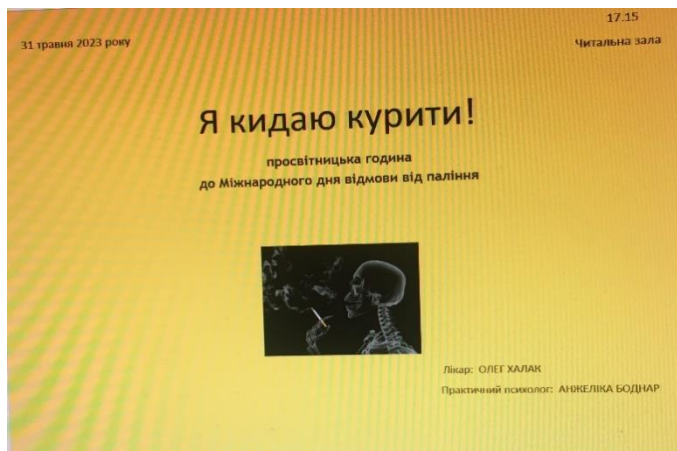




31 травня 2023 року з нагоди Міжнародного дня відмови від паління в Академії культури і мистецтв відбулася просвітницька година спілкування, метою якої була профілактика тютюнопаління, пропаганда здорового способу життя, зокрема, зниження потягу до вживання тютюнової продукції.

У бесіді зі студентами взяли участь керівники навчальних груп, лікар АКиМ Олег Халак та практичний психолог Анжеліка Боднар. Зокрема, Олег Халак аргументував, що залежність від тютюну визнана однією з найпоширеніших епідемій в історії людства, поряд з алкоголізмом і наркоманією. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, 90% смертей від раку легень, 75% – від хронічного бронхіту і 25% – від ішемічної

хвороби серця,- усі ці хвороби пов'язані з палінням.

Психолог Анжеліка Боднар підкреслила, що пасивне куріння не менш небезпечне, ніж активне, оскільки пасивний курець вдихає ті ж шкідливі речовини, але в меншій концентрації. **Кинути палити – рятівне рішення у житті кожного курця!** Вже з першого дня відмови від цигарок організм починає відновлюватися, а кількість захворювань, спровокованих палінням, зменшується. Вже за тиждень невживання тютюнових виробів у колишнього курця відновлюється відчуття смаку та запаху, через три місяці покращується робота легень на 30%, через п'ять років знижується ризик інсульту до рівня некурця.

Студенти цікавилися чи доцільно курцям, як засіб відмови від паління, замінити звичайні цигарки на вейпінг. Але дійшли висновку, що відмовитися від паріння вейпу може бути так само складно, як і від паління звичайних цигарок.

Юнаки і дівчата дізнались багато цікавої інформації про міфи, факти та реалії паління, ознайомились з результатами, проведеного напередодні анкетування щодо вживання тютюнових виробів (<https://docs.google.com/forms/>).

Тематична науково-літературна полицка: «Не спалюй свого майбутнього», яку оформили працівники бібліотеки-Елеонора Лукеча, Крістіна Контратович та Тетяна Касинець, емоційно підсилила та інформативно доповнила просвітницьку годину спілкування..

Важливим результатом проведеної зустрічі стало усвідомлення даної проблеми студентами, розуміння того, що тільки повна відмова від паління – найкраще, що може зробити людина для збереження власного здоров'я.

Для тих, хто бажає позбутися руйнівної звички, більше інформації на сайті <https://institute-culture.uz.ua/ua/psychologichnyi-visnyk> та www.stopsmoking.org.ua та в буклеті «Я кидаю курити!».

