# ABC rzucania

***palenia***

**Palenie to nie „słaby charakter” czy „brak silnej woli”! To uzależnienie, które powoduje, że osoba chora kontynuuje palenie. To przewlekła i nawracająca choroba, która niszczy ciało, zmienia myślenie i sposób zachowania!**



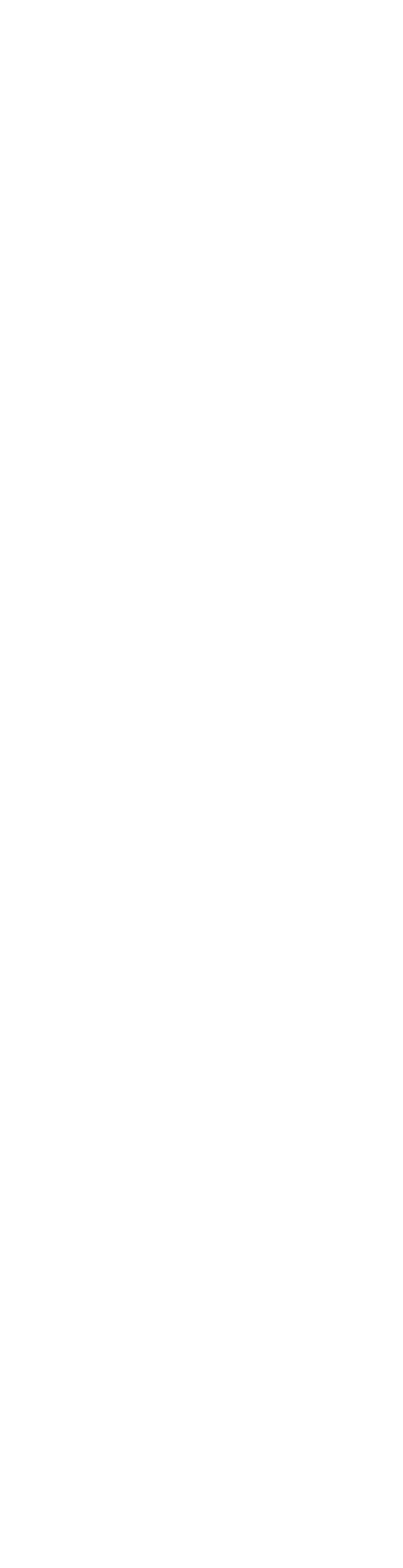
Wszystkie wyroby tytoniowe zawierają bardzo silnie uzależniającą substancję – ni- kotynę! Nikotyna jest substancją psychoak- tywną, która zmienia pracę mózgu i wpływa na stan emocjonalny oraz fizyczny osoby, która jej używa.

Większość użytkowników wyrobów tyto- niowych po krótkim czasie palenia papiero-

sów odczuwa przymus ich stosowania i do- legliwości fizyczne, jeśli nie przyjmą kolejnej dawki nikotyny.

Każdy, kto stosuje produkty zawierające ni- kotynę (np. papierosy, e-papierosy, tabakę, fajkę wodną) ryzykuje, że się od nich uza- leżni!

## Chroń się przed rakiem



**– rzuć palenie!**

Nowotwory są jedną z głównych przyczyn zgonów. Na ryzyko zachorowania na nowo- twory wpływa wiele czynników. Nie okre- ślono jeszcze ich wszystkich, ale wiadomo, że 80-90% nowotworów wynika z szeroko rozumianych czynników zewnętrznych, nawyków żywieniowych i stylu życia, na który składa się również to, czy ktoś uży- wa wyrobów tytoniowych. Najlepszym przykładem tej zależności jest nowotwór płuca, który występuje prawie wyłącz- nie u palaczy. Dym tytoniowy składa się z 4 tys. związków chemicznych, z których co najmniej 40 ma działanie rakotwórcze. W pierwszej dziesiątce najczęściej wy- stępujących nowotworów aż 6 jest przy- czynowo związanych z paleniem tytoniu i stanowią one przyczynę ok. 50% zgonów nowotworowych notowanych u mężczyzn. Wśród kobiet również obserwuje się bar- dzo istotny wzrost zachorowań i zgonów z powodu nowotworów złośliwych płuca.

