

15 ноября Международный день отказа от курения.

По данным Всемирной организации здравоохранения:

- В мире 90% смертей от рака легких.
- 75% — от хронического бронхита и 25% — от ишемической болезни сердца обусловлены курением.
- Каждые десять секунд на планете умирает один заядлый курильщик.
- В России курит минимум каждая десятая женщина.
- Заядлыми курильщиками сегодня можно назвать 50–60% российских мужчин.
- Курение и вызываемые им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее чем миллиона граждан России.

Цель Международного дня отказа от курения — способствовать снижению распространённости табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения всех слоёв населения и врачей всех специальностей, профилактика табакокурения и информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье.

Методов преодоления табачной зависимости немало. Дело это трудное, требующее мобилизации воли. Основное различие в методах заключается в подходе: одни считают, что бросать курить надо сразу, другие — что постепенно. При этом все сходятся в убеждении, что главное условие успеха — твёрдое желание избавиться от опасной привычки.

Советы психолога при отказе от курения:

1. Твёрдо верьте, что вы можете не курить. Вспомните, как вы решали сложные проблемы, на этот раз успех тоже зависит от вас.
2. Изложите на бумаге причины, по которым вы хотите бросить курить (преимущества жизни без курения): жить дольше, чувствовать себя лучше, не вредить своей семье, сберечь деньги, избавиться от запаха табака и т.д. Вы знаете, чем опасно курение и что вы приобретёте, отказавшись от табака. Запишите все на бумаге и читайте ежедневно.
3. Попросите близких и друзей поддержать вас, проявить терпимость, предупредите их, что какое-то время вы, возможно, будете раздражительны.
4. Решите, в какой день вы расстанетесь с сигаретами навсегда. Запишите эту дату.
5. Интенсивно займитесь спортом, начните с ежедневной энергичной зарядки. Упражнения снимают стресс и помогают организму восстановиться от вреда, нанесённого курением.
6. Совершайте пешие прогулки 1–2 раза в день.
7. Уменьшайте количество сигарет постепенно, спланируйте их количество так, чтобы к назначенному дню полностью отказаться от курения.
8. Отдайте свои сигареты кому-нибудь, чтобы каждый раз, когда захочется курить, приходилось просить их.
9. Найдите партнёра, который тоже хочет бросить курить. Вдвоём вам будет легче преодолевать трудности, ведь вы будете понимать состояние друг друга во всех нюансах.
10. Тщательно чистите зубы. Обращайте внимание на то, как улучшается их состояние. Представьте себе, как они будут выглядеть через месяц, три или год.
11. Отмечайте вехи на пути избавления от табака. Через две недели премируйте себя походом в кино. Через месяц сходите в кафе. Через три

месяца совершите интересную поездку. Через полгода купите себе то, о чём долго мечтали.

12. Пейте много воды. Она поможет вывести никотин из организма, снять тягу к сигаретам.

13. Найдите что-нибудь, что можно держать во рту вместо сигареты: соломинку для питья, деревянную палочку и т.п.

14. Посвятите свой подвиг близкому человеку, напишите на листе бумаги: "Я бросаю курить для себя и для тебя" и прикрепите к его фотографии. Когда появится нестерпимое желание курить, посмотрите на фотографию и прочтите надпись.

15. Подумайте о том, что каждый год на планете бросают курить миллионы людей, бросают, чтобы никогда больше не прикоснуться к сигарете. У них это получилось — получится и у вас! Будьте здоровы!