

Международный день отказа от курения



Всемирный день отказа от курения отмечается в современном мире дважды в году. Первая дата – 31 мая – в 1988 году была провозглашена Всемирной организацией здравоохранения. Кроме того, существует день борьбы с курением, принятый Американским онкологическим обществом. Это третий четверг ноября каждого года.

Цель глобальной акции - привлечь внимание общества к проблеме вреда, наносимого пристрастием к курению.

Зависимость от табака признана одной из самых распространенных эпидемий за всю историю человечества - никотиноманией. Она стоит в одном ряду с алкоголизмом и наркоманией.

По данным ВОЗ, табак является второй по значимости и главной предотвратимой причиной смерти в мире. Из-за него ежегодно умирает около пяти миллионов людей. По оценкам,

при сохранении существующих тенденций к 2020 г. никотин будет ежегодно приводить к преждевременной смерти десяти миллионов человек. Табак является единственным легальным продуктом, от которого умирает половина людей, регулярно его использующих. Это означает, что 650 миллионов людей из 1,3 миллиарда курильщиков умрет преждевременной смертью.

Табак увеличивает риск развития тяжелых респираторных и сердечно-сосудистых заболеваний. Врачи напрямую связывают развитие хронического бронхита и хронических заболеваний легких с курением. Более 60% некурящих минимум час в неделю вынуждены дышать воздухом, отравленным табачным дымом, становясь при этом пассивными курильщиками.

Врачи предлагают курильщикам хотя бы на этот день отказаться от вредной привычки. Однако, по статистике, бросить курить с первой попытки получается у менее 20 % курильщиков.

Как бросить курить. Советы психолога.



Практически все курильщики знают, что бросить курить не так легко, как кажется на первый взгляд. После первых бесплодных попыток, у них возникает вопрос "Как бросить курить навсегда?". Здесь вам помогут только терпение, мотивация и сила воли.

Мы предлагаем Вашему вниманию несколько советов, которые помогут избавиться от вредной привычки. Но не с помощью чуда, а с помощью только Вашей силы воли.

1. Поверьте в себя.

Поверьте, что вы можете бросить. Вспомните самые сложные вещи, которые вы делали и осознайте, что у вас есть сила воли и решимость бросить курить. Все зависит от Вас.

2. Поддержка окружающих.

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.

3. Физическая нагрузка.

Начните делать зарядку. Спорт просто несовместим с курением. Упражнения снимают стресс и помогают Вашему телу восстановиться от вреда нанесенного сигаретами. Если необходимо, начинайте постепенно, с короткой прогулки раз или два в день. Доведите это до 30-40 минутных упражнений 3 или 4 раза в неделю. Посоветуйтесь с врачом, прежде чем начнете любые упражнения.

4. Дыхательная гимнастика.

Делайте глубокие дыхательные упражнения каждый день по 3-5 минут. Очень медленно вдохните через нос, задержите дыхание на несколько секунд, очень медленно выдохните через рот.

5. Меньше курите.

Уменьшайте количество сигарет постепенно. Обязательно назначьте день **ОКОНЧАТЕЛЬНОГО** отказа от курения.

Способы постепенного отказа от курения:

- планирование количества выкуриваемых сигарет на каждый день до окончания курения,
- уменьшения количества выкуриваемых сигарет каждый день,
- покупка сигарет в количестве не больше одной пачки,
- замена марки, чтобы не так нравился процесс курения.

Отдайте свои сигареты кому-нибудь другому, чтобы Вам приходилось каждый раз их просить, когда Вы захотите курить.

6. Раз и навсегда!

Попробуйте "завязать" - бросить курить раз и навсегда. Многие курильщики проверили на себе, что единственный способ расстаться с сигаретами - бросить резко и полностью, без попыток уменьшить количество выкуриваемых сигарет. Тем не менее, найдите метод, который будет наиболее подходящим для Вас: бросать постепенно или сразу. Если один из методов не сработает - попробуйте другой.

7. Бросаем курить вместе!

Найдите себе партнера - другого курильщика, который также хочет бросить курить. Подбадривайте и помогайте друг другу, обращайтесь к другу, когда почувствуете, что не выдерживаете.

8. Внешний вид.

Тщательно чистите зубы. Обращайте внимание на то, как быстро улучшается их состояние и как они белеют. Представьте себе и получите удовольствие от мысли о том, как они будут выглядеть через месяц, три или год.

9. Пейте много воды.

Вода хороша в любом случае, и большинство людей не пьют ее в достаточном количестве. Вода поможет "вымыть" никотин и другую химию из организма, к тому же она поможет снять тягу к сигаретам.

10. Осознание причины.

Осознайте, в какое время у Вас появляется желание курить, например: во время стресса, после еды, во время прибытия на работу и т.д. Постарайтесь избегать этих ситуаций, а если это невозможно - найдите другие модели поведения в эти моменты.

