

Palić, nie palić - oto jest pytanie?

Wiktor Bogacz

uczeń klasy 5a

Szkoły Podstawowej
im. Bohaterów Bukowskich w Buku



WSTĘP

Palenie tytoniu zabija ok. 5 milionów palaczy rocznie na świecie. W Polsce około 10 milionów Polaków pali regularnie 15-20 sztuk papierosów dziennie. Wypalają oni ponad 100 milionów rocznie. Z powodu chorób odtytoniowych w Polsce umiera rocznie 7000 osób.

W Polsce codziennie zaczyna palić 500 nieletnich chłopców i dziewcząt, a rocznie próbuje palenia około 180 tysięcy dzieci. Szacuje się, że średnia różnica długości życia między osobami niepalącymi, a palaczami wynosi 15 lat.

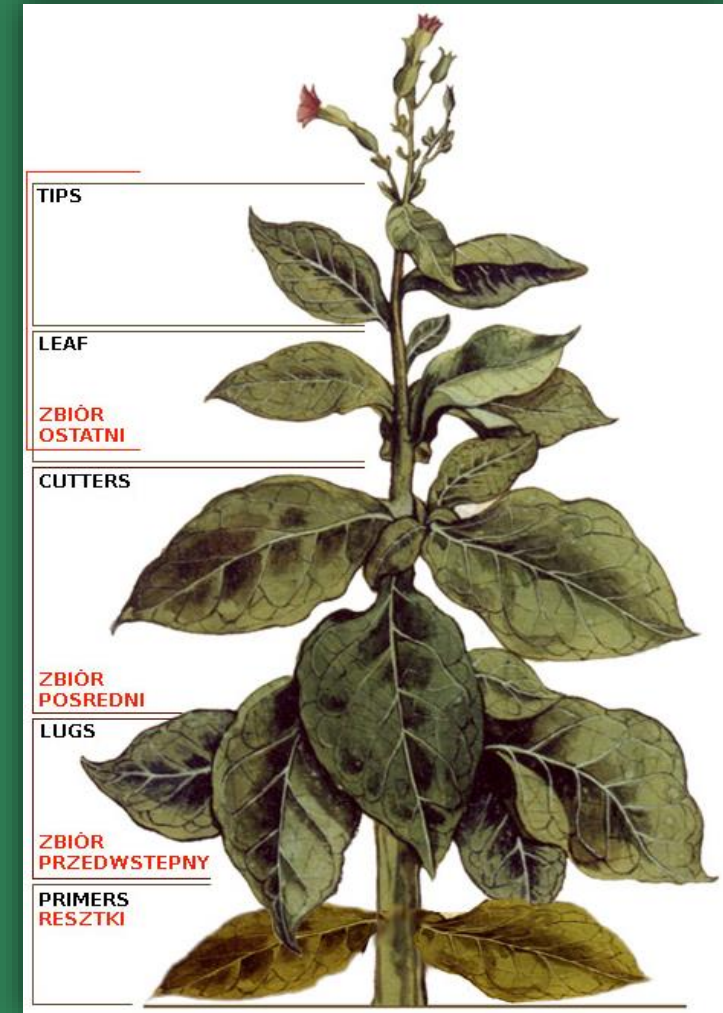
Czy warto dla przyjemności zaciągania się dymem papierosowym poświęcić 15 lat życia?



UZALEŻNIENIE OD TYTONIU



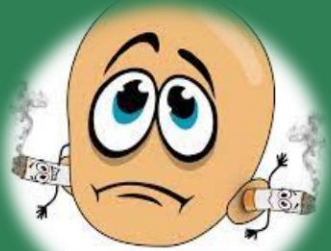
Uzależnienie od papierosów często nazywa się nikotynizmem. Wynika to z faktu, że główny składnik papierosów to nikotyna, która jest alkaloidem występującym w liściach i korzeniach tytoniu. Otrzymuje się ją w procesie destylacji tytoniu.



Nikotyna jest substancją, która uzależnia, pobudzając ośrodek nagrody w mózgu. Jej używanie powoduje ponadto zwiększenie wydzielania dopaminy, która też daje uczucie zadowolenia po zapaleniu papierosa, co potęguje nałóg. Gdy poziom dopaminy spada, pojawia się wewnętrzny niepokój, lęk, a nawet depresja. By tego uniknąć palacz ponownie sięga po papierosa.