###### Czy możemy coś zrobić, żeby zmniej- szyć swoje ryzyko zachorowania na nowotwory?

TAK! Każdy ma wpływ na to czy pali i czy przebywa w środowisku wolnym od dymu tytoniowego!

Używanie wyrobów tytoniowych jest moż- liwą do uniknięcia przyczyną rozwoju no- wotworów! Możesz zapobiegać zachoro- waniu – rzuć palenie!

## dlaCzego warto rzuCić palenie?

To proste – rzucenie palenia to najlepszy sposób na ochronę i poprawę swojego sta- nu zdrowia. Odstawienie wyrobów tytonio- wych zmniejsza ryzyko wystąpienia wielu

problemów, w tym, co najważniejsze, pro- blemów zdrowotnych, z którymi wiążą się trudności, ból i cierpienie zarówno osoby palącej, jak i jej bliskich.

Rzucenie palenia redukuje ryzyko wystąpie- nia wielu poważnych chorób, w tym:

###### Nowotworowych Układu krążenia Układu oddechowego

Korzyści z zaprzestania palenia odczuwane są w wielu wymiarach: zdrowotnym, eko- nomicznym, psychologicznym, społecznym a nawet estetycznym.

## Co zrobić, żeby rzuCić palenie:

* Podejmij nieodwołalną decyzję i buduj swoją wewnętrzną motywację;
* Kontroluj swoje palenie – obserwuj swoje nawyki i przyzwyczajenia związane z paleniem (prowadź dzienniczek palacza), wprowadzaj ograniczenia;



* Zaplanuj różne sposoby zastąpienia papierosa w sytuacjach nawykowych;
* Zaplanuj harmonogram rzucania (plan ograniczania liczby papierosów, datę pierwszego dnia bez papierosa);
* Przemyśl możliwość konsultacji ze specjalistą (lekarzem, psychologiem);
* Przemyśl możliwość zastosowania wsparcia farmakologicznego;
* W trakcie rzucania palenia bądź dla siebie wyrozumiały;
* Podejmuj tyle prób, ile będzie konieczne do ostatecznego rzucenia;
* Wierz w siebie! Nie zrażaj się niepowodzeniami;
* Szukaj różnych form wsparcia (Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym 801 108 108, strona [www.jakrzucicpalenie.pl,](http://www.jakrzucicpalenie.pl/) portale społecznościowe).

## najlepiej jest stosować zasadę abC:

chROń Siebie

**C**

i SWOich bliSKich! Unikaj przebywania

### A

AbSTyNeNcjA

– nie zaczynaj palić! Nie wiesz, jak zareaguje Twój organizm i czy

w szybkim czasie się nie uzależnisz

### B

beZWZglęDNie

w towarzystwie osób palących

i miejscach, w których się pali. Stań się rzecznikiem wspólnej idei – świata bez papierosów i innych wyrobów tytoniowych. Otwarcie deklaruj, że nie palisz. Nie dawaj przyzwolenia

na palenie ani stosowanie innych wyrobów tytoniowych

(np. tabaki, fajki wodnej)

