Добрый день!

Сегодня мы завершим разговор о самой частой зависимости – потреблении табака. Любым способом – через выкуривание традиционных сигарет, использование электронных сигарет, или электронных нагревательных устройств. Сюда, кстати, можно добавить и потребление снюса- закладывание измельченного табака между десной и верхней губой – способ не популярный в России, но тоже опасный для здоровья.

Итак, что важно знать и помнить?

Потребление табака любым способом представляет опасность для здоровья с точки зрения развития рака многих локализаций, тяжелых сердечно-сосудистых заболеваний, а в сочетании с другими факторами – наследственностью, ожирением, сахарным диабетом – на много лет сокращает жизнь.

Потребление табака – это зависимость со всем негативом, который таит в себе это слово. Курильщики – не любят курить, они зависимые люди! Хотя на самом деле нам очень не хочется быть зависимыми от кого- то или чего-то…

Бросить курить или потреблять табак непросто, и это доказано. Хотя некоторым счастливчикам это удается с первой попытки. Поэтому главный совет – не начинать потреблять табак – ни в подростковом возрасте, ни в компании, ни в период стресса, в сочетании с алкоголем. Перестройка рецепторов головного мозга при формировании зависимости происходит быстро, а повернуть этот процесс в здоровую сторону нелегко.

Как бросить курить? Во-первых, самому хорошо решить. Именно самому, а не потому что «кто- то посоветовал». Мы советуем, а решение – любое – принимает сам больной. Имейте ввиду, что отказ от табака при сотне заболеваний – это лучший метод его лечения. Но решение о «приеме этого лекарства» должны принять вы. Сегодня! Завтра – часто значит никогда. Продумайте все свои шаги. Как? Когда? С кем? Поддержка вам будет просто необходима. Замените «счастье от табака» иными удовольствиями. Их вокруг достаточно. Лекарства – вам в помощь, прочтите инструкции. В помощь – основной игрок на поле это вы. Не верьте тем, кто говорит, что помогли препараты. Это означает лишь то, что у человека была сильная собственная мотивация.

Ну, вот и все. Мы уверены, что после наших публикация здоровых, свободных и счастливых людей – юношей и девушек, мужчин и женщин, станет больше. Будьте здоровы! А в следующих публикациях мы поговорим об алкоголе. Зависимости, да и просто - кому и сколько можно или нельзя. До встречи!