

Światowy Dzień Rzucania Palenia

16 listopada 2017



Światowy Dzień Rzucania Palenia ma już ponad 40-letnią tradycję. Zapoczątkowany został inicjatywą amerykańskiego dziennikarza Lynna Smitha, który w 1974 roku zaapelował do czytelników swojej gazety, by przez jeden dzień powstrzymali się od palenia papierosów. Efekt był zaskakujący – aż 150 tysięcy ludzi próbowało przez jedną dobę wytrzymać bez tej używki.

W następnych latach akcja objęła swoim zasięgiem całe USA i większość pałaczy. Zachęczone wynikami akcji Amerykańskie Towarzystwo Walki z Rakiem uznało trzeci czwartek listopada za Dzień Rzucania Palenia. Oczywiście 24 godziny nie wystarczą, mają jedynie zachęcić do całkowitego porzucenia nałogu.

Państwowa Inspekcja Sanitarna w Świdwinie corocznie aktywnie uczestniczy w obchodach Światowego Dnia Rzucania Palenia, przekonując społeczność lokalną o korzyściach płynących z zerwania z nałogiem.

Choć śmiertelne skutki tego nałogu są powszechnie znane, głównym problemem związanym z rzucaniem palenia jest fakt, iż papierosy zabijają powoli – palacz może nie odczuwać skutków swojego nałogu przez wiele lat. Niestety, kiedy już się pojawiają, często bywa za późno. Okazuje się, że ostrzeżenia „Palenie zabija” widoczne na opakowaniach papierosów z racji swojej powszechności szybko tracą swój wydźwięk. Ustawa z dnia 9 listopada 1995r. o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych (t.j. Dz. U z 2015r.poz. 298 z późn. zm.) wprowadziła nowe regulacje prawne dotyczące m.in zmiany klasycznych wyrobów tytoniowych. Na opakowaniach są teraz umieszczane tekstowe i graficzne ostrzeżenia zdrowotne. Mamy nadzieję, że „odstraszacze” graficzne – na przykład zdjęcia, nieraz makabryczne, zniszczonych organów wewnętrznych skutecznie zniechęcą młodzież do sięgania po papierosy oraz zwiększy się liczba palaczy, którzy zdecydują się zerwać z nałogiem.

Spośród palących Polaków ponad połowa deklaruje chęć rzucenia palenia. Nie zawsze wszystkie próby rzucenia palenia kończą się sukcesem, ale trzeba próbować rzucić palenie aż do skutku. Warto przy tym skorzystać z pomocy specjalistów.

W Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym nie tylko można uzyskać informacje czy adresy placówek oferujących pomoc w zaprzestaniu palenia. Najważniejsze jest to, że doradcy pomagają w pracowaniu Indywidualnego Planu Terapii i wspierają przez cały czas trwania procesu rzucania palenia. Objęcie indywidualnymi konsultacjami telefonicznymi jest nieodpłatne, a termin kolejnych sesji umawiany jest w dogodnych godzinach. Numer Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym 801 108 108 lub 22 211 80 15.

Na stronie internetowej pod adresem www.jakrzucicpalenie.pl każda osoba paląca znajdzie praktyczne wskazówki, jak krok po kroku przejść przez proces rzucania palenia oraz jakie najskuteczniejsze metody powinna wybrać.

Źródło: <http://jakrzucicpalenie.pl/>

*Oświata Zdrowotna i Promocja Zdrowia
Powiatowej Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej w Świdwinie*