



Автор: Дмитрий Анисимов, психолог отделом общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

В Речицком районе с 12 по 15 ноября 2018 года будет проводиться республиканская антитабачная информационно-образовательная акция. Цель акции - профилактика заболеваний, причинно связанных с табакокурением, активизация работы по пропаганде здорового образа жизни.

Не для кого не секрет что курение является одним из провоцирующих факторов развития опухолевых заболеваний. Это самый распространенный вид бытовой токсикомании приводящей к необратимым последствиям в организме человека. На данный момент в сигаретном дыме насчитывается около 3000 вредных веществ, из которых - 43 вызывают рак горла, гортани и легких.

В одной сигарете содержится 6-8 мг никотина из них 3-4 попадают в кровь. Кроме того курительщик вредит не только себе, но и окружающим его людям. Одна выкуренная сигарета сокращает жизнь курительщика на 10 – 15 минут, что в среднем уменьшает продолжительность жизни на 5-7 лет. По данным ВОЗ в мире каждые 8 секунд кто – то умирает вследствие причин связанных с курением.

В мире существуют программы способствующие помочь человеку справиться с этой зависимостью. Ведь нет ничего важнее здоровья и хорошего самочувствия, связанных с отказом от курения. Наш организм универсален и способен восстановиться в кратчайшие сроки от последствий табакокурения. Было бы желание продолжать свою жизнь без пагубного влияния никотина.

**Курение – убивает. Выбери жизнь без зависимости!**

**В рамках акции будут работать «прямые» телефонные линии,**

**на Ваши вопросы ответят:**

**- 15.11.2018г. с 10:00 до 12:00 по телефону 2-50-50, психолог психонаркологического диспансера Речицкой ЦРБ Целуйко Оксана Сергеевна;**

**- 15.11.2018г. с 13:00 до 15:00 по телефону 2-66-29 врач психиатр-нарколог психонаркологического диспансера Речицкой ЦРБ Багай Александр Николаевич;**

**- 15.11.2018г. с 13:00 до 15:00 по телефону 4-44-30, врач-онколог Блищ Светлана Викторовна;**

**- 15.11.2018г. с 14:00 до 16:00 по телефону 2-39-48, психолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ» Анисимов Дмитрий Иванович.**

□