**С 30 мая по 30 июня на территории Могилёвской области пройдёт республиканская информационно – образовательная акция «Беларусь против табака»**

**Табакокурение**  ежегодно приводит почти к **6 миллионам** случаев смерти, из которых более **5 миллионов** – среди потребителей и бывших потребителей табака, и более **600 тысяч** – среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма (каждые 6 секунд из-за табака умирает **1 человек**).

Употребление табака является одной из самых значительных угроз для здоровья, когда-либо возникавших в мире. С дымом, струящимся от зажжённой сигареты, курящий человек вдыхает: **никотин, окись углерода, продукты сгорания бумаги, табачных листьев и веществ, используемых при их технологической обработке.**

**Никотин** – это яд, который вызывает **психологическую зависимость**. Такой быстро развивающейся зависимости, как к никотину, нет ни у одного психоактивного (наркотического) вещества. И чем человек моложе, тем ему труднее отказаться от этой вредной привычки.

**Окись углерода** способствует формированию и отложению на стенках сосудов холестерина, что затрудняет кровоток и может привести к ишемической болезни сердца, инфаркту миокарда, мозговому инсульту; ухудшает зрение и слух.

**Продукты сгорания** вызывают развитие злокачественных опухолей, обладают местным раздражающим действием. Мельчайшие частицы дыма в легких курящего человека охлаждаются и образуют клейкую «массу», которая затрудняет газообмен между кровью и воздухом. Дыхание пациента делается затруднённым и болезненным.

Проблема табакокурения сложна, но есть выход. С чего начать?

Очень важно, чтобы желание отказаться от курения было именно Вашим решением. В первую очередь, следует внутренне настроиться и решить, что важнее сигареты или здоровье?

Решительный отказ от курения чаще приводит к успеху, чем постепенный.

Выделяют два способа отказа от курения:

 **одномоментный** – человек бросает курить раз и навсегда;

 **постепенный** (медленный, поэтапный).

**Одномоментный способ пригоден для лиц, только начинающих курить, явления абстиненции при отказе от курения у которых выражены слабо и легко переносимы.**

**Постепенный способ рекомендуется для лиц со стажем курения и в возрасте старше 50 лет.**

Внезапно перестать курить рекомендовано в спокойной обстановке, заранее настраивая себя (лучше наметить конкретную дату)**.**

**Специалисты рекомендуют**:

- не курить натощак и отодвинуть момент выкуривания первой сигареты на более длительное время;

- при возникновении желания закурить повремените с его реализацией, отвлекитесь или займитесь чем либо (прогулка, лёгкие физические упражнения);

- замените выкуривание сигареты на стакан сока, минеральной воды, жевательной резинкой, несладкими фруктами;

- ежедневно сокращайте количество выкуриваемых сигарет;

- исключите другие привычки связанные с курением

 (просмотр телевизора, слушание музыки);

- не носите с собой зажигалку или спички;

- выкуривайте сигарету до половины и глубоко не затягивайтесь;

- покупайте только одну пачку сигарет и разных марок;

- не курите на работе, на улице, за рулём машины, дома;

- отказывайтесь от предложенной сигареты и не просите их у посторонних.

Первые дни без сигареты самые трудные.

Надо как можно быстрее освободить свой организм от действия никотина и других ядовитых компонентов табачного дыма.

**Для этого необходимо**:

- пить больше жидкости (вода, сок, некрепкий чай с лимоном);

- не пейте крепкий чай и кофе, откажитесь от пряных и острых блюд (больше свежих овощей и кисломолочных продуктов);

- каждый день съедайте ложку мёда;

- поддерживайте высокий уровень физической активности.

Легче бросить курить, находясь на отдыхе, обязательно сменив обстановку.

**ПОМНИТЕ**! Отказавшись от курения, никогда нельзя прикасаться к сигарете, даже одна затяжка перечеркнёт затраченные усилия.

Желание сохранить здоровье – важная социальная потребность человека, необходимое условие полноценной жизни, высокой творческой активности, счастья.