

31 мая - Всемирный день без табака.

Мероприятия, особенности, история

Каждый из нас имеет по меньшей мере пару-тройку курящих знакомых. У многих курят в семье. Многие курят сами. И при этом все осознают, что привычка эта губительна и опасна. Но нет сил искоренить её. Вероятно, проблему сможет решить только давление масс, которое особенно сильно во Всемирный день без табака. Это не праздник в прямом смысле слова, но важная дата, которая приоткрывает наши глаза на статистику, согласно которой, табак и пристрастие к нему - это гибель.

Сам себе угроза

Вся опасность курения в том, что вред от него не проявляется одномоментно. То есть нельзя сразу и мгновенно увидеть весь негатив и оценить удар, наносимый организму. А потому человек получает ложное ощущение безопасности. Ведь выходит, что курить можно всю жизнь и ничем не жертвовать! Но так ли это? Курить почти все начинают в подростковом возрасте, и это вполне логично, так как сигарета в руке создаёт ореол взрослой и, конечно, красивой жизни. Для подростка взрослая жизнь связана со вседозволенностью, и потому всё запретное приятно. В некоторых довольно редких случаях период бравады с сигаретой в уголке губ заканчивается вместе с переходным возрастом. Но зачастую курение перерастает в привычку, начинает даже нравиться и постепенно убивает человеческий организм. О таких случаях можно узнать, посетив любое массовое мероприятие во Всемирный день без табака.

История привычки

Табак фигурирует ещё в легендах Северной Америки, причём там он является лекарством, снимающим боли и обладающим магическими свойствами. Оказывается, вдыхание дыма - это почти разговор с богом. А потом произошло великое открытие Колумба, в результате которого из Старого Света в Новый пришли картошка и табак. Пошли слухи о том, что новое растение обладает целительными свойствами. Табаком боролись с тяжелейшими недугами физического и психического характера. А далее табак начали приравнять к деньгам. Его выращивание стало прибыльным делом. В начале 19-го века проводились первые исследования свойств табака, был обнаружен никотин и радиоактивный изотоп в табачных листьях.

Несмотря на все эти минусы, люди курили все больше и больше. В связи с этим имеет огромное значение Всемирный день без табака, под знаменем одурманивающего растения прошёл почти весь двадцатый век. Табаком лечили больных, им снабжали армии и "заражали" массовую культуру. А тем временем рос процент людей, пострадавших от курения.

Появление праздника

В 1988 году впервые прошел Всемирный день без табака. Дата эта не для всех является радостной, так как привычка стала второй натурой, и избавляться от неё не очень хочется. За появление праздника несёт ответственность Всемирная Организация Здравоохранения, но 11 годами ранее подобное мероприятие было проведено по инициативе ассоциации онкологов США. С их подачи Всемирный день без табака отмечают некоторые страны в ноябре. На этот день курильщикам предлагается отказаться от вредной привычки, чтобы попробовать взглянуть на жизнь под другим углом. Посильную поддержку оказывают некурящие родственники и друзья. Особенно важна помощь тех, кто сумел побороть зависимость и преодолеть психологический барьер.

Зачем нужен этот день?

Казалось бы, вопрос простой, но всё же у проекта есть глобальная цель - в 21-м веке человечество должно избавиться от обратимой причины смертности № 1. Но станет ли такой панацеей Всемирный день без табака? Едва ли можно искоренить опасную массовую привычку одним указом. Именно поэтому перестала быть излишне агрессивной пропаганда отказа от курения. Она сменилась последовательной программой, охватывающей все возможные сферы интереса человека.

Что даёт проект?

Чем же характеризуется в России Всемирный день без табака? Мероприятия в этот день имеют особую специфику. В частности они могут быть ознакомительно-образовательными, развлекательными либо проектными. Что под этим подразумевается? Ознакомительную и образовательную функцию имеют различные ТВ-программы и документальные фильмы. Также это может быть научная выставка. Всемирный день без табака также предполагает проведение различных конференций, семинаров с консультациями специалистов в сфере психологии и наркологии. Для развлечения может быть устроен концерт либо флешмоб. Ну и, конечно, не обойтись без подведения итогов за прошедшие годы. Также в этот день

разрабатывается стратегия на будущее. Масовость таких мероприятий даёт лучшую рекламу, так как в них принимают участие не только курильщики и те, кто поборол привычку, но и все, кому просто небезразлично здоровье планеты. Поэтому в борьбе с табакокурением задействованы общественные организации, экологи и даже сами производители сигарет. Не случайно была выбрана даже дата праздника - 31 мая. Это последний день весны и, метафорично выражаясь, период расцвета всего живого. Идеальная дата, чтобы прожить день без дыма и вкуса табачной горечи!

