**Как отказаться от вредной привычки**

**Врачебная помощь.**

Психотерапевт поможет разработать оптимальный режим на время отказа от сигарет и при необходимос­ти выпишет препараты, по­могающие справиться со стрессом. Все научно обо­снованно и подходит тем,кто предпочитает официальную медицину.

**Никотиновые пласты­ри.** Это способ бросить ку­рить без никотинового «по­хмелья». Пластырь постав­ляет в организм минималь­ное количество никотина, пока вы отвыкаете от сига­рет. Метод подходит тем, кто не может перетерпеть время выведения никотина из орга­низма. К минусам можно от­нести тот факт, что потом по­степенно придется отвыкать уже от заменителей.

**Акупунктура.** Работой с определенными точками на теле болезни лечат не одно тысячелетие, и вредные при­вычки не исключение. Для достижения эффекта обыч­но требуется от одного до шести сеансов иглоукалыва­ния. Метод не подходит тем, кто падает в обморок при мысли об уколах. Его также нельзя назвать официально одобренным.

**Напряженная работа.** Психологи недавно выясни­ли, что напряженная и пол­ная стрессов работа позволя­ет существенно сократить ко­личество выкуриваемых си­гарет. А то и бросить совсем, потому что времени на пере­куры при плотном графике совершенно не остается. Эф­фект будет сильнее, если для карьерного роста выбрать компанию, в которой курение запрещено совсем.

**Специальная литерату­ра.** Сегодня бросать «по книге» очень модно, в оди­ночку и в группах виртуаль­ной поддержки. Книги мож­но купить или взять у уже бросивших курильщиков. Только не слушайте тех, кто рассказывает, что им книга не помогла — у вас-то цель бросить, а не собрать статис­тику.

**Спорт.** Для тех, кого при­влекает активный образ жиз­ни, вполне срабатывает спо­соб замены курения заняти­ем каким-то интересным ви­дом спорта или фитнеса. Умеренная и регулярная фи­зическая нагрузка вызывает биохимически обусловлен­ное чувство удовольствия. В таком состоянии перебары­вать свои привычки гораздо легче и приятнее. К тому же спорт хорошо влияет на вне­шний вид.

**Одиночный полет.** Мож­но выбросить последнюю пач­ку сигарет и уехать в глушь. Дауншифтинг постепенно входит в моду. А если выбран­ная для проживания деревня располагает палаткой с табач­ными изделиями, то ваш вы­бор — одинокие метеостан­ции в тайге или дальний кор­дон лесничества. Если до бли­жайшего магазина 50 кило­метров лесом, лишний раз за куревом не сбегаешь.

**ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ ЛИТЕРАТУРУ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ, КНИГИ О ТОМ, КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ПАГУБНОЙ ПРИВЫЧКИ: СОВЕТЫ ЛУЧШИХ ОТЕЧЕСТВЕННЫЫХ МЕДИКОВ, ПСИХОЛОГОВ, СОЦИОЛОГОВ, ПЕДАГОГОВ.**

* *Акопов, И.Э. Вредные привычки и их последствия. – Краснодар: Кн. Изд-во, 1981. – С.94*
* *Все способы бросит курить: от «лесенки» до Карра. Выбирай свой / (сост. Д.В.Нестерова). – М.: РИПОЛ классик, 2010. – 256с.*
* *Ермолова, О. И. Курение и здоровье [Текст] / О. И. Ермолова // Пока не поздно! - 2009*. –октябрь (№28).-С. 3.

* *Как бросить курить. – М.: Рипол классик, 2005. – 64 с.:ил. – (Здоровье и красота)*
* *Карр,А. Легкий способ бросить пить; пер.с англ. – М.: Издательство «Добрая книга», 2008. – 272с.*

* *Кросс, П.,Хопвуд, К. 52 легких способа бросить курить / Перевод с англ. К.А. Никифоровой. – М.: ЗАО Центрполиграф, 2008. – 192с.*
* *Кутушев, О. Г. Никотиновая наркомания // Пока не поздно. - 2009. – июль (№20).-С. 2.*
* *Лечение зависимостей. Полный справочник. – М.: Эксмо, 2008. – 640с.*

* *Стриженова, Е. "Целовать курящую женщину все равно, что облизнуть пепельницу" // Пока не поздно! - 2009. – окт.(№28) - С. 4.*
* *Чумаков,Б.Н. Основы здорового образа жизни. Курс лекций. – М.:Педагогическое общество России, 2009. – 416 с.*

Курить не модно –

Дыши свободно!

***«Нам дана жизнь с непременным условием храбро защищать её до последней минуты»***

Ч.Диккенс

Апшеронск-2012

**В Краснодарском крае** давно и успешно ведется борьба с такими опасными привычками и явлениями, как алкоголизм, табакокурение, наркомания.

-Действует губернаторская программа «Антинарко», которая в прошлом году была признана лучшей в России.

-С 2008г. работает губернаторская стратегия «Будьте здоровы!», в ее рамках еженедельно проводятся дни здоровья, пропагандирующие здоровый образ жизни и отказ от вредных привычек.

-. В этом году кубанские дни здоровья победили во Всероссийском конкурсе «Здоровая Россия» в номинации «Лучший региональный проект».

