**КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ: ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ НА ПУТИ К УСПЕХУ**

Многие думают, что употребление алкоголя или табака – это безвредное занятие. Пить пиво или курить сигареты совсем не страшно - это же не наркотики принимать. Между тем, исследования ряда ученых показали, что употреблению наркотиков почти всегда предшествует употребление алкоголя и табака. Это можно объяснить тем, что употребление одних одурманивающих веществ, в частности алкоголя и табака, фактически «снимает запрет» на употребление других. А вы знаете, когда начинаются первые пробы этих веществ? Верно, еще до официально разрешенных 18 лет. А что потом? Установлено, что у детей и подростков особенно высок риск вероятности быстрого перехода от случайного, эпизодического употребления одурманивающих веществ к повторному, а затем к их систематическому приему. Так однажды познакомившись с «легальными» наркотиками, человек может попасть в серьезную зависимость.

Вся информация по теме по ссылке: <https://rostovgazeta.ru/article/tilda/28-05-2019/zhivi-legko-dyshi-svobodno>