



The World Foundation for Natural Science The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!

World Headquarters ♦ PO Drawer 16900 ♦ Washington, DC 20041, USA ☎Tel: +1(703)631-1408 ✉E-mail: WFNSHQ@NWC.global ♦ www.NATURALSCIENCE.org
Headquarters for Europe ♦ PO Box ♦ CH-6000 Lucerne 7, Switzerland ☎Tel: +41(41)798-0398 ✉E-mail: EU-HQ@NATURALSCIENCE.org

Вторник, 30 августа, 2022

Всемирный день без табака 2022 – бросьте курить уже сегодня!

Сначала хорошие новости: в период с 2007 по 2019 год число взрослых курильщиков постепенно снижалось. Однако сегодня 1,3 миллиарда человек во всем мире по-прежнему употребляют табак (из них 1,1 миллиарда курильщиков, а еще 200 миллионов переходят на другие табачные изделия). Пять компаний доминируют на 80 процентах рынка. В то время, как в промышленно развитых странах они продвигают все более новые табачные изделия, такие как электронные сигареты или нагреватели для табака, в более бедных частях мира продолжают агрессивно рекламироваться обычные сигареты. В результате потребление табака неуклонно растет, особенно в Азии, Африке и восточном Средиземноморье. Фактически, на долю обычных сигарет по-прежнему приходится 90% рынка.

Поводом для беспокойства является то, что употребление табака молодыми людьми широко распространено и резко возрастает в некоторых странах. Согласно опросам населения, это происходит в 63 из 135 и, в немалой степени, это связано с новыми табачными изделиями, часто ароматизированными, такими как электронные сигареты и снюс. Во всем мире около 50 миллионов девочек и мальчиков в возрасте от 13 до 15 лет употребляют табак в той или иной форме.



С учетом того, что ежегодно в мире происходит 8,67 миллиона смертей (данные за 2019 год), употребление табака и курение, в частности, остаются серьезной угрозой здоровью, ежегодно вызывая расходы на медицинское обслуживание в размере 2 трлн долларов США.

Поэтому лучшая профилактика – это вообще не начинать курить. А бросить никогда не поздно. Тело сразу начинает восстанавливаться; в течение двадцати минут снижается артериальное давление и частота сердечных сокращений, а через двенадцать часов нормализуется содержание угарного газа в крови. Каждая невыкуренная сигарета – это маленькая победа и шаг в правильном направлении. Как показывают данные, большинство курильщиков хотят избавиться от своего порока, но лишь относительно небольшая часть из них затем претворяет это решение в жизнь.



Наберитесь мужества сегодня и воздержитесь от следующей сигареты, а затем от следующей, и еще одной... Следующие советы могут быть вам полезны:

- Возможно, это прозвучит банально, но поговорка «есть желание, – есть и способ» особенно верна при отказе от курения. Тут и говорить не о чем; вы должны действительно хотеть избавиться от курения. Нерешительное «ну,

я попробую» – не подойдет. Если вы не хотите бросать, забудьте об этом. Но спросите себя, почему вы хотите продолжать потреблять продукт, который с пятидесятипроцентной вероятностью вас убьет.

- Социальное давление полезно! Попросите окружающих (коллег по работе, родственников, друзей, супруга или супругу...) относиться к вам с пониманием, но строго.
- Многие наркоманы склонны считать себя жертвами. (Если вы подумали «не я», это, скорее всего, относится к вам!) Попробуйте выяснить, почему это так. Сегодня у вас есть возможность стать мастером своей судьбы.
- Вы знаете дворника Беппо из книги Майкла Энде «Момо»? Он объясняет Момо, как преодолеть, казалось бы, непреодолимую проблему: «Никогда нельзя думать обо всей дороге сразу, понимаешь? Ты всегда должен думать о следующем шаге, о следующем дыхании (...) Вдруг ты понимаешь, что шаг за шагом ты прошел всю дорогу». То же самое нужно сделать и с отказом от курения. Не думайте, что вы бросаете курить сейчас. Просто подумайте о том, чтобы не выкурить следующую сигарету или не выкурить сигарету сегодня утром, например. А затем, взять на себя ответственность снова не курить следующую или не курить днем. Шаг за шагом, одна невыкуренная сигарета за другой будет приближать вас к своей цели.
- Требуется всего несколько недель, чтобы определенное действие стало постоянной привычкой. Как давно у вас это в отношении курения? Помните, что вы «встроили» курение в свою жизнь таким образом, что оно стало для вас естественным. Так что будьте терпеливы с собой, если вам потребуется время, чтобы избавиться от этой привычки. И поймите, где находятся ваши подводные камни. В каких случаях вы обычно курите? После кофе, в ожидании поезда или автобуса, после секса, после хорошей еды, когда вы в стрессе...? В такие моменты вы уязвимы. Старайтесь избегать таких ситуаций, насколько это возможно. Найдите (полезное!) замещающее занятие: послушайте музыку, откусите морковку, почитайте хорошую книгу, пососите мяту...
- «Ой, опять сорвался...!» Сейча все-таки это случилось, вы снова выкурили сигарету? Не беспокойтесь об этом. Каждый рецидив – это возможность для вас лучше узнать себя и свои слабые (и сильные) стороны! Опыт показывает, что большинству курильщиков требуется шесть или семь попыток, прежде чем им, наконец, удастся бросить. Не сдавайтесь, даже если это повторится с вами много раз. Ребенок, который учится ходить и снова и снова падает, не решает провести остаток своей жизни ползая, не так ли? Просто попробуйте с самого начала, шаг за шагом.
- Признайте, что в лучшем случае вам может потребоваться помощь. Перманентные акупунктурные иглы для ушей творят чудеса для многих людей; другим помогают такие методы, как простукивание –Техника Эмоционального Освобождения (EFT).
- Табак – пасленовое растение. Из-за схожего состава вы должны убедиться, что не употребляете другие пасленовые в начальный период бросания. Поэтому избегайте есть картофель, перец, баклажаны и даже помидоры (и блюда, приготовленные из них). Алкоголь также может спровоцировать возобновление тяги.

Лучший момент, чтобы начать меняться в лучшую сторону – это прямо сейчас. И ты можешь это сделать.

Источник:

Данные взяты из The Tobacco Atlas, 7-е издание, опубликованное 18 мая 2022

www.tobaccoatlas.org

Опубликованные Вторник, 30 августа, 2022 в категориях [Здоровье](#), [Курение](#)

<https://www.naturalscience.org/ru/news/2022>