17 listopada Światowy Dzień Rzucania Palenia



W Polsce liczba zgonów, które wynikają bezpośrednio z palenia tytoniu, według różnych szacunków, dochodzi do blisko 100 tys. rocznie - oprócz palaczy ofiarą dymu padają także osoby biernie narażone na wdychanie go. Śmiertelna dawka nikotyny to 60 mg. Jedna paczka papierosów zawiera jej 90 mg. Skutki palenia to nie tylko rak i zawały serca, ale także głuchota i osłabienie potencji seksualnej.

Jak więc skutecznie rzucić palenie papierosów?

Jeśli palisz, jesteś uzależniony tak samo jak narkomani i alkoholicy. Ale w odróżnieniu od nich możesz zerwać z nałogiem sam, bez pomocy medycyny. Pod warunkiem, że tego chcesz, bo tu potrzebny jest silny bodziec.

Kilka rad dla tych, którym się jeszcze nie udało:

- przede wszystkim nie wstydź się swojej słabości. Nawet jeśli z zapalił/aś(eś) papierosa, jeszcze nie przegrał/aś(eś);
- tego rodzaju potknięcie jest czasami początkiem drogi do sukcesu; źródłem ważnych doświadczeń;
- pamiętaj jednak! Po nieudanej próbie natychmiast poddaj się dalszej terapii;
- pamiętaj także, że większość byłych palaczy przestała palić dopiero po kilku próbach; zwykle, aby rozstać się z paleniem na zawsze trzeba podjąć 58 prób;
- zastanów się, co było powodem, że wrócił/aś(eś) do palenia; w jakich okolicznościach to się stało?
- pamiętaj, że gdyby zerwanie z nałogiem było sprawą dziecinnie prostą, nałóg ten nie byłby dla Ciebie aż tak groźny;
- nikotyna czasami bardzo silnie uzależnia! Jeśli więc chcesz wyzwolić się z nałogu bądź siln/a(y), wytrwał/a(y) i konsekwentn/a(y);
- wyznacz sobie następny Dzień Zero. Najlepiej już jutro.

Źródło: prof. Witold Zatoński radzi: Jak rzucić palenie, Fundacja Promocja Zdrowia