



Курение убивает не только курильщика, но и окружающих

Ничто не вредит человеку так, как курение. Многие курильщики не отдают себе отчета, как опасна эта привычка. Это самая распространенная вредная привычка уносит из жизни каждого пятого человека на земле.

По статистике 95 процентов курильщиков хотят бросить курить, но не могут отказаться от сигареты. Зависимость организма от никотина настолько сильна, что одной силы воли не достаточно, чтобы покончить с курением. После 16-20 -летнего стажа курения человек попадает в группу риска людей, больных раком легких, раком горла, раком желудка, не говоря о других болезнях легких. Курильщики травят себя и окружающих, так как находиться в накуренном помещении или рядом с курящим человеком опасно, в воздухе содержатся вредные вещества, которые пагубно влияют на здоровье и курильщика и окружающих. Наступает такой момент, когда понимаешь, что если не бросить, то последствия могут быть необратимыми. Есть три категории людей, одни могут бросить курить сами, без чей либо помощи, вторым нужна помощь, а третьим никакая помощь не помогает. Это категория людей, слабохарактерных, не верящих в свои силы. Даже при помощи врача или различных препаратов, они все равно продолжают курить и при этом говорят, что все это ерунда.

Ученые с помощью исследований доказали в чем вред курения. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ. 1-2 пачки сигарет содержит смертельную дозу никотина. Курильщика спасает, что эта доза в организм вводится не сразу. Курильщики заболевают в 13 раз чаще стенокардией, в 12 раз инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка. Никотин проникает в организм вместе с табачным дымом, в составе которого содержатся вещества раздражающего действия, в том числе канцерогенные (бензпирен и дибензпирен, то есть способствующие возникновению злокачественных опухолей). Никотин относят, также к нервным ядам. В экспериментах на животных и наблюдениях над людьми установлено, что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, вызывает учащение дыхания и сердцебиение. Рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих. Курение это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие все это не принимают всерьез. Дети, родившиеся от курящей матери, отстают от своих сверстников в умственном развитии. То, что курение вредит здоровью, это знает каждый. Одна категория людей бросает курить, потому что чувствуют,

что начинаются проблемы со здоровьем. Другая категория бросает курить, потому что это уже не модно, падает статус человека, особенно статус женщины. Этим людям бросить курить не составляет труда и мы легко им поможем в этом. Есть только одна категория, с которыми работать тяжело, это депрессивные люди. Для них сигарета это, как таблетка от депрессии, они без них не могут. Здоровье уходит из - под ног, они лежат в больницах с острыми заболеваниями, и все равно курят. Например в Испании почти 30 процентов людей курят гаванские сигары, им не так хочется курить, как больше продемонстрировать себя. Они очень легко бросают курить у них нет такой привычки - курить каждые 15 минут. Легко бросают курить в Германии, немцы люди слова, сказали - сделали, мне с ними очень легко работать. Латвия и Эстония - особая категория. В этих странах сначала нужно провести консультацию, протестировать, а потом уже и проводить сеанс, если конечно пациент готов. Многие сразу получают положительный результат в отказе от курения, другим нужно время. Все делаем так, как хочет сам пациент, потому что бросать курить придется ему. Мы помогаем ему, чтобы ему было бы легко бросить курить. Каждый человек несет за себя ответственность и только ему самому решать бросать курить или нет. Каждый человек умеет слушать себя и свой внутренний голос. Если внутренний голос сказал, что пора бросать курить, значит он чувствует, что со здоровьем не все в порядке, поступают предупредительные сигналы о том, что пора задуматься о своем здоровье. Такие люди слушают свой голос и при других психологических заболеваниях. К нам приходят с алкогольной зависимостью, с игровой зависимостью, с лишним весом. Приходят люди с психосоматическими заболеваниями, болезнями, возникшими на нервной почве при стрессе.

**Если у вас
возникли вопросы,
звоните по телефону:
50 88 237.**

**Ведется прием
индивидуально
в Пярну 7 февраля,
в Тарту 9 февраля,
остальные дни вТаллинне.
1 - 4 марта в Риге.
18 - 22 марта в Барселоне.**

