ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я
Життя
БЕЗПЕЧНОГО
КУРІННЯ
НЕ ІСНУЄ!
Вживання тютюну негативно
впливає на психологічне
здоров'я
STOPSMOKING.ORG.UA

10 жовтня відзначається Всесвітній день психічного здоров’я. В цьому контексті важливо поговорити і про куріння.
Часто вживання тютюну помилково називають шкідливою звичкою. Насправді ж це не звичка, а залежність, тобто хвороба, яка потребує лікування. Захворювання, викликані вживанням тютюну, навіть включено в міжнародний класифікатор хвороб (МКХ-11) під кодом 6C4A «Розлади, викликані вживанням нікотину».

Залежність, спричинена курінням, має три складових. Вони взаємопов’язані та проявляються одночасно у більшості курців. Психологічна (емоційна) залежність – це асоціація процесу куріння з певними емоціями, думками та переконаннями. Наприклад, багато хто курить, коли сумно, у стані стресу і т.п.
Детальніше http://stopsmoking.org.ua/whyto/prichini-kinuti-kuriti
Вживання тютюну посилює не лише фізичні, а й психологічні проблеми зі здоров'ям. Початок куріння внаслідок стресу чи депресивного стану лише погіршить ситуацію. Найкраще, що ви можете зробити для свого психічного здоров’я - кинути курити. Щоб полегшити цей процес, можна отримати безоплатну консультацію у фахівця ВООЗ https://www.who.int/ru/news-room/spotlight/using-ai-to-quit-tobacco
. Або скористатися українським сайтом для допомоги у припиненні куріння http://stopsmoking.org.ua/
#БезпечногоКуріннЯНеІснує