**СЪОБЩЕНИЕ ЗА МЕДИИТЕ**

**Международен ден без тютюнопушене - 18 ноември 2021 г.**

По традиция Международният ден без тютюнопушене се отбелязва всеки трети четвъртък на месец ноември. На този ден, Министерство на здравеопазването, чрез регионалните здравни инспекции призовава всеки пушач да се опита да постави началото на отказване от тютюнопушене в името на собственото си здраве, както и здравето на близки и приятели, които присъстват в обкръжението му като пасивни пушачи. „Да спрем да пушим поне за един ден” - с този призив през 1971 г. американецът Артър Мълейни накарал своите съграждани да спрат да пушат поне за един ден, а със спестените средства основали фонд към местното училище за отпускане на стипендии. Този ден вече се отбелязва и в много други страни по света, както и в България. Това е кампания, която има за цел да промени отношението към тютюнопушенето и да предостави подробна информация относно ефективните методи за отказване от вредната привичка.

В България, 34.5% от населението на възраст над 20 г. са ежедневни пушачи (по предварителни данни от проведеното през 2020 г. Национално проучване на факторите на риска за здравето на НЦОЗА), а тютюнопушенето, като рисков фактор за здравето води до сърдечносъдови, ракови, белодробни, мозъчни и други тежки заболявания.

По данни получени през 2020 г., проблемът с тютюнопушенето сред подрастващите продължава да е актуален. Резултатите от изследването показват, че 26.3 % от анкетираните са правили опити да пушат цигари, с незначителен превес на момичета (26.8%) над момчетата (25.6%). Разпределението по възрастови групи показва, че тютюнопушенето е много по-разпространено сред 15-19 годишните (31.4%), отколкото сред тези на 10-14 години (4.0%). Сред пушачите и в двете възрастови групи преобладават момичетата, макар и незначително.

Във връзка с гореизложеното, мотото на националната кампания за отбелязване на Международния ден без тютюнопушене - 18.11.2021 г. е **„Да** **спечелим заедно: един месец без никотин!“**.

Един от най-разпространените митове сред пушачите е, че пушенето им помага да се справят със стреса. При поемане на поредната доза никотин, стресът като че ли намалява, а тонусът се повишава и се появява усещане за удоволствие. Това се случва, защото никотинът активира хормоните на щастието и предизвиква приятно усещане на спокойствие и релаксация. Оттук идва и желанието на пушача отново и отново да изпита тези приятни усещания. Данни от психологията и физиологията доказват, че при стрес организмът реагира с учестено сърцебиене, повишено кръвно налягане, вътрешна напрегнатост и тревожност. Парадоксалното е, че никотинът има същия физиологичен ефект. Още в първите 7-10 секунди след вдишване той стеснява кръвоносните съдове, повишава кръвното налягане и сърцебиенето, а въглеродният окис на цигарения дим ограничава притока на кислород в мозъка. Като резултат е нарушено пълноценното функциониране на всички психични процеси - памет, мислене, внимание, въображение и др. Наред с никотина пушачът поема катрани, въглероден оксид и много други вредни вещества, над 50 от които са силно канцерогенни. Употребата на тютюневи продукти е неефективен начин за справяне със стреса, която води до зависимост и е доказана причина за редица заболявания.

РЗИ-Добрич призовава на този ден – **18 ноември 2021 г**., всеки пушач да сложи началото на своя месец без никотин в името на собственото си здраве, здравето на своите деца, близки и приятели, които като пасивни пушачи, присъстващи в обкръжението на активния пушач, увреждат в не по-малка степен и своето здраве. Във връзка с това, че кампанията има за цел да предостави и подробна информация относно ефективните методи за отказване от тютюнопушенето и използването на тютюневи изделия, всеки желаещ може да посети: **“*Консултативен кабинет за отказване от тютюнопушене”* в РЗИ – Добрич**, където ще получи подкрепа за преодоляването на зависимостта, както и да се консултира безплатно на Националната телефонна линия за отказване от тютюнопушенето **0700 10 323**.