

Нацпроект помогает бороться с вредными привычками

В рамках национального проекта «Продолжительная и активная жизнь» развивается сообщество «Давай бросай», оно создано в мессенджерах «Телеграм» и в социальной сети «ВКонтакте». Проект помогает сказать нет курению электронных сигарет, вейпов и иных устройств.

Сейчас сообщество единомышленников, решивших отказаться от зависимости, насчитывает более 64 тыс. человек. В нем можно найти истории тех, кто уже отказался от курения, полезные советы и практики по отказу от зависимости. Но главное – это поддержка и единство желающих стать свободными от пагубной зависимости.

Для того чтобы количество тех, кто решил отказаться от никотиновой зависимости стало еще больше с начала июня стартовала социальная кампания, направленная на борьбу с электронными сигаретами. Одна из ее целей – рассказать о пагубном влиянии вейпов и подобных гаджетов на организм. Национальный проект «Продолжительная и активная жизнь» особое внимание уделяет борьбе с потреблением никотинсодержащей продукции и популяризации здорового образа жизни. Материалы кампании помогают принять решение оставить зависимость в прошлом.

Сообщество «Давай бросать» два раза в год проводит марафоны, которые помогают сделать первый шаг в борьбе с зависимостью. Тема нового марафона — колесо баланса. К нему могут присоединиться и жители Мордовии.

Этот марафон помогает бросить курить, работая с пятью важными сферами жизни. Колесо разделено на пять секторов, каждый из которых отвечает за определенный этап:

- мотивация — зачем бросать?
- работа с установками — меняем мышление о курении.
- триггеры — учимся справляться с провоцирующими ситуациями.
- полезные привычки — чем заменить курение?
- удержание результата — как не сорваться?

Каждую неделю участники заполняют один сектор. Через пять недель колесо будет полностью заполнено, и можно будет оценить прогресс. Если выполнить все задания, все сферы придут в баланс, и бросить курить станет проще.

Присоединиться к сообществу «Давай бросать» можно в социальных сетях: <https://t.me/davaibrosat>,
<https://vk.com/davaibrosat>

Каждый, кто хочет оставить зависимость в прошлом, может обратиться в центры здоровья, и получить необходимую помощь специалистов. Их работа направлена на достижение, в том числе, целей национального проекта «Продолжительная и активная жизнь». Адреса доступны на официальном портале Минздрава России о здоровье: takzdorovo.ru.