

Автор: А.Захарова, заведующий отделом общественного здоровья» ГУ «РечицкийЗЦГЭ»



В 1988 году Всемирная организация здравоохранения учредила ежегодное проведение Всемирного дня без табака 31 мая. **Цель мероприятия** — донести до людей, какую опасность и вред несет курение собственному здоровью каждого и обществу в целом. Именно 31 мая курильщиков призывают отказаться от губительной сигареты хотя бы на один день. Примечательно, что некоторые из них бросают курить в этот день.

**Распространение табакокурения в мире** имеет форму эпидемии и является глобальной проблемой для человечества, так как воздействие табачного дыма - это одна из причин смерти, болезней и инвалидности большого числа людей. Последствия вредной привычки ежегодно приводят к смерти около 6 миллионов человек в мире (из них 600 тысяч пассивных курильщиков). По прогнозам экспертов ВОЗ, к 2020 году табак станет основной причиной смерти 10 млн. человек ежегодно. С курением связано до 40% смертей от ишемической болезни сердца, до 30% - от онкологических заболеваний. Курение значительно увеличивает риск развития болезни Альцгеймера. По расчетным данным ежегодно в Республике Беларусь лишаются жизни вследствие этой привычки 15500 человек. Для сравнения: в дорожно-транспортных происшествиях ежегодно гибнет около 2000 человек.

Курение является одной из самых частых причин смерти, которую человек в силах предотвратить. Вред, причиняемый организму курением, усугубляется с каждой новой выкуренной сигаретой. Чем раньше человек начал курить, тем большему риску он будет подвергаться впоследствии, и чем быстрее человек бросит курить, тем, соответственно, лучше будет эффект.

Если люди бросают курить до развития у них онкологических заболеваний, серьезных осложнений со стороны сердца или болезней легких, то им в основном удается избежать риска преждевременной смерти.

**Попробуйте воспользоваться следующими советами.**

1. Установите дату, когда Вы реально сможете отказаться от сигарет.

2. Найдите себе дело, которое отвлечет Вас в первые несколько дней.
  
3. Уберите все пепельницы, сигаретные пачки, спички и зажигалки.
  
4. Пейте достаточное количество воды и держите стакан рядом с собой, чтобы Вы могли постоянно понемногу пить из него в течение всего дня.
  
5. Больше активности – это поможет Вам расслабиться. Отправьтесь в тренажерный зал, на прогулку или поплавайте.
  
6. Рассуждайте оптимистично - ощущения, возникающие при отказе от никотина, неприятны, но они являются знаком, что Ваше тело восстанавливается. Они пройдут через неделю-другую.
  
7. На время измените свои ежедневные привычки: выберете новый маршрут, где не продают сигареты. Если Вы всегда курите с друзьями в кафе во время обеда, то проведите это время где-нибудь в другом месте.
  
8. Не ищите повода закурить вновь: стрессовая ситуация или праздник – не причина того, чтобы вернуться к старой привычке.
  
9. Порадуйте себя: на деньги, которые раньше уходили на сигареты, купите себе что-нибудь особенно приятное и желанное.
  
10. Оглянитесь и вспомните, что каждый день, свободный от сигарет, приносит пользу Вашему здоровью, Вашей семье и Вашему карману.
  
11. При отказе от курения надо быть настойчивыми, и только тогда можно будет

побороть эту вредную привычку.

12. Начните новую жизнь. Мир прекрасен и без табака.