

## Международный день отказа от курения

Давайте все сегодня скажем «Нет»  
Куренью, что здоровье губит.  
Живет пусть каждый много лет,  
И хорошо у нас пускай всё будет.

Долой окурки и табачный дым  
С его язвительным томленьем,  
Чтоб каждый миг здоровье приносил,  
А также счастье, радость и везенье.

Зависимые от никотина люди признаются, что хотели бы бросить курить, но нет повода или компании. С целью просвещения о вреде табака и поддержки



желающих отказаться от пагубной привычки создан всемирный праздник.

Международный день отказа от курения отмечается каждый третий четверг ноября. Праздник возник в 1977 году по инициативе Американского онкологического общества.

### Интересные факты

Самыми сложными в отказе от курения являются первые три дня.

По данным Всемирной организации здравоохранения, от пагубного воздействия табака на организм человека ежегодно умирает около 6 миллионов жителей планеты, 12% из которых – некурящие, подвергающиеся воздействию вторичного табачного дыма.

70% умерших от ишемической болезни сердца и инсульта – курящие и употребляющие алкоголь люди.

От курения в России ежегодно умирает более 300 тысяч человек.

Борьба с табачной зависимостью — это непростой и длительный процесс, но результат стоит того. Поставив перед собой цель и достигнув её, вы забудете обо всех временных неудобствах.

Закрепить успех и не сорваться вам помогут следующие советы:

- **следуйте своему решению.** Тяга и желание приходят и уходят, но ваше решение отказаться от сигарет всегда остается при вас;
- **действуйте «здесь и сейчас».** Возможно, задача бросить курить навсегда пугает вас и кажется невыполнимой. Не думайте об этом — сосредоточьте свои усилия на текущем моменте;
- **сфокусируйтесь на плюсах.** Подумайте об улучшении состояния вашего здоровья в период отказа от курения и о деньгах, сэкономленных в этот период;

- **поддерживайте мотивацию и веру в свои силы.** Регулярно возвращайтесь к списку причин, по которым вы решили бросить курить. Общайтесь с единомышленниками;
- **помните — это пройдет.** Возможное плохое настроение — временное состояние, которое часто сопровождает отказ от курения. Если оно длится более двух недель, обратитесь к врачу за помощью.