

## **31 мая - Всемирный день без табака**

Тридцать первого мая 2020 г. активисты в сфере охраны общественного здоровья в разных странах мира вместе отметят Всемирный день без табака.

В этом году главной темой Всемирного дня станет защита подрастающего поколения от употребления табака и никотинсодержащих продуктов". Табачная индустрия в большей степени нацеливает свою рекламу на молодых людей, как на новую потребительскую группу, отличающуюся особой уязвимостью перед вызывающей привыкание табачной продукцией.

Несмотря на то, что на протяжении последних лет показатель употребления табачных изделий снижается, необходимо продолжить просветительскую работу среди молодежи с разъяснением вреда, который табак и никотинсодержащие продукты оказывают на здоровье, чтобы защитить молодое поколение от этой зависимости. Курение является самым распространенным в мире видом токсикомании.

И во Всемирный день отказа от табака мы должны еще раз обратить внимание общественности на данную проблему и рассказать о преимуществах здорового образа жизни.

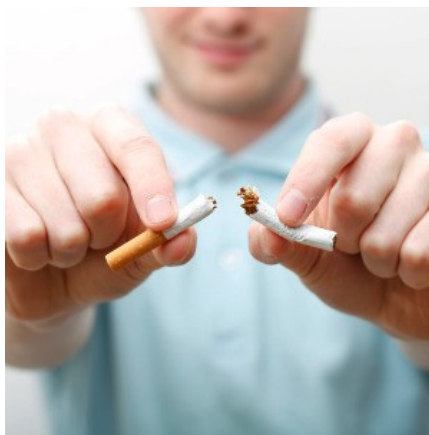
### **4 совета для желающих бросить курить**

Ты уже не раз задавался целью бросить курить, но все твои попытки разбивались вдребезги? Тогда следующие советы экспертов помогут тебе преодолеть эту пагубную зависимость

Ты считаешь, что с твоим «стажем» курильщика уже ничего не поделаешь? Сотни раз уже бросал эту вредную привычку, но возвращался к ней снова? Тогда следующие советы экспертов помогут тебе преодолеть эту пагубную зависимость.

**1. Не пытайся в один день бросить курить.** Очень заманчиво – выбросить все пачки сигарет, зажигалки и решительно всем заявить, что с этого дня ты больше не куришь! Но поверь, резко это сделать не легко. По статистике, целых 95% людей, которые имели попытки бросить курить без какой-то моральной подготовки, без поддержки и лечения, вновь закурили. Причина этому никотин, который вызывает в организме привыкание. Поэтому без комплексного подхода к решению этой проблемы не обойтись.

**2. Найди единомышленников.** Постарайся бросать курить не в одиночку, а в компании с кем-то, кто также жаждет избавиться от этой зависимости. Расскажи о своем намерении близким людям – поверь, их поддержка очень важна, ведь когда в тебя кто-то верит, то ты и сам начинаешь верить в свои силы. Также можно заручиться поддержкой консультанта поведенческой терапии. Он поможет определить цель и соблюдать «антитабачную» стратегию. В комбинации поведенческая и заместительная терапия повысят твои шансы на успех.



**3. Учись управлять стрессом.** Самой распространенной причиной того, что человек снова берет в руки сигарету, являются стрессовые ситуации. Люди стараются «закурить» неприятности на работе или в личной жизни, полагая, что это поможет им расслабиться. После того, как ты решишься бросить курить, сразу же найди другие способы отвлекаться и переключаться на другие вещи, которые будут тебя расслаблять. Если ты еще не в рядах тренирующихся, то обязательнополни их. Ведь курение и спорт – это две несовместимые вещи. И когда ты в очередной раз будешь делать жим лежа или заниматься на беговой дорожке, то, несомненно, ощутишь, что курение мешает тебе жить полноценной здоровой жизнью. Также по возможности старайся избегать стрессовых ситуаций.

**4. Нет алкоголю!** А также другим триггерам, которые будут толкать тебя закурить. Постарайся отказаться от спиртного или хотя бы уменьшить дозу, после которой тебя тянет к сигаретам. Если ты привык к утреннему кофе с сигаретой, то замени кофе на чай. Если тебя тянет покурить после еды, то придумай делать что-то иное после трапезы, например, почистить зубы или съесть жвачку.