

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ВОЗМОЖЕН!

Вред табакокурения неоспорим и подтверждается многочисленной статистикой и различной другой информацией. По оценке Всемирной организации здравоохранения, курение – самое опасное из устранимых причин влияния на здоровье человека. Отказ от курения возможен! Отказаться от табакокурения смогли миллионы людей во всем мире. Как избавиться от этой злополучной привычки интересует многих. Но курящий человек чисто психологически не может отказаться от курения и всегда откладывает на потом. Люди, курящие много лет регулярно умирают на десять-пятнадцать лет раньше. Заядлые курильщики всегда находят оправдание своей пагубной привычке. Они говорят примерно так: *«мой дед прожил до девяноста лет, хотя выкуривал до сорока сигарет в день»*. Говорят и такое: *«никто не застрахован от смерти, завтра, например, я могу попасть под машину и моя жизнь оборвется»*. Если ссылаться на такие примеры, можно оправдать что угодно, а здоровья это не прибавит. В табаке и табачном дыме содержится огромное количество химических соединений, которые негативно влияют на организм курящего человека и его окружение. Это социальная проблема общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой – проблемой является бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества, а также – сохранить своё здоровье от продуктов курения. Если Вы задаёте себе этот вопрос — это уже хорошо. От ответа на этот вопрос во многом будет зависеть насколько быстро Вы достигнете результата. Все люди разные и не существует универсального рецепта "КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ".

Вот несколько простых советов, которые помогут Вам бросить курить.

Поверьте в себя. Поверьте, что вы можете бросить. Вспомните, что у вас есть сила воли и решимость бросить курить. Все зависит от Вас.

Попросите свою семью и друзей поддержать Вас в Вашем решении бросить курить. Попросите их о полной поддержке и терпимости. Поставьте их в известность заранее, что Вы, возможно, будете раздражительным, даже раздражающим во время расставания с этой вредной привычкой.

Поговорите с Вашим врачом по поводу отказа курить. Поддержка и направленность, полученные от врача — проверенный способ улучшить Ваши шансы на успех.

Уменьшайте количество сигарет постепенно (если Вы уменьшаете количество сигарет, обязательно назначьте окончательный день отказа от курения). Способы постепенного отказа от курения включают в себя: планирование количества выкуриваемых сигарет на каждый день до окончания курения, уменьшения количества выкуриваемых сигарет каждый день, покупку сигарет в количестве не больше одной пачки, замену марки, чтобы не так нравился процесс курения. Отдайте свои сигареты кому-нибудь другому, чтобы Вам приходилось каждый раз их просить, когда Вы захотите курить.

Только заглянув в себя, можно всем сердцем принять тот факт, что на самом деле каждый человек достоин лучшей участи, чем той, что ждет курильщика. Не стоит испытывать судьбу и наивно полагать, что вы уникальны и на Вас курение не отразится. Оно отражается на каждом, просто по-разному. И чем раньше человек это понимает, тем более здоровую и счастливую проживает жизнь. Берегите себя и своих близких от негативного влияния табачного дыма.

Статья подготовлена специалистами Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Белгородской области в Старооскольском районе».