**21 ноября 2019 г.**

***Международный день отказа от курения***

 Этот День – прекрасная возможность для тех, кто курит, узнать - почему и насколько просто оставить это. Дело в том, что зависимости от курения не существует.

 То, что курящий тянется за следующей сигаретой – есть комплекс специфических процессов, которые происходят в организме курящего. Никотин - алкалоид пиридинового ряда. Он действует как слабое обезболивающее всего 18 минут после выкуренной сигареты. Потом курильщик начинает более ярко ощущать тот процесс, когда организм очищается от угарного, углекислого газа и других ненужных ему соединений, выводя их по средствам внутреннего механизма обмена веществ. Всего с дымом через легкие в него попадает около 500 соединений, включая азот, аммиак, смолы, соли тяжелых металлов, остаточные вещества, возникшие при сгорании, а время выведения излишков зависит от степени их проникновения в организм и занимает период от нескольких часов до нескольких дней. Плохую шутку с человеком играют его собственные причинно-следственные связи, которые формируются настолько вариативно, что у каждого они буквально уникальны. Биологическая нейронная сеть безошибочно сигнализирует курившему о том, что организму не так хорошо, он отклонился от нормы и отравлен, а в причинно-следственных связях вырабатывается правило игнорирования этого обстоятельства - момента, что процесс нормализации проходит в штатном режиме и ему не о чем волноваться.

 Физический организм человека генетически запрограммирован на жизнь. Когда возникают угрозы – он работает с ними, чтобы нивелировать их опасность для своего дальнейшего успешного функционирования. Другое дело – психология и те широкие способности, которые открыты перед нами. К сожалению, мы способны обманывать жизнь и редко позволяем себе отказываться от этого, предпочитая вырабатывать альтернативные основной сигнальной системе простые рефлексы. Переобучение нейронной памяти требует элементарного внимания, немного времени и доступно каждому.

 Наконец-то борьба с этой пагубной привычкой приобретает вполне конкретные очертания, ведь ещё буквально несколько десятилетий назад нельзя было продвинуться дальше простых слов. Виной этому являлось практически непробиваемое лобби табачных производителей и их элементарная алчность.

 По данным проекта WebPlus.info, очень символично, что Международный день отказа от курения своими истоками уходит на Американскую землю, континент, с которого и началось это тотальное шествие – привычки табакокурения.

 В отдаляющемся 1977 году, изучив печальную статистику больных раком, впервые День отказа от курения установило онкологическое сообщество Соединённых Штатов Америки. Было предложено отмечать его ежегодно в каждый третий четверг месяца ноября. Вскоре к этой полезной инициативе стали присоединяться во всём мире. А позднее, в 1988 году, по предложению Всемирной Организации Здравоохранения (резолюцией № WHA 42.19) возник младший брат этой даты - Международный или Всемирный день без табака, который сейчас отмечается 31 мая.

 Статистика ВОЗ очень печальна. Эпидемия табакокурения в 20 столетии забрала из жизни более 100 миллионов человек. В XXI столетии эта цифра может вырасти на порядок. Около 63% всех смертей на земле происходит из-за неинфекционных заболеваний. Курящие в этой страшной статистике занимают устойчивую лидирующую позицию.

 Целью Дня отказа от курения являются активные действия по способствованию в снижении распространения вредной табачной зависимости. Это включает в себя борьбу против табакокурения во всех слоях общества и в первую очередь в среде врачей и медицинского персонала. Проводятся мероприятия по широкому информированию общества о вредном и пагубном воздействии табака на здоровье курильщика, а также окружающих его людей. Оно способно позитивно повлиять на самосознание множества тех, кто курит. Благодаря хорошей осведомленности населения о вреде курения для здоровья и доступных методах избавления от этой вредной привычки многие граждане стремятся избавиться от пагубной никотиновой зависимости.

 Некоторые люди не осознают всей тяжести последствий от употребления табака для своего здоровья и здоровья своих детей. В большинстве случаев это результат отсутствия убедительной информации по данной теме, а так же последствия информационного противодействия со стороны табачных компаний. В связи с этим ВОЗ и ряд международных общественных и медицинских организаций, предлагают правительствам стран, присоединившихся к этой борьбе, защищать политику своего общественного здравоохранения от любых интересов табачной промышленности, принятие налоговых и ценовых мер по сокращению спроса на табачные изделия, законодательную защиту своих сограждан от воздействия табачного дыма. Кроме того предлагаются прямые государственные регуляторные действия по контролю над составом табачных изделий и их публичному обнародованию. Меры по регулированию маркировки и упаковки табачных изделий, с целью предупреждения людей об опасности этой вредной привычки. Запрет стимулирования продаж и рекламы, а также возможности спонсорства табачных компаний. Повсеместное создание центров и оказание квалифицированной помощи тем, кто решил избавиться от этой вредной привычки - бросить курить.

 Критика этих начинаний также существует. Приводятся аргументы и обвинения в цинизме. Среди аргументов критики, к примеру, легализация употребления марихуаны в некоторых развитых странах. К тому же, за счет астрономического увеличения цен на табачные изделия по средствам налогов и акцизов с последующим не целевым использованием полученных средств, при низком уровне информирования об эффективных и финансово доступных для курильщика методах отказа от курения, коэффициент полезного действия от данных усилий для общества значительно снижается или становится вовсе отрицательным.

 Тем не менее, исследование, опубликованное в журнале Tobacco Control 1 ноября 2016 года, показало, что элементарные графические предупреждения на сигаретных упаковках вполне могут способствовать предотвращению в течение следующих 50 лет более 652 тыс. смертей только в США.

 Если Вы еще не отказались от пагубной привычки, посчитайте, во сколько Вам обходится никотиновая зависимость. Возможно, это станет еще одним веским доводом в пользу отказа от курения и сохранения Вашего здоровья и здоровья Ваших близких людей.

ИСТОЧНИК: <https://webplus.info/index.php?page=5&holiday=415&year=2019>