**Бросаем курить в школе здоровья**

Заядлые курильщики пытаются не думать о последствиях и тешат себя иллюзиями и мифами о безвредности курения. Люди, которые курят ежедневно, яростно пытаются доказать, что курение касается только их здоровья, но, к сожалению, некурящие тоже страдают от постоянного воздействия табачного дыма. Ведь курильщики подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. Даже термин появился – «пассивное курение». Все, кто подвергается постоянному воздействию табачного дыма, – пассивные курильщики.

Всемирная организация здравоохранения каждый год приводит неутешительную статистику смертности: от ишемической болезни сердца около 30%, от рака легких – до 95% населения. И тут ещё одна опасность: не всегда сигарета «убивает» напрямую. Часто курение ухудшает состояние здоровья в целом или приводит к обострению уже имеющихся заболеваний. Курение способствует развитию опухолей (полости рта, почек и мочевого пузыря, молочной железы), поражению периферических артерий верхних и нижних конечностей, эректильной дисфункции и бесплодия, остеопороза, язвы желудка, эмфиземы, разрушению зубов, облысению, ранним морщинам, а также наносит вред здоровью детей (низкая масса тела, синдром внезапной детской смерти).

Причин отказаться от сигарет больше, чем желания курить. И если самостоятельно отказаться от пагубной привычки не получается, можно обратиться в специализированные школы здоровья.

В Оренбурге такая школа работает на базе областного центра медицинской профилактики. Возможно проведение подобных школ на предприятиях и в организациях.

Специалисты расскажут вам о том, сколько лет жизни человек теряет из-за такой вредной привычки, как курение; эффективны ли альтернативные виды курения при избавлении от табачной зависимости. Участник школы узнает свой тип курительного поведения, на основе которого получит индивидуальные рекомендации.

В школе по отказу от курения обучат:

- как подготовить свой организм к отказу от сигарет;

- как бросить курить;

- как не сорваться и перебороть тягу к курению.

Вы можете получить бесплатную помощь психолога в школе по отказу от курения по адресу: г. Оренбург, ул. Алтайская, 12а.

Необходима предварительная запись по телефону 70-32-45.