



Международный день отказа от курения

На Земле целых два международных дня, посвященных борьбе с курением – Всемирный день без табака (31 мая) и Международный день отказа от курения, который отмечается ежегодно в третий четверг ноября. Первая из этих дат установлена Всемирной организацией здравоохранения в 1988 году, вторая появилась даже раньше – в 1977 году, по решению Американского онкологического общества.

Статистика сообщает, что каждая десятая женщина в России – курит, а 50-60% мужчин заядлые курильщики. Несмотря на усилия здравоохранительных организаций, не так уж много людей бросает курить, не помогает даже риск смерти: курение и заболевания, которые оно вызывает, каждый год убивают около миллиона россиян. Это куда больше, чем от СПИДА, аварий на дорогах или употребления тяжелых наркотиков.

Каждый год огромное количество денег тратится на то, чтобы разъяснить вред курения, разработать новые методы избавления от зависимости и донести до населения уже существующие. В то же время, табачная индустрия тратит миллионы, чтобы провоцировать людей покупать больше, дороже и регулярнее. Но нельзя победить курение, с одной стороны отказываясь от него, а с другой – соблазняя им...

Статистика курения: откажитесь пока не поздно

По информации ВОЗ, 90% курильщиков умирают от рака легких, остальные 10% расстаются с жизнью в результате хронического бронхита, ишемической болезни сердца и других заболеваний, связанных с курением. По прогнозам специалистов ВОЗ, через 6 лет в мире раз в секунду будет умирать один курильщик. Может пора таки одуматься и провести не день без курения, а больше?

Международный День отказа от курения в России

В России курение никогда не считалось чем-то предосудительным. Напротив, курение являлось признаком мудрости, осмысленности, «взрослости».

В результате курения в России умирает почти миллион человек в год. Даже ужесточение законов о курении, запрете перекуров в общественных местах, публикация страшных фотографий последствий курения на пачках, не способны переубедить настойчивых курильщиков.

Например, почти половина курильщиков считает курение всего лишь вредной привычкой. Захочу – брошу, хоть завтра, хоть послезавтра, но лучше через месяц, а на самом деле в следующем году. Другие же прямо утверждают, что курение – это страшная, неизлечимая

болезнь. Поэтому нужно расслабиться и получать удовольствие, все равно с курением ничего не поделаешь, болезнь то неизлечимая.

Отказ от курения: почему невозможно?

Более 20% курильщиков ничего не знают о пагубных последствиях табака. Некоторые считают, подумаешь, впустил дым, но он же в организме не навсегда. Смотрите, я его выдохнул. Примерно так рассуждают отнюдь не глупые блондинки, а взрослые, солидные люди.

Более 40% этих самых солидных людей считают, что отказаться от курения легко, поэтому в любой удобный момент они это сделают без всяких проблем. Ну, в крайнем случае прочитают волшебную книгу Аллена Карра, которая уже помогла всем его друзьям. А если и она не поможет, то все можно списать на собственную уникальность. Не берет, мол, меня эта книга, я не внушаемый.

На самом же деле, секрет книги в том, что читающий ее человек бросает курить, благодаря своему твердому желанию, а не волшебным заклинаниям Аллена Карра.

В общем, если вы еще курите, то откажитесь, превратите Международный День отказа от курения в целую жизнь.