Nikotynizm to choroba, w której człowiek odczuwa silną potrzebę palenia papierosów tracąc kontrolę nad ilością ich wypalania.



RODZAJE UZALEŻNIENIA

1. **Uzależnienie psychiczne** - polegające na przymusie zapalenia papierosa, w celu osiągnięcia przyjemności, uczucia odprężenia.
2. **Uzależnienie fizyczne** - spowodowane znajdującą się w papierosach nikotyną, kryterium uzależnienia jest tolerancja i zespół fizycznych objawów odstawienia. Tolerancja polega na konieczności zwiększenia dawek używki - palimy coraz więcej papierosów lub coraz mocniejsze.
3. **Uzależnienie społeczne** - polega na podporządkowaniu się normom obowiązującym w danej grupie oraz naśladowaniu wzorów zachowań w tym palenia papierosów.



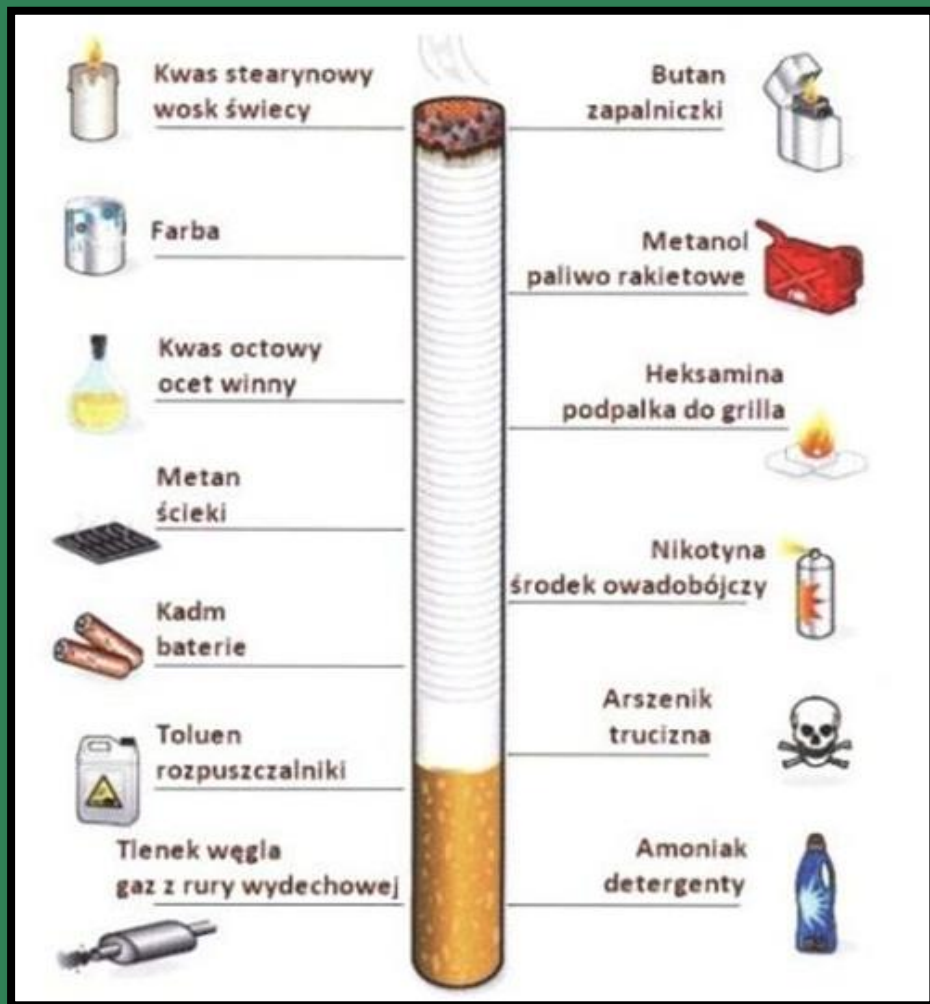
ETAPY ROZWOJU NIKOTYNIZMU



1. **Faza wczesna** charakteryzuje się paleniem okazjonalnym, towarzyskim, chęcią zaspokojenia ciekawości, akceptacją grupy.
2. **Faza środkowa** wymusza potrzebę palenia, odczuwany jest głód nikotynowy, palenie przynosi uczucie ulgi, relaksu; palacz zawsze musi mieć przy sobie papierosy.
3. **Faza późna** charakteryzuje się częstym kaszlem, zwłaszcza porannym, nadkwasotą, zwiększoną tolerancją, chorobami wywołanymi paleniem tytoniu. Rzucenie palenia wydaje się niemożliwe.



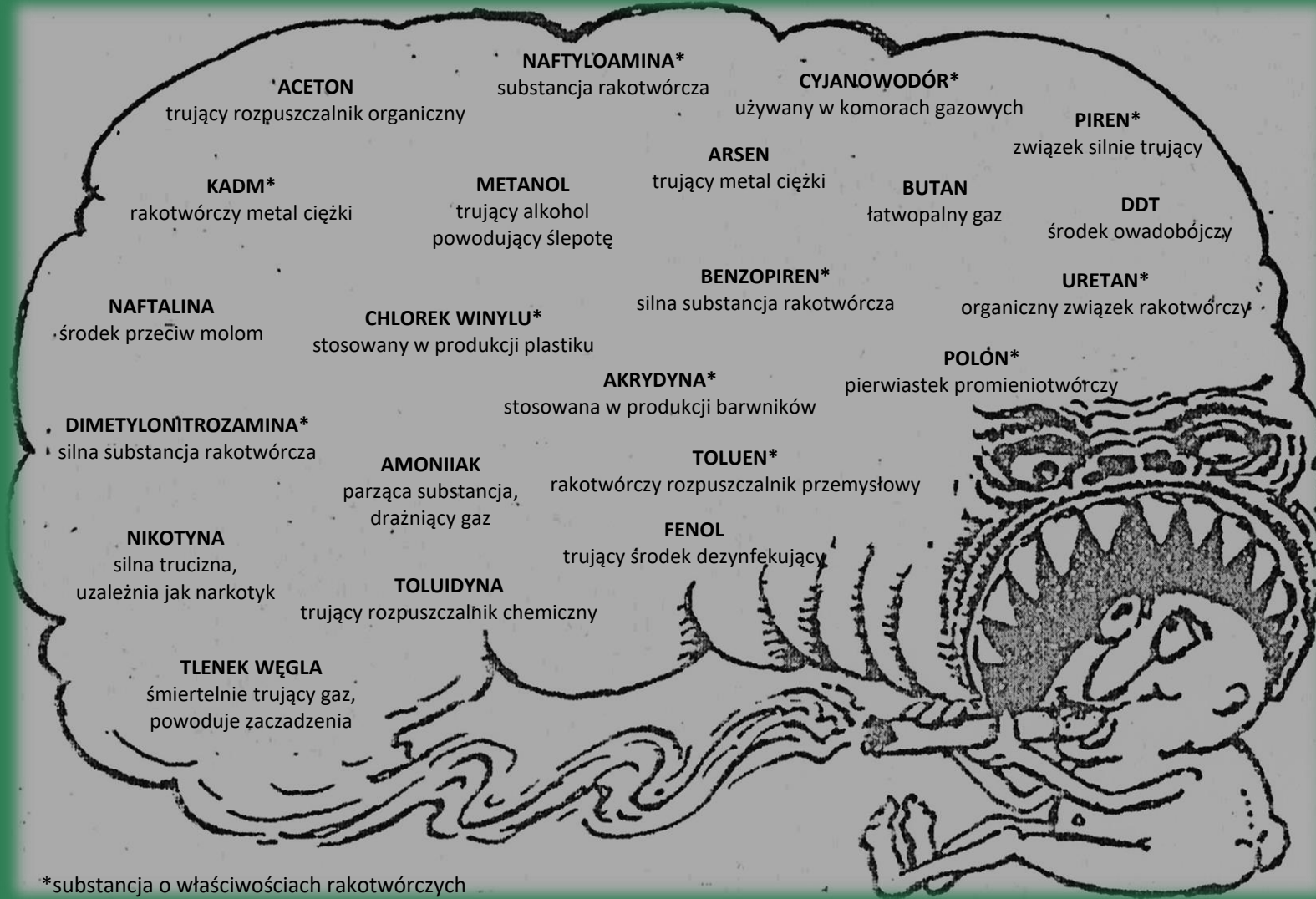
Z CZEGO SĄ ZROBIONE PAPIEROSY?



