**С 9 по 15 июня 2025 года Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило «Неделей отказа от зависимостей».**

Зависимость— навязчивое стремление к употреблению определенных веществ или совершению каких-либо действий. Это не просто привычка, а состояние, которое оказывает пагубное воздействие на физическое и психическое благополучие человека. По большому счету, приобретая зависимость от чего-либо (табака, алкоголя, наркотических веществ, азартных игр) человек осознанно наносит вред своему здоровью, занимаясь определёнными вещами, приносящими приятные ощущения.

По данным официальной статистики, за годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространенность курения в стране неуклонно снижается, правда, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака. Остается низкой осведомленность населения о том, что эти продукты, в силу содержания высокотоксичного никотина, вызывают зависимость и другие заболевания, вызываемые содержащимися в табачном дыме токсинами. Этому способствует агрессивный маркетинг данной продукции со стороны табачных компаний, нацеленный, в первую очередь, на подростков и молодежь.

Чаще всего, такие зависимости развиваются у человека из-за неустойчивости психики (особенно касается подросткового возраста), из-за длительных нервных расстройств или по причине каких-то глобальных изменений в привычной жизни. Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности – хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.

Важно помнить: отказаться от вредных зависимостей – значит сделать хорошую долгосрочную инвестицию в свое здоровье. Это никогда не поздно. Организм человека имеет неограниченные возможности и способен восстанавливаться (пусть и частично) даже после длительного употребления различного рода психоактивных веществ.

Помните об этом и будьте здоровы!