-С 1 июля 2010 года стартовал крупномасштабный краевой проект «Здоровая Кубань», направленный на защиту людей от табачного дыма в медучереждениях

-Большое внимание уделяется развитию спорта, вовлечению в него кубанской молодежи и детей.

Ежегодно от болезней, связанных с потреблением табака, погибают 350 — 500 тысяч россиян. Потребление табака увеличивает риск развития тяжелых сердеч­но-сосудистых, бронхолегочных, желудочно-кишечных, эндокринных и онко­логических заболеваний, а также заболеваний репродуктивной системы. Око­ло 80 процентов населения России — пассивные курильщики.

-В 2008 г. присоединилась к Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака

- В 2010 году Премьер-министр России Владимир Путин утвердил национальную **Концепцию осуществления государственной политики противодействия потреблению табака** на 2010 - 2015 годы / Распоряжение Правительства РФ от 23 сентября 2010 г. N 1563-р

**Антитабачная концепция** призвана снизить в стране долю курящего населения с нынешних 40 процентов до 25-ти.

Документ включил самые эффективные меры Рамочной конвенции ВОВ по борьбе с табаком.

**Какие же меры по борьбе со всем этим предлагает концепция?**

1. Повышение цен и акцизов на сигареты и другие табачные изделия.

2. Запрет на курение табака в общественных местах, в чреждениях культуры, общепита, физ­культуры и спорта, образования и здравоохране­ния, во всех видах транспорта, на рабочих местах и в закрытых помещениях.

3. Снижение количества вредных веществ в табачных изделиях.

4.Увеличение эффективности обязательных предупреждений на пачках и упаковках о вреде табака, в том числе путем размещения графических фотографий и изображений.-

5.Поэтапный запрет рекламы, спонсорства и стимулирования продажи табачных изделий.

6. Лицензирование деятельности по продаже табачных изделий и запрет на их продажу вне крупных магазинов.

7. Организация медицинской помощи граж­данам, пожелавшим отказаться от потребления табака, лечение табачной зависимости.

8. Предотвращение незаконной торговли несовершеннолетним и несовершеннолетними.

**Целевые ориентиры к 2015 году**

- Снижение распространенности потребле­ния табака среди россиян на 10 - 15 процентов.

- Недопущение его потребления детьми, подростками и беременными женщинами, уменьше­ние в дна раза числа пассивных курильщиков.

Снижение доли пассивных курильщиков на 50 процентов на территориях образовательных учреждений, медицинских, физкультурно-спортивных организаций, организаций культуры и во всех закрытых помещениях.

- Осведомленность о рисках для здоро­вья, связанных с потреблением табака, и охват антитабачной пропагандой должны достичь к 2015 году 90 процентов населения.

- Повышение цены на сигареты на 10 процен­тов (за счет увеличения акциза) приведет к сни­жению потребления табачных изделий на 4 -8 процентов. При этом бюджет РФ будет допол­нительно получать более 300 миллиардов рублей ежегодно.

- Запрет курения на рабочих местах снизит распространенность курения в стране на четыре процента в год. Курильщики при этом сокращают свои «аппетиты» на три сигареты вдень, что, поданным медиков, увеличивает продолжитель­ность жизни на-9 месяцев.

**А как у них?**

- Самый строгий в мире закон, ограничивающий курение, на днях вступил в силу в **Финляндии.** Отныне в стране ка­тегорически запрещено продавать или передавать иным способом табачные изделия лицам моложе 18 лет. Нару­шения будут караться штрафом, а в особо серьезных слу­чаях - лишением свободы на срок до шести месяцев.

- Запрет на курение в общественных местах действует в Испании, Франции, Бельгии, Нидерландах, Ирландии, Швеции и ряде других **стран ЕС.** Штрафные санкции жесткие - 50 - 300 евро (в Ита­лии за курение в присутствии беременной женщины или ребенка в возрасте до 12 лет - 500 евро). Более того, во всех странах Евро­союза запрещена реклама сигарет не только в СМИ, но и на экипи­ровке спортсменов и излюбленных объектах табачных спонсоров - гоночных автомобилях. Теперь на территории государств-чле­нов ЕС названия марок сигарет можно увидеть лишь в киосках, про­дающих табачные изделия.

- Если вы собираетесь в Т**аиланд** и курите, помните - курение в общественных местах в этой стране обойдется вам в сумму от 55 до 550 американских долларов.

- Этим летом принят жесткий антитабачный закон и **в США**. Федеральное управление по контролю за продуктами и лекарства­ми отныне получило право ограничивать уровень содержания ни­котина в сигаретах и использование в них ароматизаторов, отсле­живать исполнение запрета на наружную рекламу табака в ради­усе 300 метров от школ. Табачные компании теперь обязаны полу­чать в управлении разрешение на производство новых продуктов, а упаковки с табачными продуктами — содержать графику, сооб­щающую об опасности курения.

- Однако самой передовой «антитабачной» страной мира по пра­ву считается **Бутан.** В ноябре 2004 года власти этого гималайско­го королевства пошли на беспрецедентный шаг, объявив о полном запрете курения и торговли табачными изделиями на своей терри­тории. Наказание радикальное — пожизненное тюремное заклю­чение.