Papierosy są mieszaniną około 4000 związków chemicznych mogących uszkadzać nie tylko narządy, ale wpływać praktycznie na wszystkie procesy życiowe organizmu. 40 z tych substancji ma działanie rakotwórcze.



SKŁAD DYMU TYTONIOWEGO

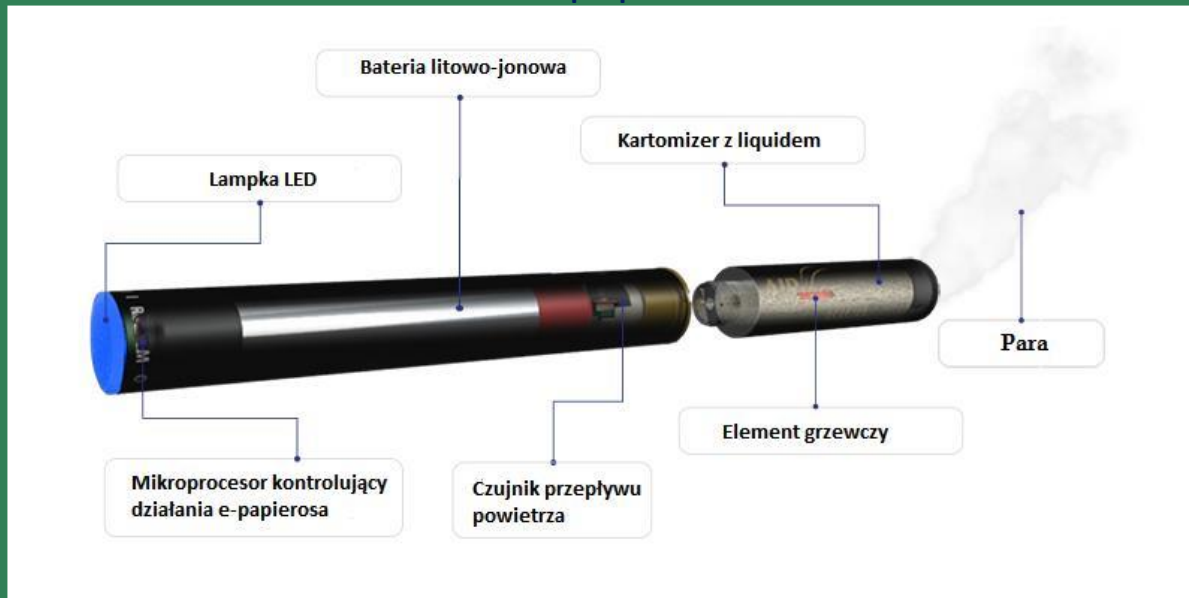


*substancja o właściwościach rakotwórczych

ZAPOZNANIE Z „E – PAPIEROSEM”

E-papierosy są groźniejsze od zwykłych, mają one nawet dziesięciokrotnie wyższy poziom substancji rakotwórczych. Elektroniczne papierosy wydzielają rakotwórczy acetaldehyd i formaldehyd. Stężenie formaldehydu jest dużo większe niż w klasycznych papierosach, a jego stężenie osiąga najwyższy poziom, gdy grzałka e-papierosa osiąga maksymalną temperaturę.