В России

31 мая - Всемирный день без табака. Для России праздник значимый, хоть и очень молодой, но уже повлекший за собой некоторые перемены. Например, была запрещена продажа табачных изделий лицам моложе 18 лет, их реклама в масс-медиа. Наконец-то соблюдается закон о запрете курения в общественных местах. В результате подобных мероприятий плавно снижается процент курящих, но вот статистика смертей всё-таки не радует. Каждый год на планете умирает 6 миллионов человек от заболеваний, обусловленных курением. К этому числу нужно прибавить ещё 600 тысяч пассивных курильщиков. Кстати, в России показатели почти самые высокие - от 350 до 500 тыс. человек в год. В нашей стране 2015 г. стал годом борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями, что в теории должно привести к улучшению здоровья. Курение при этом является одним из важнейших факторов риска. Результаты в какой-то мере были достигнуты за год, но всё же картина не сильно улучшилась.

Чем опасно курение?

Чтобы не быть голословными, нужно привести некоторые факты, обрисовывающие в мрачных красках перспективы жизни обычного курильщика. Тогда и станет еще более актуальным Всемирный день без табака. В библиотеках вся необходимая информация есть в свободном доступе, но она слишком страшна, чтобы люди искали её самостоятельно, без принуждения извне. Итак, у курящего человека резко возрастает риск развития стенокардии, инфаркта. Почти в 5 раз становится выше риск внезапной смерти. Если мужчина выкуривает более 20 сигарет в день, то у него в 5-8 раз увеличивается степень опасности развития диабета, гипертонии и повышенного холестерина. По статистике, у женщины дольше продолжительность жизни, но если она курит, то вышеперечисленные показатели становятся одинаковыми. Также курение может стать причиной повышенной свертываемости крови, образования тромбов, а следовательно,

инсультов, инфаркта миокарда или лёгкого. У курильщиков зашкаливает уровень липидов в крови, что способствует формированию атеросклеротических образований, или так называемых бляшек. А тот самый атеросклероз может стать причиной внезапного летального исхода.

Если курить, то как?

А может быть, можно курить безопасно, если ограничить себя в количестве сигарет, повысить их качество и устраивать организму "передышки", к примеру, во Всемирный день без табака? Май может стать чудесным временем, чтобы сделать хотя бы первый шаг для избавления от сигарет. Просто нельзя резко взять и приказывать себе не курить. Наш организм устроен так, что он негативно реагирует на любые ограничения, а потому желание затянуться будет запредельным. Лучше не отказываться, а уменьшать присутствие сигарет в своей жизни. Результаты будут заметны уже после второй недели, когда снизится уровень фибриногена и холестерина, количество лейкоцитов. У многих курильщиков в процессе снижения количества выкуриваемых сигарет уменьшается риск инсульта, перестаёт болеть сердце, улучшается цвет лица. Скажется это и на пассивных курильщиках, которые страдают не по своей воле. Отказ от этой вредной привычки полезен в любом возрасте и при любом стаже курения, но плавный уход эффективнее. Подсчитайте, сколько сигарет выкуриваете за день, и задайтесь целью уменьшить показатели втрое за определённый промежуток времени.

Внешний эффект

В табаке содержится целый букет вредных веществ, причём воздействуют они не только на внутренние органы, но и на внешность. При регулярном воздействии табака на организм кожа получает меньше питания и очень быстро стареет. Она может и пожелтеть со временем, поры станут шире, а морщины - заметнее. Табак негативно сказывается и на состоянии зубов. Появляется даже так называемый налёт курильщика. Исследования показывают, что большинство курильщиков не осознаёт весь возможный урон, наносимый организму. И многие методы предупреждения попросту не работают! К примеру, 14% населения планеты считают эффективной методику графических изображений на пачках с табачной продукцией. Но в России эту практику давно считают надоедливой рекламой. Можно понаблюдать забавную картину в любом из супермаркетов страны, где сигареты выбирают с прежней охотой, но придирчиво отбирают наименее отталкивающую картинку на пачке.

Типичный праздник

Очевидно, что актуален и нужен Всемирный день без табака. Сценарии этого праздника могут различаться в зависимости от организации, погоды и т. п., но посыл остаётся единым. Этот день должен стать днём свободы от табака. Если человек отказывается от курения под прессингом, то нужный эффект не будет достигнут, и как только этот день пройдёт, он снова возьмётся за старое. А вот добровольный отказ от табака, пусть даже он обусловлен желанием угодить родителям, второй половине или своим детям, станет возможностью улучшить себя. Главное, чтобы этот день прошёл гладко. Пусть сценарий будет простым, но гармоничным. Сначала - план на будущее, далее - короткая, но ёмкая конференция, а уж в конце - грандиозный праздник, демонстрирующий все прелести жизни без сигарет, когда нет одышки, ровно бьётся сердце, а с лица не сходит улыбка!