

31 МАЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА



День борьбы с курением отмечается ежегодно по всему миру. Всемирная организация здравоохранения в 1988 году запустила акцию по отказу от табака.

В большинстве случаев зависимость от курения является *психологической проблемой, а также проблемой, связанной с социально – психологической запрограммированностью.*

К примеру, подростки, начиная курить, хотят казаться более взрослыми, хотят подражать своим сверстникам, хотят «влиться» в определенную компанию, хотят быть «своим» и т.д.

Более взрослые люди курят, чтобы «снять напряжение», проводят «ежедневные ритуалы» (например, вместе с чашечкой кофе, приехав на работу, после обеда и т.п.), чтобы «справиться со стрессом» и т.д.

По телевизору, экранные герои формируют образ «успешности» посредством сигарет, курения кальянов и модных электронных сигарет. Всё это *программирует наш мозг на понятие «нормальности» таких действий.*

Неблагоприятная обстановка в семье и родители, которые курят сами могут влиять на формирование шаблона курения.

*Избавиться от курения можно достаточно легко, если есть желание заглянуть честно самому себе в глаза и понять, что скрывается за этой вредной привычкой: на кого хочется быть похожим, от каких эмоций хочется избавиться, потребность и преодоление трудностей в общении, что не хочется принимать в себе или других людях и т.д.*

В любом случае, курение – это *лишь иллюзия того, что оно помогает.* На самом деле, человек, который курит, сознательно (и отчасти бессознательно) в течение длительного времени занимается *саморазрушением*, так как последствия курения губительны для здоровья человека.

# Риски от курения

Курение может повредить каждую часть вашего тела



Последствия от курения губительны для нашего организма, **НО!** Если человек бросает курить навсегда, то риск развития заболеваний значительно снижается.

## Когда Вы бросите курить...

**...через 20 минут** - после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней.

**через 8 часов** - нормализуется содержание кислорода в крови

**через 2 суток** - усилится способность ощущать вкус и запах

**через неделю** - улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе

**через месяц** - явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель

**через полгода** - пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты - начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок

**через 1 год** - риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину

**через 5 лет** - резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день

Если у Вас есть вопросы, пишите на электронную почту [psycholog@i-college.ru](mailto:psycholog@i-college.ru)