**Пресс-релиз**

**День отказа от курения (No Smoking Day)**

15 ноября 2018 года в мире отмечается День отказа от курения (No Smoking Day). Дата выбрана не случайно, она отмечается ежегодно в третий четверг ноября.

  В мире насчитывается 1,1 млрд. курильщиков. Пагубное пристрастие к никотину ежегодно уносит жизни не менее 7 млн. человек. По данным ВОЗ, каждый десятый житель нашей планеты умирает от болезней, вызванных курением. Важно отметить, что 10% от всех смертей «табачной эпидемии» приходится на пассивных курильщиков, то есть тех, кто не курит сам, но находится под воздействием табачного дыма.

 Статистика совершенно недвусмысленно говорит о том, что курение является одной из основных причин раннего старения и смертности. Так, у курящего примерно с 18-ти лет человека уже через 12 лет снижается способность переносить высокие нагрузки, а продолжительность его жизни, по научным данным, сокращается на 8–15 лет.

При возникновении стойкой зависимости от табакокурения, преодолеть ее становится весьма сложно. Вступившим на путь исцеления, предлагается несколько признанных во всем мире схем освобождения от зависимости. Самым эффективным методом специалисты признают одномоментный отказ от курения. При сильной зависимости предлагают бросать с помощью никотиносодержащих препаратов, в которых отсутствуют другие вредные вещества. Ну а при сильной ломке – назначают лекарства, снижающие ее проявления.

Стоит отметить, что, несмотря на все еще ужасающую статистику, тенденция к снижению масштабов бедствия во всем мире в последние годы все же проявилась. В России, по данным последнего опроса населения, 69% взрослых людей не курят.

В Ростовской области вопросами профилактики и лечения табачной зависимости занимается ГБУ РО «Наркологический диспансер». Курильщикам предлагается лечение никотиновой зависимости с использованием медикаментозных, психотерапевтических и акупунктурных методик, а также на групповой программе «Бездымная жизнь». На вопросы, связанные с курением ответят по т. 8 (863) 240-60-70.