**5 ноября 2012 года – Международный день отказа от курения**

С 1977 года каждый третий четверг ноября в большинстве стран мира  отмечается Международный день отказа от курения. Инициатором проведения этого дня стало Американское онкологическое общество. В этот день проводится целый ряд мероприятий, чтобы в очередной раз проинформировать общественность о масштабах курения, о вредном влиянии табака на здоровье и призвать всех жителей планеты отказаться от привычки, укорачивающей жизнь.

По данным Всемирной организации здравоохранения в мире  90% смертей от рака легких, 75 %  - от хронического бронхита, 25% – от ишемической болезни сердца  обусловлены курением. Каждые 10 секунд на планете умирает один заядлый курильщик. В России курит каждая 10 женщина, 53 % юношей и 28 % девушек. Заядлыми курильщиками являются 50-60% российских мужчин.

«Минздрав предупреждает…» -  такая надпись обязательно присутствует на каждой пачке сигарет, но чаще всего эта скромная надпись остается незамеченной.

Помимо того, что курильщик вредит собственному здоровью, он отравляет жизнь окружающих. Речь идет о, так называемом, «пассивном» курении, широко распространенном в нашей действительности. Курят на рабочем месте, в транспорте, в общественных местах. «Заложниками»вредной привычки часто становятся именно дети, вынужденные жить в прокуренных помещениях. Родители- курильщики и не подозревают, что укорачивают жизнь своих детей в среднем на 5 лет.

По данным исследователей пассивное курение на 34 %увеличивает риск возникновения рака легкого, на 50% риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Особую тревогу вызывает распространение курения среди детей. Сигарета для ребенка – символ взрослости, независимости, мужественности. По данным статистики в России курят 40% старшеклассников – мальчиков и 30% девочек.  А между тем американские исследователи выяснили, что если ребенок приобщился к курению до 18 лет, он, как правило, не может расстаться с сигаретой до конца жизни.  И, поэтому особое значение приобретает разъяснительная работа  среди детей, начиная с младшего школьного возраста.

В борьбе с табакокурением не должно быть равнодушных. Когда взрослый человек проходит мимо малолетнего табакокурильщика, делая вид, что ничего особенного не происходит, а продавец киоска предлагает школьнику сигареты поштучно – это преступление. И ребенок расценивает это невмешательство, как одобрение его поступков. И следующим шагом к взрослению может стать и становится алкоголь и наркотики.

Большинство курильщиков со стажем испытывают на себе вредное влияние табака и пытаются бросить курить, кто-то старается перейти на более легкие, мягкие, «улучшенные» сигареты, не подозревая о том, что табак опасен в любых дозах.  Но чаще всего, к сожалению, эти попытки не дают результата. И связано это с тем, что табак – продукт, который вызывает зависимость, а значит, может считаться наркотиком.

Бросить курить трудно, но возможно. Для отвыкания от курения лучше всего использовать время отпуска. Постепенное отвыкание, то есть снижение числа выкуриваемых сигарет менее эффективно, чем одномоментный отказ от табака. Решающее значение для успешного отказа от курения имеет мотивация. На вопрос «Почему ты решил бросить курить?», человек должен дать четкий и ясный ответ: «Потому, что хочу быть здоровым!» или «Потому, что не хочу, чтобы курил мой сын!».

Сегодня, в Международный день отказа от курения попробуйте воздержаться от табака хотя бы на 1 день, может это и станет началом новой жизни без сигареты.

**Будьте здоровы!**