



Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu 17 listopada 2022

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Pile uprzejmie informuje, że w dniu 17 listopada 2022r. obchodzimy Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu. Dzień ten ma już wieloletnią tradycję. Pomysł zrodził się w USA w Kalifornii, gdzie w 1974 roku zachęcono palaczy do odstawienia papierosów przynajmniej na jeden dzień i przekazania zaoszczędzonych w ten sposób pieniędzy, na cele charytatywne. Nadal zachęcamy wszystkich palaczy, aby przynajmniej na jeden dzień podjęli próbę zaprzestania palenia. Problem palenia tytoniu jest w Polsce wciąż aktualny – codziennie w naszym kraju pali papierosy co trzeci mężczyzna (31%) oraz co piąta kobieta (18%)¹.

Palenie tytoniu jest przyczyną zachorowań na choroby nowotworowe, choroby układu oddechowego i krążenia. W krajach europejskich co piąty przypadek raka jest powodowany przez palenie papierosów². Konsekwencje uzależnienia od tytoniu dotyczą nie tylko osobę palącą, ale również jej bliskich. Bierne palenie podnosi ryzyko zachorowania na raka płuca o jedną czwartą, zwiększa także zagrożenie rakiem krtani i przełyku. Szkodliwe jest także przebywanie w pomieszczeniach przesyconych zapachem dymu tytoniowego.

Odstawienie papierosów jest najskuteczniejszym sposobem zmniejszenia ryzyka zachorowania, a nawet przedwczesnej śmierci z powodu chorób odytoniowych. Rzucenie palenia i utrzymanie abstynencji ułatwia pomoc specjalistów.

**Pomocna w procesie rzucania palenia jest funkcjonująca przy Centrum
Onkologii – Instytucie im. Marii Skłodowskiej - Curie, ogólnopolska**

Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym

tel : 801 108 108.lub 222 118 015

Godziny pracy Poradni: poniedziałek – piątek: 09:00 -21:00, sobota 09.00 -15:00



¹ badanie GIS i TNS, 2015r.

² <http://onkologia.org.pl/palenie-tytoniu/>

Rzucenie palenia nie jest łatwe. Nie musisz zrobić tego w jeden dzień ale niech ten dzień będzie pierwszym. Ważna jest decyzja. I dobry plan.

Jak zatem przygotować dobry plan i rzucić palenie w 3 krokach, przeczytaj poniżej:

Krok 1. Motywacja

Motywacja jest warunkiem koniecznym, aby odnieść sukces i warto pamiętać, że budowanie motywacji oraz jej utrzymanie jest procesem, na który mamy wpływ. Jest wiele powodów aby rzucić palenie, ale tylko Ty wiesz dlaczego ważne to jest właśnie dla Ciebie. Warto też zastanowić się co utrudnia Ci podjęcie decyzji i wpływa negatywnie na proces budowania motywacji. Najczęściej są to przekonania dotyczące swoich możliwości, siły woli, roli jaką palenie spełnia w Twoim życiu, straty której doświadczysz jak rzucisz palenie etc. Zastanów się też, które z tych przekonań to twarde fakty, a które to tylko przekonania fałszujące rzeczywistość i oddalające Cię od podjęcia decyzji o rozstaniu się z nałogiem.

Krok 2. Zadbaj o wsparcie

Uzależnienie od nikotyny jest chorobą, a więc jak w przypadku wszystkich chorób, możesz sięgnąć po pomoc leków, a także specjalistów. Warto przedyskutować dostępne opcje z lekarzem pierwszego kontaktu lub terapeutami z Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym (tel. 801 108 108 lub 22 211 80 15, pon.-pt. 9.00-21.00, sob. 9.00-15.00). Doradcy w Poradni pomagają w opracowaniu Indywidualnego Planu Terapii i wspierają przez cały czas trwania procesu rzucania palenia. Można zamówić konsultację i ustalić dogodny dla siebie termin w godzinach pracy Poradni. Zajrzyj też na stronę www.jakrzucicpalenie.pl, znajdziesz tam wiele, rzetelnych informacji na temat walki z nałogiem nikotynowym.

Krok 3. Nie zrażaj się

Pamiętaj, że uzależnienie od nikotyny to choroba przewlekła i nawracająca, a to oznacza, że nawroty do palenia są częścią procesu zdrowienia. Nawet jeśli zdarzy Ci się „wpadka” i zapalisz papierosa, nie traktuj tego jako porażki, tylko etap na drodze do zdrowia. W takiej sytuacji staraj się nie sięgać po kolejnego papierosa lub rozpocznij ponownie proces rzucania. Najlepiej jak najszybciej!. Najprawdopodobniej nigdy nie będziesz wolny od uzależnienia i nawet po wielu latach abstynencji sięgnięcie po papierosa może sprawić, że wpadniesz na nowo w szpony nałogu. Nie próbuj zatem się sprawdzać i próbować „palić w sposób kontrolowany, od czasu do czasu”.