[Вредные привычки-курение](http://sigaretastop.ru/vrednye-privychki-kurenie.html)

**Вредные привычки курение**. Каждому знакома хотя бы одна из них: страсть к спиртному, переедание, курении и многие другие. Но речь сейчас пойдет о курении. А именно о вреде курения для человеческого организма. В наше время это не просто проблема отдельно взятой части населения. Посмотрите вокруг! Каждый второй курит, каждому четвертому из курильщиков нет и 16… Статистика по данной теме крайне печальна. Как же бороться с курением? В этой статье – **вредные привычки курение**рассмотрим данный вопрос. В первую очередь надо бороться с собой, а точнее, со слабой силой воли и ленью. Одни советуют постепенно бросать курить, каждый день, уменьшая дозу хотя бы на одну сигарету, другие предлагают отвлечься на новое хобби, чтобы не оставалось ни минутки времени задуматься о курении. С недавних пор в продаже есть электронные сигареты, которые содержат небольшое количество смол и помогают заядлым курильщикам быстро и безболезненно бросить эту пагубную привычку. Есть сотни книг, тренингов, мастер-классов, которые уверяют потребителей о том, что с их помощью можно бросить курить.

Считается, что курильщик сам себе враг. Ведь он наносит непоправимый вред своему здоровью. Это не говоря уже о вреде для общества. Ведь существует еще и пассивное курение ( те, кто не курит подвержены не меньшему вреду!). Кроме того отказ о курения сэкономит значительную сумму курильщику, особенно учитывая постоянно растущие цены в данной отрасли.

При курении происходят необратимые процессы в организме. Кроме того, ученые доказала, что курение провоцирует [рак легких](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=mHDcjBAaGxrOc--3jABBUGv993XqscXJunENwZw5bCx4a2689oqOmJhOoT0nU0JpGn0Dcjzjp-WBWlMoLvFDC99Gn9Igg8eFmlyTSq1Wg6RDASAiFBwatDn1Zr3wgUe7dPxjqHKgt7m*BO7TYVPXTTcHibuhRsL2N4dkbsM08ObiicnwKH8mGSjAsMxAUtYJbylQw3ik-PSxpTAtkzpAipnzhncOc*Yp-6VnU45Dl-qdQNPQCbXxw1gaaOqs0cF5q5esSjGEGRh-LnuZwLajyh8TH9X6pPRjBGWqCFbeuRjvqiJmTKl9g7VVc2jdtDS6XxWuahyP7MoJyCvqQJkvjvt8NW84D6QfgmtwVm9Z*FSggzsDFUBE9gAaffu0otKlJkaRtdLTYfKqAxly-N3Zgo7l56F49W0li-TJQ6hFIG0lIwhd9iJGlzcU5OH*7Smd*666j1TmrH9j1PlknULy6f9mo*Ypa8vH1i4OVYCCW*SIs9pInPio09ITvJvdIvVVzXRj1w&eurl%5B%5D=mHDcjCgpKCmc*cHP1qLcciV7f64bgO9wVDLhySJKk4Bhutff). Кожа курильщика становится тонкой, бледной, с неестественной желтизной, зубы получают коричневый налет. А девушка с сигаретой у большинства парней давно уже не вызывает радости и восторга.

Так что же это? Зависимость? Дань моде? Отсутствие силы воли? Вредная привычка? Наверное, все вместе… Ведь ответы на вопрос “Зачем ты куришь?” поражают своей нелогичностью! “Мне так легче”, “Мне нечего делать на перерыве”, “Все курят, мне что стоять одному?” и т.д.

Есть огромное количество государственных программ и методов борьбы с этой, я бы сказала, глобальной проблемой. Но этот бизнес – золотая жила, и многие поговаривают, что его невыгодно “прикрыть”.

Власти РФ утверждают, что курение можно искоренить, и они это сделают. Например, с помощью пропаганды и налогов, с помощью ужесточения продажи табака несовершеннолетним. Но многие эксперты утверждают, что это лишь загонит табачный бизнес “под прилавок”, в теневой сектор экономики.

Кому не известны лозунги Минздрава на пачках сигарет? Но видят ли их курильщики?

Курение считается социальной привычкой. Вредной привычкой курение можно считать на первых порах, когда человек курит нерегулярно и всего несколько сигарет в день. Далее же его следует определять как серьезную болезнь, которая требует лечения. Если самостоятельно расстаться с сигаретой не удается, необходима помощь врача. Консультационную помощь такого рода предоставляют наркологи.

Минздрав сообщает, что в наше время каждый житель страны имеет возможность пройти бесплатную диагностику в Центре здоровья для проверки состояния легких. После чего, получить рекомендации по поводу здорового образа жизни.

Согласно информации Минздрава:

* Больше половины жителей России поддерживают меры, которые ограничивают курение в общественных местах, в том числе запрет на курение на работе, в школе (или поблизости), в медучреждениях, ВУЗах, а также в кафе, ресторанах, барах.
* В РФ курит свыше 60% мужчин и более 20% женщин (а им еще рожать “здоровых” детей!).
* Как курящие, так и некурящие россияне признают, что пассивное курение вызывает серьезные патологии и у некурящих людей.
* Демонстрация мини-плаката «Тело курильщика»

Дети единогласно ответили: «нет-курению!»