

Будь в балансе: в сообществе «Давай бросать» стартовал новый марафон по отказу от никотиновой зависимости

Помогает сказать «нет» курению электронных сигарет, вейпов и иных устройств сообщества «Давай бросать» в мессенджере «Телеграм» и в социальной сети «ВКонтакте», которое развивается по нацпроекту **«Продолжительная и активная жизнь»**.

Сейчас сообщество единомышленников, решивших отказаться от зависимости, насчитывает более 64 тыс. человек. В нем можно найти истории тех, кто уже отказался от курения, полезные советы и практики по отказу от зависимости. Но главное – это поддержка и единство желающих стать свободными от пагубной зависимости.

«Особую тревогу вызывает рост потребления табачных изделий и электронных сигарет. Согласно исследованию, проведенному в нашем Центре, 36,8% курильщиков потребляют одновременно и табак, и электронные сигареты. Среди молодежи в возрасте 25-39 лет этот показатель превышает 45%. Электронные никотинсодержащие и безникотиновые устройства поражают сердце, сосуды, дыхательную систему и ДНК организма не менее пагубно, чем традиционные сигареты, а в ряде случаев способны вызывать острые состояния, включая сосудистые поражения и летальные исходы» – заявила руководитель Центра профилактики и контроля потребления табака НМИЦ терапии и профилактической медицины Минздрава России **Маринэ Гамбарян**.

Чтобы количество тех, кто решил отказаться от никотиновой зависимости стало еще больше в регионах с начала июня стартовала социальная кампания, направленная на борьбу с электронными сигаретами. Одна из ее целей – рассказать о пагубном влиянии вейпов и подобных гаджетов на организм. **Национальный проект «Продолжительная и активная жизнь»** особое внимание уделяет борьбе с потреблением никотинсодержащей продукции и популяризации здорового образа жизни.

Материалы кампании помогают принять решение оставить зависимость в прошлом. Решил, что кашель не из-за вейпа? Считаешь, что курение электронных сигарет не вредно и это просто «клубничный пар»? Да брось ты!

Сообщество «Давай бросать» два раза в год проводит марафоны, которые помогают бросающим сделать первый шаг в борьбе с зависимостью. Тема нового марафона, который стартовал в первый день лета, — колесо баланса.

Этот марафон помогает бросить курить, работая с пятью важными сферами жизни. Колесо разделено на пять секторов, каждый из которых отвечает за определенный этап:

1. мотивация — зачем бросать?
2. работа с установками — меняем мышление о курении.
3. триггеры — учимся справляться с провоцирующими ситуациями.
4. полезные привычки — чем заменить курение?
5. удержание результата — как не сорваться?

Каждую неделю участники заполняют один сектор. Через пять недель колесо будет полностью заполнено, и можно будет оценить прогресс. Если выполнить все задания, все сферы придут в баланс, и бросить курить станет проще.

В финале участники получают полный набор оригинальных стикеров от «Давай бросать», а случайным образом выбранные победители — годовую подписку на VK Музыку.

Присоединиться к сообществу «Давай бросать» можно в социальных сетях:

<https://t.me/davaibrosat>

<https://vk.com/davaibrosat>

«В электронных сигаретах дым не образуется. Вместо него за счёт испарения специальной жидкости возникает аэрозоль, содержащий ультрамикроскопические частицы, которые проникают во все отделы лёгких, включая маловентилируемые участки — задние и нижние сегменты, куда обычный дым редко доходит. Аэрозоль распространяется по всей ткани лёгких. При этом жидкость, используемая в электронных сигаретах (вейпах), содержит множество химических веществ. В первую очередь — это никотин. Даже в безникотиновых смесях этот яд может присутствовать в следовых количествах. Причём речь идёт не о природном, а о синтетически полученном никотине, который часто более агрессивен», — прокомментировал ассистент кафедры анатомии человека Института анатомии и морфологии имени академика Ю. М. Лопухина Пироговского Университета, судебно-медицинский эксперт, писатель Алексей Решетун.

Каждый, кто хочет оставить зависимость в прошлом, может обратиться в центры здоровья, и получить необходимую помощь специалистов. Их работа направлена на достижение, в том числе, целей **национального проекта «Продолжительная и активная жизнь»**. Адреса доступны на официальном портале Минздрава России о здоровье: takzdorovo.ru.

Ссылка на материалы кампании