Budowa e-papierosa



Co kryje się w środku e-papierosa



Choroby mające istotny związek z paleniem tytoniu:

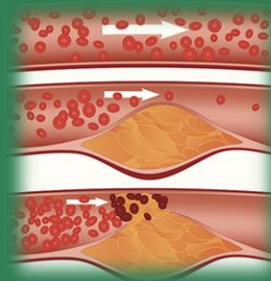
Nowotwory złośliwe:

- ❖ Rak płuc,
- ❖ Rak wargi, języka, jamy ustnej, przełyku, krtani
- ❖ Rak pęcherza moczowego,
- ❖ Rak nerki
- ❖ Rak trzustki



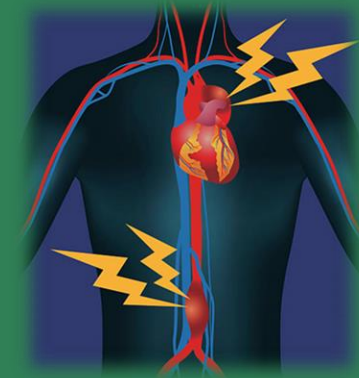
Układ sercowo-naczyniowy:

- ❖ Choroba niedokrwienna serca
- ❖ Zawał serca
- ❖ Miażdżycy naczyń krwionośnych
- ❖ Nadciśnienie tętnicze
- ❖ Tętniak aorty



Układ oddechowy:

- ❖ Przewlekłe zapalenie oskrzeli
- ❖ Gruźlica
- ❖ Astma oskrzelowa
- ❖ Zapalenie płuc



Układ nerwowy:

