

## 16 ноября Всемирный день некурения

Отказаться от курения для многих людей гораздо проще, чем они себе это представляют. Нельзя забывать, что вредная привычка курить – это враг, который может искусно притворяться другом, якобы помогая лучше настроиться на работу, снять нервное напряжение, отвлечь. Но что может быть хуже коварства друга?

В организме нет ни одного органа, который бы не подвергался действию никотина, который вы вдыхаете с дымом. Никотин – один из самых сильных ядов, которые известны человечеству, и если его количество, содержащееся в одной сигарете, ввести в кровь, то можно убить взрослого человека.

Вы хотите присоединиться к некурящей половине человечества? А как известно, это люди более здоровые и преуспевающие, они лучше выглядят благодаря тому, что не курят или бросили курить.

Желающему бросить курить необходимо выполнить четыре предварительных условия:

быть преисполненным решимости сразу же полностью прекратить употребление табака;

знать о вредном действии никотина на организм;

выбрать подходящий момент для отвыкания (например, конец недели, отпуск, Всемирный день некурения 17 ноября или любой другой день);

ему должны в этом помогать окружающие на работе и дома.

Будет ли при этом всё проходить гладко? Наверяд ли. Трудности неизбежны. Но воля человека способна преодолеть всё. Сначала поставьте перед собой задачу удержаться хотя бы на один день. На следующий день продолжайте выполнять свою программу. Помните! Каждый день, прожитый без сигареты, прибавляет здоровья, удлиняет жизнь.

Напоминайте себе о том, что придётся учиться бросать курить так же, как когда-то вы учились курить. И как многое в жизни, этот процесс потребует усилий, а поскольку вы уже сделали много, то жаль, если затраченные усилия пропадут даром.

Трудно придумать большее поощрение самому себе, чем сознание того, что организм перестанет разрушаться под влиянием сигаретного дыма, и, наоборот, трудно представить более суровое наказание, чем отчётливо осознавать, как каждая сигарета подтачивает ваше здоровье.

Если вы не справитесь с этой задачей – обращайтесь к врачу.

Опыт свидетельствует, что бросить курить может каждый человек. Причём неважно, как долго и в каком количестве он курил табак.