



# Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu

Dym tytoniowy zawiera ponad 7000 związków chemicznych, w tym ponad 70 czynników rakotwórczych. Powoduje wcześniejsze starzenie, wiele nowotworów, chorób układu oddechowego i krążenia. Bardzo poważnym problemem jest palenie bierne, które niesie za sobą identyczne skutki zdrowotne, co aktywne palenie papierosa. U dzieci prowadzi do problemów z płucami i oskrzelami, zapalenia migdałków podniebiennych czy astmy oskrzelowej jak również do gorszego rozwoju psychofizycznego i społecznego. Niedopuszczalne jest palenie przy kobietach w ciąży oraz dzieciach.

Naukowcy obliczyli, że palacze żyją przeciętnie 10 lat krócej. Straty materialne dotyczące zarówno budżetów domowych, jak też i przedsiębiorstw oraz nakłady na leczenie chorób odtyniowych liczone są w miliardach złotych i są o wiele większe niż zyski z akcyzy.

Zerwanie z nałogiem palenia papierosów nie jest sprawą łatwą – ale możliwą. Świadczy o tym całkiem pokaźna rzesza byłych palaczy. Najważniejsze jest świadome i dojrzałe podjęcie decyzji. **Motywacja** do rzucania palenia musi być głęboka. Bez niej proces zerwania z nałogiem z góry skazany jest na niepowodzenie.

**Faza przygotowawcza** jest niezwykle ważna. Pozwala zrozumieć istotę swojego uzależnienia, odkryć swoje słabości i wyznaczyć plan działania:

1. Odpowiedz sobie szczerze na pytania: Dlaczego palę? Czy chcę rzucić? Dlaczego chcę rzucić?
2. Kontroluj swoje palenie: notuj ilość wypalonych papierosów, nie pal automatycznie, odmawiaj, gdy Cię częstują.
3. Wprowadź ograniczenia: pierwszego papierosa pal dopiero np. po śniadaniu, ostatniego po kolacji, pal nie częściej niż np. co 2 godziny.
4. Wypalaj tylko pół każdego papierosa.
5. Nie kupuj papierosów na zapas.
6. Nie pal w typowych sytuacjach np. po obiedzie. Oczekaj chwilę (zapal za np. 10 minut).
7. I może najważniejsze – poszukaj sprzymierzeńców. Ktoś odpowiedzialny, przechodzący te same katusze co Ty, będzie niezastąpionym partnerem. Zaangażuj w pomoc rodzinę i znajomych, niech Twoje wyzwanie stanie się priorytetem dla wszystkich.
8. Zaopatr się w farmakologiczne środki pomagające rzucić palenie (gumy, plastry, tabletki). Należy stosować je zgodnie z ulotką, bo w przeciwnym razie nie pomogą, a wręcz przeciwnie, mogą poważnie zaszkodzić.
9. Poradź się lekarza pierwszego kontaktu, psychologa, a może nawet psychiatry, który jest lekarzem mającym sukcesy w zwalczaniu nałogów. Przy bardzo mocnym uzależnieniu tzw. „silna wola” nie wystarczy. Jak przy leczeniu uzależnienia od alkoholu czy narkotyków niezbędna będzie terapia pod okiem fachowca!  
Lekarz może przepisać **leki na receptę**, które są skuteczne i wielokrotnie zwiększają szanse na zerwanie z nałogiem, jak też zmniejszają ryzyko przytycia i depresji.

## Faza realizacji:

Tak uzbrojony wyznacz sobie datę „0” - dzień w którym rzucisz palenie.

Bądź nieugięty, żadnych ustępstw, długo śpij, zdrowo jedz, przebywaj wśród niepalących, uprawiaj sport, zajmij czymś ręce, przeczytaj książkę, znajdź absorbujące zajęcie. W trudnych chwilach umyj twarz zimną wodą, umyj zęby, odlicz od 100 do 0 itp.

Odkładaj zaoszczędzone pieniądze na tzw. „kupkę” (realne, nie wirtualne) i wydaj na przyjemności, których dotąd odmawiałaś sobie ze względu na brak funduszy (wycieczka, teatr, buty, skuter itp.). To są

**TWOJE pieniądze!**

Gdy zdarzy ci się chwila słabości i zapalisz, nie rezygnuj. Nic się nie stało, walcz z nałogiem dalej.

**Faza abstynencji:**

Jak utrwalić sukces? Bądź z siebie dumny, chwal się sukcesem, nie daj się skusić na jednego. Świętuj dzień, w którym rzuciłeś palenie. Pamiętaj, że jesteś byłym palaczem, i jak były alkoholik musisz na siebie uważać, by nałóg nie wrócił.

Jeśli obawiasz się, że przybierzesz na wadze zmień sposób odżywiania. Jedz pokarmy niskokaloryczne o niskim indeksie glikemicznym, uprawiaj sport, poradź się dietetyka. Gdy jesteś bliski załamania pamiętaj o swojej motywacji, pomyśl o zdrowiu swoim i najbliższych, finansach, ekologii itp.

Modne ostatnio papierosy elektroniczne i inne nowatorskie wyroby tytoniowe są przez koncerny tytoniowe bardzo silnie promowane jako mniej szkodliwe. Powoduje to gwałtowny wzrost ich użytkowników, szczególnie wśród młodszego pokolenia palaczy. Trzeba jednak zwrócić uwagę, że mniej szkodliwe nie oznacza zdrowe! Istnieją przesłanki, świadczące o ich bardzo dużej szkodliwości. Ustawa wyraźnie stawia te środki na równi z papierosami tradycyjnymi, zakazując ich stosowania w miejscach publicznych. Trzeba tu również zaznaczyć, że nie służą do rzucania palenia, a wręcz przeciwnie, mogą nasilić uzależnienie!

Co roku trzeci czwartek listopada obchodzony jest jako Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu. Niech będzie to dzień w którym Ty, jak wiele osób na świecie, pożegnasz się z nałogiem.

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Grójcu