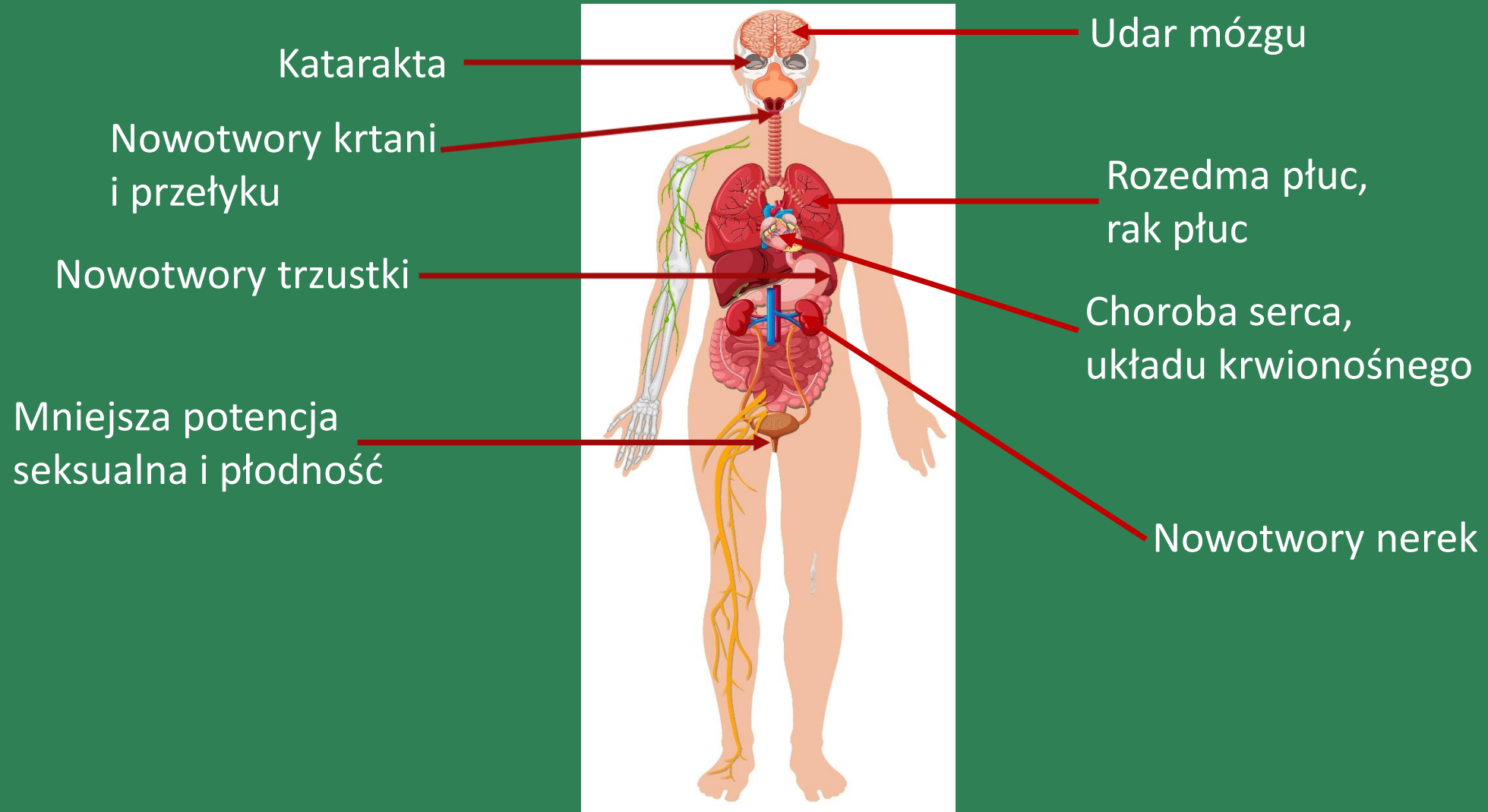
- ❖ Udar mózgu

Układ pokarmowy:

- ❖ Wrzody żołądka oraz dwunastnicy
- ❖ Przepukliny jelitowe



CO GROZI PALACZOWI?



INNE NEGATYWNE SKUTKI PALENIA PAPIEROSÓW



1. Wpływ palenia papierosów na urodę:

- ☹️ Szybszy procesy starzenia się niż u człowieka niepalącego
- ☹️ Niedotleniona twarz, bledsza i poszarzała cera
- ☹️ Choroba rasacea, trwałe zaczerwienienie środkowej części twarzy, pękające naczynka, oraz powstawanie krostek i ropnych nacieków
- ☹️ Żółknięcie zębów
- ☹️ Wolniejsze krążenie krwi
- ☹️ Pojawienie się zmarszczek
- ☹️ Nieprzyjemny zapach wydobywający się z ust



2. Wpływ palenia na naukę:

- ☹️ Dzieci i nastolatki, które narażone są na bierne wdychanie dymu tytoniowego w domu mogą uzyskiwać gorsze oceny w szkole
- ☹️ Osoby palące są mniej pojętne, bardziej roztargnione, wybuchowe i często nieposłuszne
- ☹️ Osoby palące mają często problemy z wnioskowaniem i zapamiętywaniem
- ☹️ Nałogowi palenia często towarzyszy inny nałóg – zażywanie narkotyków.



BIERNI PALACZE



Ok. 3 miliony dzieci w Polsce to bierni palacze. Boczny strumień dymu tytoniowego zawiera 35 razy więcej dwutlenku węgla i 4 razy więcej nikotyny niż dym wdychany przez aktywnych palaczy.



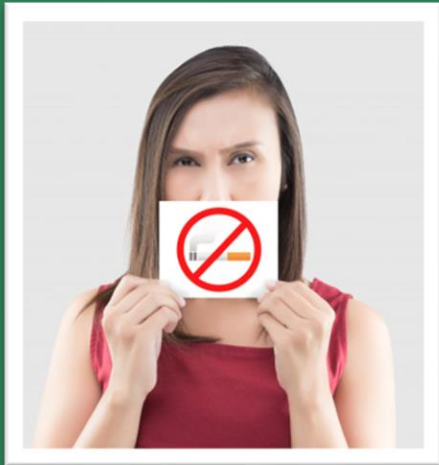
PRZYCZYNY PALENIA PAPIEROSÓW PRZEZ MŁODZIEŻ

- ciekawość
- chęć naśladownictwa innych (rodziców, starszego rodzeństwa) głównie w celu dodania sobie powagi- „udawanie dorosłych”
- podniesienie poczucia własnej wartości
- dorównanie rówieśnikom, strach przed - odrzuceniem, presja otoczenia

