**4 - 10 декабря Всероссийская неделя профилактики потребления никотинсодержащей продукции**

****

**Зачем нам зависимость от курения?**

 По данным официальной статистики, за годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространенность курения в стране

неуклонно снижается, правда, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной

 продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака.

Осведомленность населения о том, что эти продукты вызывают сильную зависимость в силу содержания высокотоксичного никотина и других сильнодействующих веществ, остается низкой.

Этому способствует агрессивный маркетинг этой продукции со стороны табачных компаний, нацеленный, в первую очередь на подростков и молодежь.

 Мифы об их безвредности – лишь хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.

 **Так что уважаемые курильщики, курить уже не модно, а даже стыдно!**

Таким образом, вы показываете всем своим поведением, что вы ведомые, поддаетесь на манипуляции и совсем не заботитесь о благополучии своем и ваших близких.

 Всем хочется дружить с интересными людьми. И намного интереснее круг друзей по интересам – спортивным, творческим, профессиональным, чем кружок курящих или пьющих.

 Найдите замену своим вредным привычкам. Поменяйте их на полезные привычки, хобби.

 Измените свою жизнь кардинально. Научитесь ценить свое время и свое здоровье. И тогда все, что вам казалось недостижимым, будет достижимо.

 Люди, у которых есть вредные привычки, это люди, которые недовольны собой или окружающими. У таких людей много претензий к миру, и с помощью вредных привычек они уходят от этой неприемлемой для них действительности.

 Научитесь прощать себя и других, научитесь говорить о себе, о своих желаниях и потребностях. Не бойтесь эмоций своих и чужих, учитесь распознавать свои чувства и эмоции.

 Если вы хотите отказаться от курения и у вас это не получается, обращайтесь к специалистам за помощью: это медицинские психологи, психотерапевты, наркологи и психиатры. Специалисты знают, как вам помочь.

 А еще запомните 4 правила: не будь уставшим, голодным, злым и одиноким! И тогда легче будет преодолеть зависимость.

 Если вы зависимы и решили встать на путь свободы от зависимостей, не отказывайтесь от вашей цели.

 Если самостоятельно избавиться от пагубной привычки не получается, обращайтесь к специалистам, врачи и медицинские психологи помогут вам.

 В каждой поликлинике нашего города работают кабинеты помощи при отказе от курения.

 Напоминаем, что и у нас много лет успешно работает кабинет помощи при отказе от курения.

Помощь бесплатна, конфиденциальна. Предварительная запись по телефону 44400 86.

 Также информируем, что специалисты нашего учреждения проводят мастер-классы по укреплению здоровья на свежем воздухе в любом возрасте, что является великолепной заменой опасной зависимости.

**Занятия бесплатные в парке Ривьера, еженедельно по пятницам в 17 00, сбор у Центрального входа в парк у часов. Приходите все желающие.**

 ГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики города Сочи» министерства здравоохранения Краснодарского края