## Международный день отказа от курения

Ежегодно в третий четверг ноября в большинстве стран мира отмечается Международный день отказа от курения (No Smoking Day). Он был установлен Американским онкологическим обществом (American Cancer Society) в 1977 году.

Цель Международного дня отказа от курения — способствовать снижению распространенности табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения всех слоев населения и врачей всех специальностей, профилактика табакокурения и информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье. Врачи предлагают курильщикам хотя бы на этот день отказаться от вредной привычки.

Курение стало проблемой, мешающей здоровью и личной жизни – от него стоит избавиться. Раз и навсегда.

Почему Вы курите?

Табакокурение  или просто курение – вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде сигарет, сигар или трубок. Хорошо известно, что курящие находят множество объяснений тому, чтобы оправдать свою привычку, как перед самим собой, так и перед близкими.  Поэтому если Вы считаете, что курение помогает Вам «успокоиться», «снять стресс», «расслабиться», «начать трудный разговор» и т.п. то Вы не являетесь исключением. Люди курят из-за сформировавшейся наркотической зависимости для получения удовольствия или по социальным причинам (для общения, за «компанию», «потому что все курят» и т.д.) В некоторых социумах курение табака является ритуалом.

К сожалению, это только иллюзия. Привычка курить – это опасный враг, искусно притворяющийся другом и затягивающий в порочный круг. Человек, поверивший такому «другу», расплачивается высокой ценой – здоровьем.

Табачный дым содержит  психоактивные вещества – алкалоиды, никотин и гармин, которые в комбинации являются аддиктивным стимулятором  центральной нервной системы, а так же вызывают слабую эйфорию. Эффекты воздействия никотина включают временное снятие усталости, сонливости, вялости, повышение работоспособности и улучшения памяти.

Медицинские исследования указывают на явную связь табакокурения с такими заболеваниями как рак и эмфизема легких, заболеваний сердечно- сосудистой системы, а так же других проблем со здоровьем.

Остановитесь! Убедите себя, что Вы уже решили бросить курить, и не откладывайте этот шаг на завтра (на следующий понедельник).

С чего начать?

Попробуйте разобраться, почему Вы курите, сколько сигарет в день?

Выберите день и записывайте каждую выкуренную сигарету. Проанализируйте причину выкуривания каждой сигареты:  сколько сигарет Вы выкурили «автоматически», не замечая? Почти все? Большинство?

Тогда постарайтесь изменить сложившиеся стереотипы:

* переложите сигареты на новое место;
* смените марку сигарет (на менее любимые);
* не кладите сигареты вместе с зажигалкой или спичками;
* избегайте ситуаций, когда Вы курите машинально.

Это поможет сделать курение более заметным для вас и даст возможность осознать – а так ли уж эта сигарета Вам необходима?

* Выберите день, когда Вы полностью бросите курить! Это должен быть день без особых рабочих или домашних перегрузок. Пусть это будет Вашего рождения или день рождения близкого человека - Вам под силу такой подарок;
* объявите о своем решении своим близким и друзьям;
* начните подготовку к такому дню. Проанализируйте распорядок дня. Спланируйте свой досуг;
* избегайте прокуренных помещений и общества курящих;
* выберите замену  курению – прогулки на свежем воздухе, активный досуг. Физкультура;
* старайтесь выбирать занятия, которые Вам по душе и которыми Вы ранее занимались, но в суете дней забросили.

Итак, Вы бросили курить

Первые несколько дней будут трудными. Надо  провести их в заранее спланированном ритме. Заглушить желание курить помогут некоторые советы:

* в эти дни питайтесь дробно;
* больше ешьте фруктов и овощей;
* принимайте витамины и пейте соки;
* старайтесь больше проводить времени на свежем воздухе.

В первые три дня организм освобождается от никотина и его вредных действий. Может усилиться кашель и ухудшиться общее самочувствие. Это скоро пройдет. Следите за самочувствием и уровнем артериального давления!

При сильной тяге к курению желательно обратиться к врачу. В арсенале врача есть эффективные методы, которые могут помочь отказаться от курения.

Но самый верный помощник в отказе от курения – Вы сами. Если вы приняли твердое решение бросить курить, то это обязательно получится, надо только сконцентрировать на этом свою силу воли.