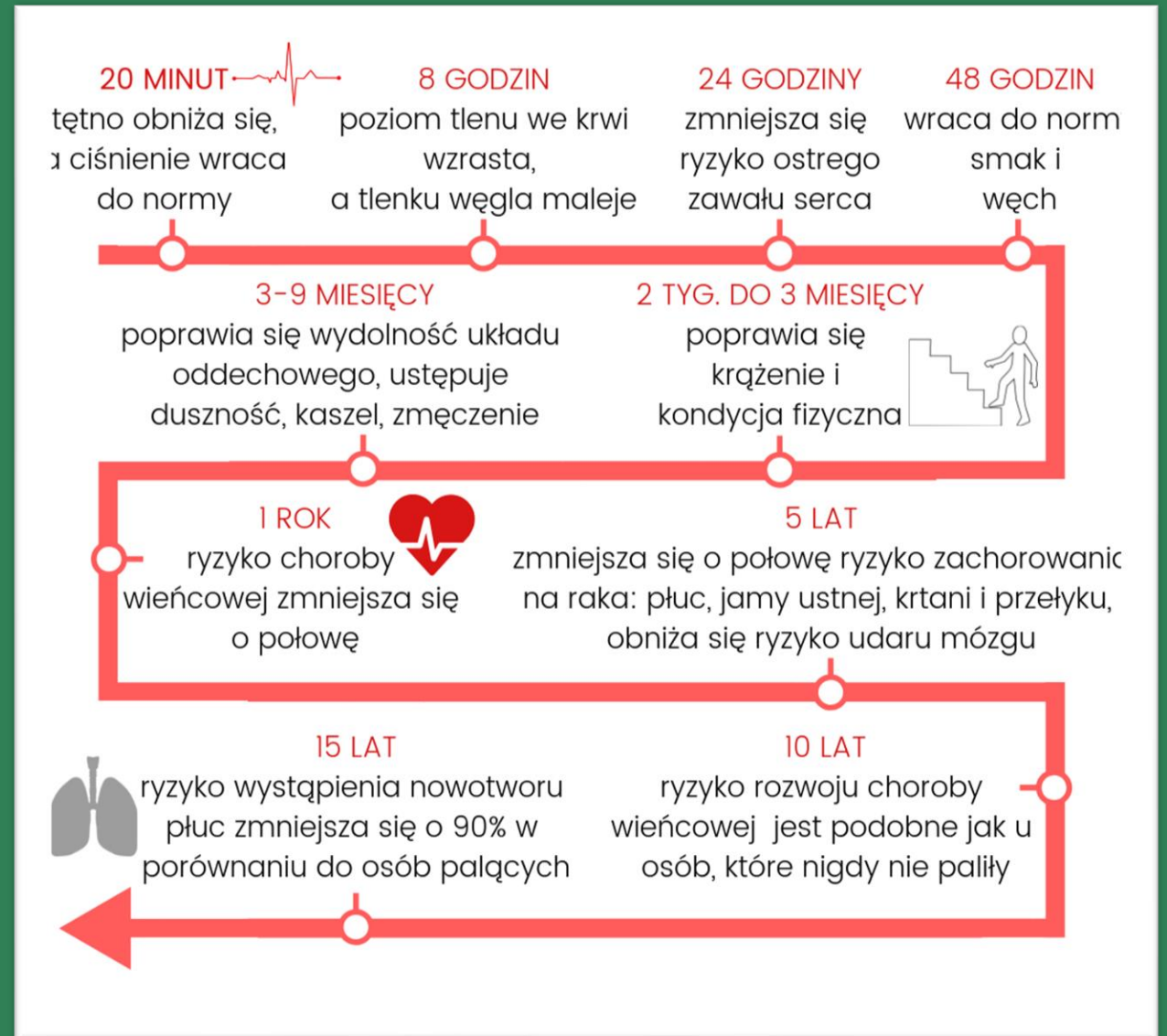


- brak autorytetów
- brak wiary w siebie
- rozpowszechnienie palenia tytoniu w najbliższym otoczeniu
- przedwczesne dojrzewanie
- palenie – sposobem radzenia sobie z różnymi problemami i napięciami
- łatwy dostęp do papierosów

DLACZEGO WARTO RZUCIĆ PALENIE?

