



PAŃSTWOWY
Powiatowy Inspektor Sanitarny
w Szczecinku

Państwowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Szczecinku

Szczecinek, dnia 31.10.2013 r.

PS-N-PZ.4811-4/1/13



Panie/Panowie
wg rozdzielnika

Szanowni Państwo

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Szczecinku informuje, iż w dniu 21 listopada obchodzić będziemy **Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu**.

Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu przypadający w trzeci czwartek listopada, ma już ponad 30-letnią tradycję. Pomysł zrodził się w USA w Kalifornii, gdzie w 1974 roku, gdy jeden z dziennikarzy zaapelował do czytelników gazety, w której pracował, aby przez jeden dzień nie palili papierosów. Tym wezwaniem zachęcono ponad milion palaczy do odstawienia papierosów na jeden dzień. Oczywiście 24 godziny nie wystarczą – mają jedynie zachęcić do całkowitego porzucenia nałogu. Z czasem do walki z tytoniem dołączył cały świat – zaczęły pojawiać się podobne inicjatywy, jak na przykład Dzień bez Papierosa (obchodzony 31 maja). Na całym świecie tytoni zabija ponad 5 milionów osób każdego roku – w tym ponad 600 tysięcy osób, które palą biernie, wdychając dym osób palących w najbliższym otoczeniu. 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. Choć ostrzeżenia „Palenie zabija” widoczne jest na każdej paczce papierosów, informacja ta – z racji swojej powszechności – szybko traci swój wydźwięk. Jak się jednak okazuje, dość skuteczne są „odstraszacze” graficzne – na przykład zdjęcia, nieraz makabryczne, zniszczonych organów wewnętrznych skutecznie zniechęcają młodzież do sięgania po papierosy oraz zwiększają liczbę palaczy, którzy decydują się zerwać z nałogiem. W wielu krajach – również w Polsce – wprowadza się współcześnie zakazy palenia w miejscach publicznych. Niestety, zmiany te nie wpłynęły na zmniejszenie liczby palaczy. Zakazy odgórne odgrywają zwykle niewielką rolę – znacznie lepiej działa bowiem motywacja wewnętrzna, którą każdy powinien odnaleźć w sobie – każdy palący, czyli co trzeci Polak.

Jest przynajmniej kilka powodów, aby zadać sobie trud rzucenia palenia, dlatego w związku ze zbliżającym się Światowym Dniem Rzucania Palenia Tytoniu, który przypada 21 listopada gorąco namawiamy wszystkich palaczy do rozważenia pozbycia się nałogu. Fakty mówią same za siebie. Każdy papieros - zabiera około 10 minut, jest to czas stracony na kupowanie papierosów i samo palenie. Dziennie - wypalenie jednej paczki papierosów zajmuje 3 godziny i 30 minut, rocznie prawie 1160 godzin, a w ciągu 10 lat to aż 12000 godzin, 500 dni swojego życia przeznaczamy na trucie siebie i innych dymem tytoniowym. Palenie to nie tylko strata czasu, to również wyraźna strata finansów, o czym przekonujemy poniżej.

Co zamiast wydatków na papierosy?

Paczka papierosów kosztuje ok. 10 zł. Jeżeli pali tylko jedna osoba w rodzinie, to za pieniądze zaoszczędzone na papierosach można kupić:

1 dzień = 10 zł - dobre czasopismo

4 dni = 40 zł - 2 bilety do kina

1 tydzień = 70 zł - książka, sprzęt do komputera

1 miesiąc = 310 zł - sprzęt AGD/RTV, kilka ubrań, jedzenie, wizyta w salonie kosmetycznym, akumulator

4 miesiące = 1240 zł - rower górski

6 miesięcy = 1860 zł - telewizor

1 rok = 3720 zł - wycieczka zagraniczna

10 lat = 37200 zł - działka rekreacyjna/splata kredytu

Na zakończenie, dobre wiadomości dla długoletnich palaczy - nigdy nie jest za późno na rzucenie palenia! Nawet po czterdziestu czy pięćdziesięciu latach palenia Twój organizm jest w stanie naprawić wyrządzone przez tytoni szkody. Jeśli łatwo się męczysz, brakuje Ci tchu, masz problemy z snem, to przyczyną tych dolegliwości może być nie Twój wiek, ale właśnie palenie tytoniu. Poczujesz się zdecydowanie lepiej, jeśli zerwiesz z nałogiem. Wtedy przekonasz się, że palenie papierosów było przyczyną Twojego ciągłego zmęczenia, osłabienia i utraty zdrowia.

Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu to odpowiednia chwila do walki, w której nagrodą jest życie i zdrowie każdego człowieka. Bardzo ważna jest motywacja – coś, co stanowi dla nas argument, żeby przestać palić. Niekiedy to chęć częstszego podróżowania, innym razem obietnica złożona komuś bliskiemu. Rzucając palenie, wszystko staje się prawie możliwe, bo jest lepsze zdrowie, są większe oszczędności, a ochota na papierosa nie przeszkadza w codziennym życiu. Oczywiście każdy może mieć inną motywację, trzeba ją tylko znaleźć i skutecznie rzucić palenie.

Według badań specjalistów, statystyczny palacz podejmuje nawet siedem bezskutecznych prób rzucenia palenia zanim uda mu się przezwyciężyć uzależnienie. Zaledwie 3-5 % palaczy, którzy rzucili palenie bez jakiegokolwiek wsparcia nie wraca do palenia w okresie od 6 do 12 miesięcy. Podstawą skutecznego rzucenia palenia jest motywacja osoby palącej i pełna informacja na temat trudnej drogi wychodzenia z nałogu.

Palenie papierosów prowadzi do silnego uzależnienia od nikotyny. Mózg osoby palącej zmienia swoją biochemię oraz koduje, że nikotyna to dla niego przyjemność. Jest to jednak zabójcza przyjemność – palenie papierosów bardzo niekorzystnie wpływa na nasze zdrowie – chcesz się nadal truć – nie? To rzuć!

Rzucenie palenia to wielkie wyzwanie. Nie ma co ukrywać, że nałogowi palacze muszą się zmierzyć z własnym organizmem oraz pokusą zapalenia „tylko jednego”. Sukces zależy od wiedzy na temat nałogu, uzależnienia oraz technik radzenia sobie z objawami odstawienia nikotyny. Podjęcie decyzji o zaprzestaniu palenia papierosów nigdy nie jest łatwe. Bardzo

ważne jest to, by znaleźć odpowiedni moment w życiu na rozstanie się z nałogiem. Trzeba także wiedzieć, dlaczego chcemy zaprzestać palenia – motywacja jest podstawą działania oraz wytrwania w postanowieniu.

Z poważaniem

PAŃSTWOWY
Powiatowy Inspektor Sanitarny
w Szczecinku
mgr Barbara Szyz