



31 мая – Всемирный день без табака. Бросай, пока не поздно!

В этот день курящих людей во всем мире призывают отказаться от пагубной привычки хотя бы на один день и позволить своим легким дышать свободно. Читайте в материале [МЕДИНФО 72](#) личные истории тюменцев, навсегда отказавшихся от курения!

Наверняка каждый из вас слышал фразу «Капля никотина убивает лошадь». Но не все в это верят. Однако это неоспоримый факт: буквально одна капля чистого никотина (табачной эссенции) убивает почти моментально животное и человека.

Давайте разберемся, чем же так вредит сигарета здоровью человека. Для этого достаточно прочитать, что входит в ее состав. Вместе с дымом вы вдыхаете: мышьяк, смолы, бензол, полоний, формальдегид и другие токсичные вещества.

Еще не захотелось бросить курить? Тогда давайте узнаем, какие заболевания развиваются по причине курения: рак, заболевания сердечно-сосудистой системы, патологии органов пищеварения, болезни дыхательной системы, заболевания полости рта, нарушения опорно-двигательного аппарата, болезни глаз, заболевания репродуктивной системы и многие другие.

Различных советов по избавлению от никотиновой зависимости огромное множество. По этой теме написаны сотни книг и разработаны десятки авторских методик. Одна из самых известных книг на эту тему – «Легкий способ бросить курить» Аллена Карра. За свою жизнь психолог помог бросить курить 25 млн человек и открыл 70 клиник в 30 странах. Существенный вклад в здоровье человечества.

Но, безусловно, невозможно бросить курить, если этого хотите не лично вы, а ваши родные, друзья, коллеги, врачи или общество. Для отказа от курения нужно собственное желание, которое и поможет избавиться от никотиновой зависимости.

Сегодня, в день, свободный от табачного дыма, мы хотим рассказать вам реальные истории наших земляков, которые смогли бросить курить.

Андрей, 61 год: «Мой стаж курения – 38 лет. Начал в юности, тогда еще мало знал об истинном вреде никотина. Казалось, ничего страшного в 3-5 сигаретах в день вовсе нет. Но постепенно от такого маленького количества я перешел к 10-15. И это продолжалось целыми десятилетиями. Почему бросил? Начались серьезные проблемы со здоровьем, появилась одышка. Тут уже особо выбора нет: либо ты, либо сигареты. Я заменил их леденцами. Каждый раз, когда хотелось покурить, доставал конфету и рассасывал. В этом нелегком процессе очень большое значение для меня имела поддержка семьи. Так у меня и получилось бросить

курить в 60 лет».

Станислав, 27 лет: «Курю я уже... больше 10 лет, наверное. Начал, как и многие, в школе, хотел быть своим в крутой компании. С тех пор успел отучиться в медицинской академии, выйти на работу в больницу. В любой перерыв я бежал на улицу, чтобы покурить. Меня стало напрягать, что я столько времени трачу на это занятие. Да и я давно знаю, что у многих людей курящий врач часто вызывает недоумение. Кто, как не он, знает о вредном влиянии никотина на организм... Мысль бросить курить не появилась у меня мгновенно. Я долго обдумывал, решался. Понимал, что если брошу, то навсегда. Не курю уже полгода. Очень доволен, что смог преодолеть эту зависимость. Теперь всем это советую».

Марина, 33 года: «Я начала курить после тяжелого развода с бывшим мужем... Тогда мне казалось, что это успокаивает, облегчает жизнь. Но это самообман. На самом деле, ты просто ищешь какого-то утешения, а курение кажется простым способом для побега от реальности. Мне нравилась атмосфера: пьешь горячий кофе, в руке сигарета, легкий дым вокруг. При этом я поначалу стеснялась курить в общественных местах: «Ну ты же девушка!». Гуляешь с ребенком, вокруг мамы, дети, а ты думаешь о сигарете. Спустя два года курения мне это надоело. Я специально окунула себя в тему здоровья: начала читать, чем опасен никотин, какой вред он оказывает, смотрела ужасающие фото. И я просто осознала, что у моего сына должна быть здоровая и сильная мама. Да и стресс после развода начал отпускать, жизнь наладилась, повода курить пока не появляется. Я свободна от курения уже четыре года».

Никогда не начинайте курить, что бы ни происходило. Если же вы в процессе отказа от этой привычки, желаем вам терпения и поддержки родных!