

# Профилактика табакокурения

**Без еды можно прожить несколько недель, без воды – несколько дней, без воздуха – несколько минут. А если учесть загрязненность окружающей среды, подумайте о том, какой грязный воздух поступает в наши легкие. Ситуацию похуже можно наблюдать в легких курильщика.**

Какую пользу приносит курение? Для этого вопроса не существует положительного ответа. Вместо этого можно привести множество примеров об отрицательной стороне табакокурения.

То, что курение не приносит абсолютно никакой пользы очевидно. Оно не согревает в холод, не стимулирует мозговую деятельность и не придает «крутого» образа ни мужчине, ни женщине. Все это мифы, которые придумали производители табака и сами рекламщики.

Сигаретный дым губительно воздействует на все органы и системы человеческого организма. В первую очередь страдают дыхательные пути. Если принять во внимание тот факт, что «окружающий» нас воздух буквально «отравлен» газами, отходами и испарениями разного рода, становится очевидным факторы возникновения заболеваний дыхательных путей.

Хронические обструктивные заболевания легких — это не одна конкретная болезнь, а обобщающий термин, используемый для обозначения хронических болезней легких, приводящих к ограничению воздушного потока в легких. Это не простой кашель курильщика, а недостаточно диагностируемая, угрожающая жизни болезнь легких. Основными симптомами ХОБЛ являются одышка или ощущение нехватки воздуха, избыточное выделение мокроты и хронический кашель. По мере развития болезни затрудняется ежедневная физическая активность.

У курильщиков, так или иначе, существует какая-то психологическая проблема, которая заперта очень глубоко. Не исключается отрицательное влияние стрессов, нерешенных проблем и продолжительных переживаний. Чтобы избежать этого, человек начинает курить, что создает двойную зависимость. Таким образом, человек уже не владеет ситуацией и в «стрессовые» моменты хватается за сигарету. С этого момента человек попадает в заколдованный круг. С одной стороны возникает зависимость от сигарет, с другой проблемы со здоровьем.

Не забывайте о том, что никогда не поздно бросить курить. Чем быстрее Вы прекратите терзать организм несправедливым наказанием в виде сигареты, тем быстрее восстановите собственное здоровье.

Предлагаем Вам психологический аутотренинг, чтобы отказаться от курения. Вначале Вы должны проникнуться идеей о вредности табакокурения. Для этого достаточно привести в пример один факт. По данным ВОЗ (Всемирная организация здоровья), во всем мире от причин, связанных с табакокурением умирает 4,5 миллиона человек, то есть каждый час табак убивает 560 человек. Теперь, нужно переварить эту информацию, и выполнить следующее действие.

**Вы окончательно и безоговорочно бросите курить:**

## **Через 20 минут**

Давление и пульс стабилизируются и приходят в норму. Улучшается циркуляция крови, температура конечностей (кистей рук и ступней ног) возвращается к норме.

## **Через 8 часов**

После отказа от курения уровень оксида углерода в крови падает, а уровень кислорода существенно увеличивается.

## **Через 24 часа**

Уровень оксида углерода крови окончательно приходит в норму. Слизь и токсичные инородные вещества, накопившиеся за время вредной привычки, начнут выводиться из

легких, дышать станет гораздо легче. Нервные окончания, поврежденные в процессе курения, начнут восстанавливаться.

Если Вы закрепите результат, и начнете вести здоровый образ жизни, то можете поздравить себя с искоренением этой вредной привычки. Теперь Вы дышите легко и свободно!