

Неделя против курения!!!

Всемирный день без табака — это международная акция, которую в 1988 году внедрила Всемирная организация здравоохранения для борьбы с одной из самых главных вредных привычек — курением. Ведь согласно статистике, ежегодно в мире от болезней, вызванных табакокурением, умирает около 7 000 000 человек. В России около 300 000 смертей связывают со злоупотреблением сигаретами. И этот День борьбы с табаком что-то вроде повода отказаться от курения хотя бы на день, чтобы понять, как прекрасно жить без сигарет, и наконец взять себя в руки и бросить эту вредную привычку.

На самом деле способов бросить курить очень много, но большинство из них 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 (может, хочешь на что-то накопить), 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.

#НетКурению