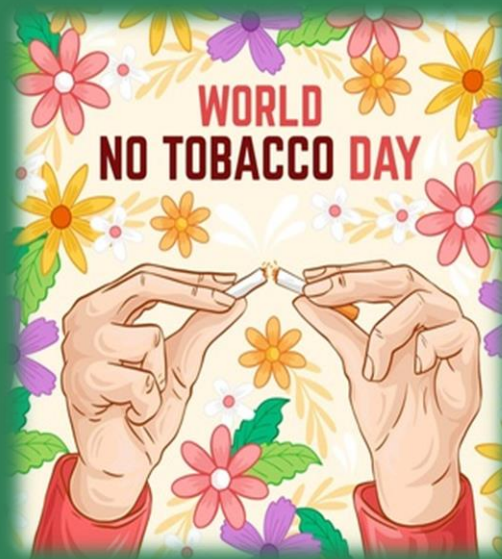


Co dzieje się po zgaszeniu ostatniego papierosa:



Bardzo skutecznym narzędziem w walce z nałogiem palenia tytoniu okazują się medialne kampanie zdrowotne. W Polsce przykładem są dwie ogólnopolskie akcje przeciw tytoniowe

- ❖ **Światowy Dzień bez Tytoniu**
(obchodzony 31 maja każdego roku)



- ❖ listopadowa akcja
Rzuć palenie razem z nami.



JAK SIĘ ZACHOWAĆ, GDY KTOŚ NAM PROPONUJE PAPIEROSA?

Gdy kolega lub koleżanka proponuje Ci papierosa, zastanów się czy jest to dla Ciebie dobre. Zadaj sobie pytania:

- Czy jest to bezpieczne?
- Czy jest to dla mnie zdrowe?
- Jak się będę czuł, kiedy to zrobię?

Nie chcąc uzależnić się od palenia papierosów odpowiadaj:

- Nie! Dziękuję!
- Nie i już!
- Nie palę papierosów!
- Następnie po prostu odejść.



Walka z nałogiem jest niezwykle trudna, dlatego najskuteczniejsze jest eliminowanie problemu jeszcze za nim się pojawi. Natomiast jeśli już palisz **Co zatem zrobić???**
ROZWIĄZANIE JEST PROSTE, ale wymaga silnej woli.

Należy rzucić palenie!



ALTERNATYWA DLA PAPIEROSÓW

Kilka porad o tym, co można robić zamiast palenia papierosów

- ❑ **JEŻELI palisz, bo palenie papierosów działa na Ciebie pobudzająco** – to zrób coś innego, co Cię pobudzi, np. idź na spacer, rower, utnij sobie drzemkę.
- ❑ **JEŻELI papierosy Ci smakują** – to w zamian posłuchaj radia, poczytaj, obejrzyj film lub porozmawiaj z kimś.
- ❑ **JEŻELI palenie Cię uspokaja** – to zrelaksuj się, naucz się oddychać prawidłowo i głęboko.
- ❑ **JEŻELI palenie jest częścią Twojego codziennego rytuału** - to zastanów się w jakich sytuacjach najczęściej palisz. Zrezygnuj z nich i zacznij robić coś innego.
- ❑ **JEŻELI palisz okazjonalnie** – to unikaj miejsc, gdzie pali się papierosy. Umawiaj się z osobami niepalącymi.



Bibliografia:

- ❖ *Jak walczyć z uzależnieniami?* – A. Augustynek, Difin, Warszawa 2011
- ❖ *Uzależnienia* – M. Teesson, L. Degenhard, W. Itall, Wyd. Psychologiczne, Gdańsk 2005
- ❖ *Na nowej drodze życia – Bez papierosa!* – Fundacja „Głos dla życia”, Poznań 2005
- ❖ *Palić czy nie?* – W. Miszczak, Gniezno
- ❖ *Prezentacja „Wybierz życie bez Tytoniu* – J. Barczak, Szkoła Podstawowa w Strzelewie
- ❖ *Program Edukacyjny Pacjenta z zakresu profilaktyki uzależnienia od nikotyny*
- ❖ *Prezentacja „Papierosom powiedz nie”* – M. Cybichowska.



W prezentacji wykorzystano materiały i zdjęcia z następujących stron:

- www.freepik.com
- www.pixabay.com
- www.vecteezy.com
- www.superflavon.eu/unikanie-uzywek-papierosy-kawa
- www.slideplayer.pl/slide/2325616/

