**31 мая — Всемирный день без табака**

**День отказа от курения — отличный повод бросить, хотя бы на день, чтобы понять, как прекрасно жить без сигарет и взять себя в руки, бросить эту вредную привычку.**

**Как бросить курить**

Большинство способов бросить курить так или иначе связаны с психологией, то есть главное — самому, у себя в голове, обозначить, что всё, ты бросаешь, просто так или по какой-то причине, будь то экономия денег, защита близких от пассивного курения или что-то другое. Существуют ещё и специальные препараты, которые могут помочь в этом деле, но только помочь, ведь **основная борьба только в ваших руках.**

**Что будет, если бросить курить на день или неделю**

От того, что вы бросите курить на день или неделю, а потом снова закурите, толку мало, но всё же положительное влияние на организм такой временный отказ от табака окажет. Через день после воздержания от сигарет вам станет легче дышать, вероятно, даже появится твёрдая решимость бросить курить вовсе. У многих, правда, появляется слабость, проблемы с засыпанием. Если же вы перебороли никотиновое голодание, пик которого приходится на второй-третий день после отказа от сигарет, и воздерживаетесь аж целую неделю, организм уже нормально работает без никотина, физическая тяга исчезает. Хотя человек чувствует опустошённость, желание жить без сигарет снова усиливается.

**Что будет с организмом после того, как бросишь курить: по дням**

Восстановление организма после отказа от сигарет начинается уже через несколько минут.

* **Через 20 минут**. Начинается переработка и выведение никотина. Уже через час его доза в крови снижается вполовину. Как раз в этот период возникает очередное желание покурить.
* **Через 10 часов**. Кровь очищается от никотина, возрастает уровень насыщенности её кислородом.
* **Через 13 часов**. Полностью нормализуется артериальное давление. Устраняется гипертонус стенок сосудов.
* **Через день**. Нормализуется скорость и сила сокращений сердца.
* **Через два дня**. Обостряется обоняние и чувствительность вкусовых рецепторов.
* **Через три дня**. Повышается уровень потоотделения, что связано с активизацией детоксикационных процессов.
* **Через неделю**. Заметно улучшается состояние кожи лица, её цвет. Также наблюдается улучшение запаха кожи тела.
* **Через месяц.** Улучшается внешний вид бывшего курильщика, устраняется мокрый кашель, нормализуется состояние иммунитета.
* **Через два месяца.** Происходит полное очищение крови и сосудов. Ткани организма очищаются от токсинов, нормализуется обмен веществ. Это приводит к стабилизации аппетита и процесса пищеварения. Человек возвращается к привычной массе тела.
* **Через три месяца.** Заметно улучшается функционирование мозга и мышц. Память становится лучше, а мыслительные процессы — быстрее. Мышцы становятся более эластичными, лучше восстанавливаются после физических нагрузок. В это время не рекомендованы интенсивные занятия спортом. Лучше уделить внимание длительным пешим прогулкам.
* **Через четыре месяца.** Заметно белеет зубная эмаль, возвращается нормальный цвет ногтевых пластин. Полностью нормализуется гормональный фон после никотинового сбоя.
* **Через шесть месяцев.** Наблюдается восстановление клеток печени, нормализация деятельности желчного пузыря. Практически полностью **организм восстанавливается через 1 год**после отказа от курения. Если вам это удалось, вы почти супергерой.

Борьба с курением в России: через определённые запреты, которые вводят на законодательном уровне:

* **Запреты курения в публичных местах.** В России запрещено курить во всех общественных местах, в том числе на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания образовательных, медицинских услуг, услуг учреждениями культуры и учреждениями органов по делам молодёжи, услуг в области физической культуры и спорта, во всех видах общественного транспорта, в лифтах и помещениях общего пользования многоквартирных домов.*(п. 10 ч. 1 ст. 12 Закона "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака").*
* **Запрет на курение в подъездах.**Курение в подъездах жилых домов запрещено тем же законом, а его несоблюдение карается штрафом от 500 до 1500 рублей.
* **Запрет вейпов и электронных сигарет.** Многие общественные деятели хоть и просят уже давно совсем запретить вейпы и электронные сигареты. Введено ограничение на продажу совсем недавно, а именно продажа вейпов и электронных сигарет несовершеннолетним запрещена на законодательном уровне, так же как и продажа обычных сигарет. Новый вид "курилок" и "парилок" приносит не меньший вред организму.
* **Массовая кампания по профилактике табакокурения на телевидении и в СМИ.**В России реклама табака запрещена везде — даже в виде спонсорства, конкурсов или скидок, а из фильмов вырезают сцены с курением.
* **С глаз долой.**В магазинах нельзя выкладывать сигареты в открытый доступ.
* **Пропаганда ЗОЖ.**В России предпринимаются значительные усилия по развитию и продвижению спорта, строятся сотни спортивных сооружений, по всей стране проводится массовая популяризация здорового образа жизни.

**Одноразовые электронные сигареты, вейпы и другие подобные устройства не менее вредные, чем обычные сигареты.** Вместо табака в этих устройствах находится жидкость со спиртом, ароматизаторами и никотином. Специалисты ВОЗ предупреждают, что ароматизаторы, находящиеся в жидкости для курения, провоцируют аллергические заболевания верхних дыхательных путей. А никотин, который не только вызывает зависимость или сухость во рту, ещё и приводит к развитию раковых заболеваний.

**Различия между "электронками" и сигаретами:**

* Доля токсина в вейпах и "электронках" составляет 36 мг, в то время как в пачке сигарет — 20 мг.
* Из-за ароматизаторов, отсутствия едкого дыма, неприятного запаха и пепла появляется привычка курить беспрерывно. При этом уровень активных вредных соединений в электронных девайсах в разы ниже, чем в обычных. Но и они небезвредны: никотиносодержащие жидкости при высокой температуре образуют опасные токсины и канцерогены. И классические, и электронные сигареты вызывают развитие никотиновой зависимости и нарушение работы нервной и сердечно-сосудистой систем.