

CALEND.RU



**18 ноября 2021**

День отказа от курения

Международный день отказа от курения ежегодно отмечается в третий четверг ноября. Его цель – привлечь внимание общества к проблеме табачной зависимости, профилактике табакокурения, информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье. Курение - одна из самых значительных угроз здоровью человека. Врачи предлагают курильщикам хотя бы на этот день отказаться от вредной привычки. Всем известно, что курение приносит огромный вред не только здоровью курильщика, но и окружающим людям, и природе. Сотни тысяч людей ежегодно умирают от этой пагубной привычки, так и не сумев избавиться от нее при жизни.

Такой акцент на проблеме табакокурения не случаен, ведь зависимость от табака признана одной из самых распространенной за всю историю человечества и стоит наравне в одном ряду с алкоголизмом и наркоманией. Привыкание организма к никотину происходит примерно со 2-3-го приема. И с каждой новой дозой сила зависимости возрастает. При этом, как отмечает статистика, большинство курильщиков впервые пробуют табачную продукцию ещё в подростковом возрасте. Именно поэтому Международный день отказа от курения призван не только повлиять на самосознание тех, кто уже подвержен этому пагубному пристрастию, но и уберечь молодое поколение от желания начать курить, ведь влияние никотина на организм является чрезвычайно разрушительным и никогда не проходит бесследно. Лучший способ уберечь ребенка от необдуманного шага, о котором он наверняка пожалеет в будущем, — личный пример. Бросайте курить сегодня ради себя и своих детей! Помните, что нет ничего невозможного: сделайте первый шаг и уже совсем скоро почувствуете себя лучше, свободнее и счастливее!