

31 МАЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА



В 1988 году с целью привлечения внимания к рискам для здоровья, связанным с употреблением табака и проведения во всех странах эффективной политики, направленной на снижение числа курящего населения, Всемирная ассамблея здравоохранения приняла резолюцию, объявляющую 31 мая Всемирным днем без табака.

В 2022 году девиз Всемирного дня без табака: «Табак – угроза нашей окружающей среде». Этот девиз обращает внимание лиц, принимающих ответственные решения, и общественность на то, что производство табака разрушает окружающую среду и причиняет, тем самым, дополнительный вред здоровью человека.

С 23 мая по 12 июня 2022 года в Республике Беларусь проводится республиканская информационно-образовательная акция «Беларусь против табака».

В период проведения республиканской информационно-образовательной акции «Беларусь против табака» запланированы следующие мероприятия:

- тематические мероприятия по профилактике табакокурения, потребления никотинсодержащей продукции (акции, тренинги, конкурсы, лекции, семинары и пр.) для учащихся и студентов;
- распространение информационных материалов (буклетов, памяток, листовок и т.п.);
- консультирование населения в учреждениях здравоохранения республики по вопросам профилактики и отказа от потребления табачных и никотинсодержащих изделий, в том числе посредством телефонов доверия.

Табакокурение имеет форму эпидемии и является глобальной проблемой для человечества, так как воздействие табачного дыма – это одна из причин смерти, болезней и инвалидности большого числа людей.

По данным Всемирной организации здравоохранения ежегодно во всем мире от болезней, связанных с потреблением табачных изделий, умирает 5 миллионов людей. У курящих людей в 20 раз чаще возникают раковые опухоли нижней губы, языка, гортани, пищевода, желудка, почек и репродуктивной системы.

Согласно информации Национального статистического комитета Беларуси, с 2016-2021 гг. курящее население в нашей стране уменьшилось на 2,3% (2016 г. – 24%, 2021 г. – 21,7%). По состоянию на начало 2021 года, максимальное количество курящих людей - в возрастной группе 40-49 лет (31,9%).

Причины курения: привычка (55,9%), желание успокоиться, снять стресс (23,3%), курение большинства окружающих (13,7%).

Основные причины отказа от курения: желание вести здоровый образ жизни (49,2%), состояние здоровья (39,4%) и влияние близких родственников и друзей – 6,6%.

Помните: все формы употребления табака вредят здоровью, и безвредной дозы никотина не существует!

У человека, бросившего курить, уже через 20 минут восстанавливается пульс, всего за день нормализуется состав крови. Через год очищаются легкие, становится легче дышать. Через 10 лет вдвое снижается вероятность развития раковых заболеваний, а через 15 – болезнью сердца.

Существуют некоторые способы борьбы с никотиновой зависимостью.

Во-первых, регулярные и умеренные занятия спортом стимулируют выработку в организме гормонов удовольствия эндорфинов, которые способны предупредить тягу к курению, депрессивные состояния, нервозность, стрессовые ситуации, прибавку в весе, а также помогает предупреждать рецидивы курения и повысить самооценку. Таким образом, курение можно заменить спортом.

Во-вторых, обращение за психологической и психотерапевтической помощью. Психологическая поддержка, персональный подход психолога или психотерапевта к вам помогут быстрее отказаться от курения.

В стране созданы кабинеты по лечению никотиновой зависимости. Специализированная помощь тем, кто решил отказаться от курения табака и электронных сигарет, оказывается на амбулаторной основе во всех областных учреждениях здравоохранения, оказывающих наркологическую (психиатрическую) помощь населению.

Сегодня Всемирная цель запретить рекламу табачных изделий, а также начать постоянную и частую практику проведения просветительских мероприятий. На сайте Всемирной организации здравоохранения размещена [форма-стимул](#), заполнив которую можно начать новую жизнь без табака! Прямо сегодня, прямо сейчас воспользуйтесь этим шансом.

Если Вы не безразличны к Вашим близким – бросайте курить как можно скорее!

*Республиканский научно-практический центр психического здоровья
и Республиканский центр наркологического мониторинга и превентологии*
<https://mentalhealth.by/press-tsentr/novosti/press-reliz-belarus-protiv-...>