**Всемирный день без табака**

***Согласно статистике, потребление табака - основная предотвратимая причина смерти в глобальных масштабах, являющаяся в настоящее время причиной смерти 10% взрослого населения в мире.***

Ежегодно 31 мая отмечается Всемирный день без табака, провозглашенный в 1988 году ВОЗ с целью привлечения внимания общественности к рискам для здоровья, связанным с потреблением табака. Ежегодно миллионам курильщиков предлагают отказаться от этой вредной привычки.

По данным доказательной медицины эффективными методами лечения табач­ной зависимости являются: беседа врача, поведенческая психотерапия, фармако­логическая терапия.

**Четыре слагаемых, которые помогут вам отказаться от курения:**

1. ***Используйте средства медицины, помогающие снизить тягу к сигаретам.***

Например, установлено, что ароматы эфирных масел (лимона, эвкалипта, перца) обладают способностью улучшать психо-эмоциональное состояние, что позволяет использовать их в программах борьбы с курением (Rose J.E, Behm F.M.,1994). Аро­матические ингредиенты оказывают релаксирующее воздействие и, за счет этого, редуцируют симптомы отмены курения, в том числе тягу (M.A. Sayette, 1999).

2. ***Заручитесь моральной поддержкой.***

Советы тех, кто уже смог бросить курить, поддержка друзей и близких помогут вам пройти через процесс отказа от сигарет.

А беседа с психологом – это отличный способ осознать, что именно заставляет вас тянуться к очередной сигарете, какие «пусковые механизмы» провоцируют вас, когда моменты слабости случаются чаще всего. Специалист поможет разработать стратегию, позволяющую избежать ловушек.

Также можно вступить в интернет-программу или группу, основанную на принципе взаимоподдрежки и наставничества, где вы сможете рассказать о своем состоянии, получить полезный совет.

3. ***Считайте, сколько сигарет в день вы выкуривайте, и фиксируйте это на бумаге - например, в ежедневнике.***

Опрос, проведенный в больнице Левенгука (Амстердам) показывают, что курильщики не отдают себе отчета, сколько на самом деле они курят, и склонны занижать число выкуриваемых сигарет. Точные подсчеты помогут увидеть вам реальную картину.

4. ***Узнайте больше о влиянии сигарет на ваш организм.***

Все знают, что курение убивает лошадь, и это давно никого не пугает. «Но сигареты действительно губят здоровье, и вам лучше действительно знать, что происходит с вашим телом из-за курения. Поговорите с врачом, прочитайте специальную литературу. Возможно, вы найдете новый аргумент, который поможет вам отказаться от привычки», рассказывает врач-реабилитолог Сергей Зинатулин. Например, исследование, проведенное в госпитале Кливлендского университета среди курящих и некурящих близнецов показало, что курильщики выглядят примерно на 10 лет старше своих некурящих братьев и сестер.

Сделайте первый шаг к отказу от курения с ингалятором эфирных масел AntiFume! Он  позволит легко обойтись без сигареты в течение продолжительного времени, смягчив неприятные симптомы отмены.

**Цифры и факты:**

По подсчетам Министерства здравоохранения России:

В России 44 миллиона взрослых курильщиков

От курения в России ежегодно умирают 400 тысяч человек

98% детей мечтают, чтобы их родители прекратили курить\*

82% детей хотят, чтобы их родители не курили перед ними дома.

78% детей хотят, чтобы их родители не курили перед ними в автомобиле

\* По материалам www.medicalnewstoday.com