



# 31 травня -



## Всесвітній день боротьби з тютюнопалінням

**Тютюнопаління** – одна з найгостріших проблем сьогодення серед підлітків. Це соціальне явище має свою динаміку та закономірності розвитку. Серед споживачів тютюну 6-8% – діти молодшого шкільного віку. Курить кожен п'ятий п'ятикласник, майже половина восьмикласників і майже 60% випускників шкіл. Така статистика свідчить про відсутність мотивованої направленості підлітків на формування та збереження свого здоров'я. Водночас це також наслідок відсутності в суспільстві пріоритету здорового способу життя.

### 10 способів кинути палити

- 1.** Визначте точну дату, якщо ви твердо вирішили розпрощатися з цигарками, коли кинете курити. Інакше ви будете відкладати цей день без кінця.
- 2.** Відвикайте поступово. Деякі люди зав'язують із курінням не за один день. Вони починають купувати по одній пачці цигарок замість блоку, підраховують, скільки викурили за добу і намагаються зменшити цю кількість.
- 3.** Пан або пропав! Для людей із сильною волею часто виявляється дієвим абсолютно протилежний метод – вони спалюють усі мости і відгороджують будь-які шляхи до відступу, відмовляючись від шкідливої звички тут і зараз.
- 4.** Будьте готові до синдрому абстиненції. Абстинентний синдром – явище неминуче. Але слід пам'ятати, що всі труднощі тимчасові і їх можна перебороти.
- 5.** Пийте багато води. П'ючи воду, ви допоможете організму швидше вивести нікотин і зменшити ефект ломки. Вітамін С сприяє розрідженню мокротиння у ваших легенях і допомагає позбутися кашлю курця.
- 6.** Змініть розпорядок дня. Якщо ви звикли палити під час перерви чи на обід, то доведеться заповнювати цей час чимось іншим. Вам також слід проводити менше часу в «курилці» з друзями, які все ще палять.
- 7.** Використовуйте препарати проти паління. Існує величезна кількість препаратів, які допоможуть вам кинути палити: від нікотинових пластирів, жувальних гумок і льодяників до назальних спреїв.
- 8.** Відвідуйте заходи проти паління. Пошукайте мотиваційні семінари проти паління, почитайте сайти і поспілкуйтеся на форумах із однодумцями, спитайте поради у знайомих, яким вдалося кинути курити.
- 9.** Альтернативна терапія. Гіпноз і голковколювання – лише деякі з альтернативних методів, які можуть допомогти у боротьбі проти шкідливої звички.
- 10.** Ніколи не здавайтесь. Переваги для здоров'я, що їх ви отримуєте, зав'язавши з цигарками, величезні. Якщо ви зірвалися, зберіть волю в кулак і починайте все спочатку. Позбутися залежності важко, але завдяки наполегливості ви зможете стати сильнішим за цигарку.

Файл: 31travnyavsesvitniydenborotbiztyutyunopalinyam.doc  
Каталог: C:\WINDOWS\system32  
Шаблон: C:\Documents and Settings\User\Application  
Data\Microsoft\Шаблоны\Normal.dotm  
Заголовок:  
Содержание:  
Автор: Admin  
Ключевые слова:  
Заметки:  
Дата создания: 21.09.2012 9:33:00  
Число сохранений: 22  
Дата сохранения: 19.04.2013 14:47:00  
Сохранил: Admin  
Полное время правки: 104 мин.  
Дата печати: 17.02.2015 15:34:00  
При последней печати  
страниц: 1  
слов: 363 (прибл.)  
знаков: 2 072 (прибл.)