

## В дыму самообмана

Курение стало одной из серьезнейших проблем нашего времени. Ведь недаром Всемирная Организация здравоохранения (ВОЗ) объявила 31 мая всемирным днем без табака.

Табакокурение в разных его видах охватило почти весь мир. И Россия, к сожалению, не стала исключением. Пятая часть населения нашей страны начинает курить в 14 лет. За год выкуривается примерно 100 миллиардов сигарет. Есть люди, которые выкуривают 1—2 сигареты в день, и в то же время есть определенное количество людей, которое курит до 20 сигарет в день и более. Существуют так называемые "профессии" курильщиков - с риском, нервными перегрузками, стрессами (профессии шахтеров, строителей, водителей, моряков и т. д.).

Долгое время в Европе считали, что табак это лекарственное растение. Только в 1940-1950-ых гг. ученые осуществили ряд исследований, сравнив состояние здоровья людей, потребляющих табак и некурящих. Итоги исследований привели ученых в состояние шока.

Опасность табака напрямую зависит от его состава. Учёные выяснили, что в табаке содержится масса вредных веществ, которые способствуют быстрому старению и изнашиванию практически всех важных органов, вызывают неизлечимые заболевания.

Ежегодно в мире от табака умирает примерно 5 миллионов человек. Примерно 90% смертей от рака легких вызваны употреблением табака. Доказано, что жизнь человека с никотиновой зависимостью на 9 лет короче, чем у его некурящего сверстника.

Сейчас в нашей стране принимаются законодательные меры, ограничивающие распространение и использование табакосодержащих изделий. Но самое главное – это понимание самими людьми опасности этой зависимости не только для себя, но и для здоровья близких им людей.

*Поэтому сегодня мы публикуем **рекомендательный обзор** книг из фонда библиотеки, которые помогут отказаться от этой страшной привычки.*

### Александров А. А. «Ваш ребенок курит?»

Что делать если ваш ребенок начал курить? Как уберечь его от искушения взять сигарету? К сожалению, очень часто родители, узнав, что их ребенок курит, занимают далеко не всегда правильную позицию. Эта книга поможет вам избежать трудных ситуаций, подскажет как найти общий язык с ребенком и помочь ему отказаться от пагубной зависимости, здесь дана пошаговая инструкция, как бросить курить и закрепить результат надолго, а также нужные советы психолога, как избежать ошибок воспитания подростков, приводящих к курению.





## Додс Билл «1440 причин бросить курить: по одной на каждую минуту дня»

Своими вдохновляющими мыслями — по одной на каждую минуту дня и ночи — эта книга поможет бросить курить вам и вашим близким. Юмористичные, трогательные и, тем не менее, убедительные высказывания придадут силы тем, кто вскоре сможет назвать себя бывшим курильщиком. Это замечательный подарок для тех, кто курит, но хочет избавиться от этого пристрастия.



## Карр Аллен «Легкий способ бросить курить»

Метод Аллена Карра не требует силы воли, поможет каждому курильщику, независимо от того, как давно и сколько вы курите. Никаких уловок и хитростей, никаких запугиваний и нравоучений, никакого дискомфорта в результате отказа от курения. "Легкий способ" Аллена Карра уже помог бросить курить миллионам курильщиков в России. Он поможет и вам. В ЦГБ имеется печатный и электронный вариант книги.

Так же книгу можно прочитать здесь: <https://www.litres.ru/allen-karr/legkiy-sposob-brosit-kurit/chitat-onlayn/>



## «Легкий способ бросить курить для женщин» (авт.-сост. Л. Орлова)

Существует мнение, что женщина, начав курить, уже не сможет расстаться с сигаретой. Это заблуждение. Бросить курить можно всегда - нужно только захотеть. В книге содержатся практические советы, конкретные методики, следуя которым женщина, решившая расстаться с вредной привычкой, сможет сделать это легко.

Прочитать отрывок можно здесь: <https://www.labirint.ru/books/190612/>

## Краснова С. А. «Как бросить курить»



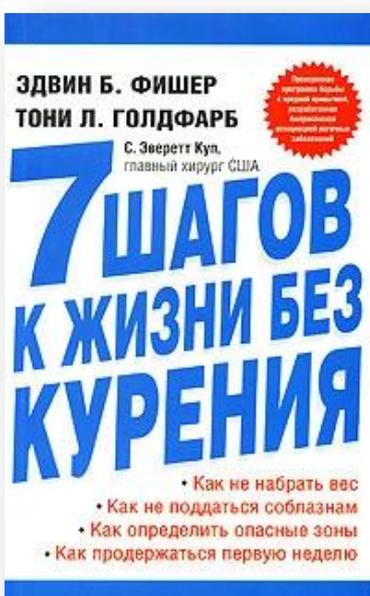
Далеко не каждый человек может ответить на вопрос: курение - это просто вредная привычка или серьезная психологическая и физиологическая зависимость? И мало кто в точности представляет, как оно влияет на их здоровье, а также на здоровье тех, кто оказывается рядом с ними в момент курения. Данная книга с помощью методов как традиционной, так и нетрадиционной медицины поможет вам в решении навсегда отказаться от курения и стать хозяином своей жизни и своего здоровья.

Отрывок можно прочитать [здесь](https://www.labirint.ru/books/740905/) :  
<https://www.labirint.ru/books/740905/>



## Маккенна Пол «Бросайте курить прямо сейчас! Без риска набрать лишний вес»

«Кто хозяин вашей жизни — вы или сигареты? Осознанно выполните каждое упражнение, предложенное в этой книге. Очень скоро вы убедитесь, что бросить курить гораздо легче, чем кажется. Просто испытайте эту программу и вы поймете, какой реальной силой обладаете, и как много из вашей жизни уходит просто в дым. При желании вы сможете вернуться к курению, но я уверен, что, испытав свободу от сигарет, вы никогда не захотите снова пристраститься к ним».



## Фишер Эдвин, Голдфарб Тони «7 шагов к жизни без курения»

Многие читатели наверняка знают, каким трудным может быть процесс расставания с табаком. Очень часто человек предпринимает не одну попытку преодолеть никотиновую зависимость и каждый раз терпит неудачу. Своими замечательными советами и подсказками, как бросить курить раз и навсегда, эта книга будет направлять и поддерживать вас в борьбе с соблазнами и лишним весом, в управлении стрессом, в противостоянии срывам, и самое главное - поможет стать некурящим навсегда. Позвольте профессионалам помочь вам избавиться от этой вредной привычки.