

## Пресс-релиз к Всемирному дню отказа от курения

Международный день отказа от курения отмечается каждый третий четверг ноября. В 2023 году он выпадает на 16 ноября. Праздник возник в 1977 году по инициативе Американского онкологического общества и со временем стал международным.

Цель Дня отказа от курения - способствовать снижению распространенности табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения всех слоев населения и врачей всех специальностей, профилактика табакокурения и информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье. В этот день устраиваются акции по отказу от курения, ведутся тематические передачи в теле и радио эфире, проходят спортивные соревнования, викторины и другие мероприятия по пропаганде здорового образа жизни.

В Донском регионе растет количество граждан, желающих расстаться с никотиновой зависимостью и вести здоровый образ жизни. Вопросами профилактики и лечения табачной зависимости в области занимается ГБУ РО «Наркологический диспансер». В 2022г. за помощью в отказе от курения к специалистам обратились 9812 человек, с начала 2023г. – более 8 000 человек.

В арсенале специалистов наркологической службы многообразие современных программ и проектов по профилактике табакокурения, которые получили высокую оценку на региональном и федеральном уровнях. Курильщикам предлагается лечение никотиновой зависимости с использованием медикаментозных, психотерапевтических и акупунктурных методик. На вопросы, связанные с отказом от курения ответят по тел. 8 (863) 240-60-70.

Также в Донской столице будет проходить программа для желающих бросить курить «Бездымная жизнь». Курс рассчитан на шесть дней. Занятия будут проводить специалисты областного наркологического диспансера. Курильщикам расскажут, как пережить трудный период отказа от никотина, как справляться со стрессом без сигарет, что делать, чтобы тяга к табаку не вернулась и как вести себя после срыва, чтобы вновь не закурить. Участников программы будут консультировать психиатр-нарколог, медицинский психолог и специалист по социальной работе. Программа «Бездымная жизнь» будет проходить с 28 ноября по 3 декабря с 18.30ч в Донской публичной библиотеке (ул.Пушкинская, 175а).

Международный день отказа от курения – это идеальная дата для начала свободной жизни без никотина!