#### palenie

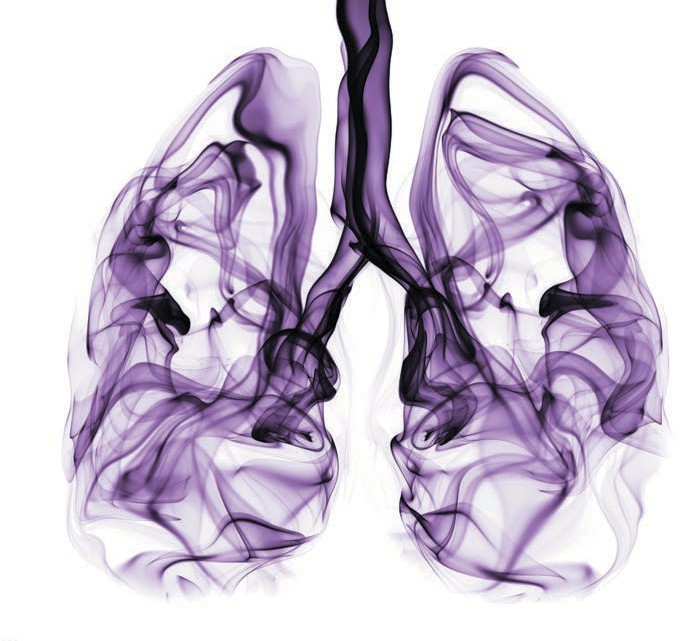
**jest uleCzalne**

RZUć PAleNie! jeśli palisz, rób wszystko co

w Twojej mocy, żeby rzucić palenie! Nie poddawaj się przy niepowodzeniach, podejmuj kolejne próby i szukaj specjalistycznej

pomocy!

Choroba, jaką jest uzależnienie od tytoniu, jest uleczalna! Każdy, kto pali, może przestać palić! Często jest to długotrwały proces, w którym przeplatają się okresy abstynencji, nawrotów i podejmowania kolejnych prób odstawienia papierosów. Rzucenie palenia jest korzystne dla zdrowia, nawet wtedy, gdy wystąpiły już pierwsze zdrowotne konsekwencje używania wyrobów tytoniowych.



***Co zyskasz, jeśli rzucisz palenie***

**po 20 minutach** do normy wraca ciśnienie krwi i tętno;

**po 8 godzinach** spada poziom tlenku węgla;

**po 24 godzinach** ryzyko ostrego zawału mięśnia sercowego znacznie się zmniejsza;

**po 38 godzinach** zmysły smaku i węchu zaczynają działać normalnie;

**po okresie od 2 do 12 tygodni** wzmacnia się układ krążenia i poprawia kondycja fizyczna;

**po 1-9 miesiącach** znika kaszel, poprawia się wydolność układu oddechowego;

**po roku** ryzyko zawału serca spada o połowę;

**po 5 latach** ryzyko zachorowania na raka płuca, raka jamy ustnej, krtani, przełyku zmniejsza się o połowę, obniża się ryzyko wystąpienia udaru mózgu;

**po 10 latach** ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca jest podobne jak u osoby nigdy niepalącej;

**po 15 latach** ryzyko zachorowania na raka płuca jest podobne jak u osoby nigdy niepalącej.

**dlatego właśnie warto rzucić palenie!**

## kiedy rzuCasz palenie, pomoże Ci:

* wyrozumiałość dla samego siebie (np. mam prawo być zmęczony);
* zaplanowanie sposobów zastąpienia odruchu palenia (np. popijanie wody);
* wsparcie innych osób (bliskich lub np. przez portale społecznościowe);
* zwiększenie aktywności fizycznej;
* zmiana diety np. więcej małych posiłków, picie większej ilości płynów;
* zaplanowanie dnia.

## kiedy rzuCasz palenie, unikaj:

* osób palących, które nie respektują prawa innych do niepalenia;
* sytuacji i osób, które silnie kojarzą się z paleniem;
* picia alkoholu;
* wszystkiego, co jest ZbyT i osłabi Twoją zdolność do walki z samym sobą np. ZbyT zmęczony, ZbyT najedzony, ZbyT podekscytowany

##### mój dzienniczek rzucania palenia

DATA……………………………………… DZIEŃ RZUCANIA PALENIA NR…………………..

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NR | GODZINA | LICZBA WYPALONYCH PAPIEROSÓW | GDZIE PALIŁEŚ?  NP. KUCHNIA | SYTUACJA W JAKIEJ PALIŁEŚ?  NP. PRZY PORANNEJ KAWIE | CZY TA SYTUACJA TO TWÓJ „RYTUAŁ”? NAPISZ „R” JEŚLI PRZY TEJ CZYNNOŚCI ZAZWYCZAJ PALISZ. | JAK SILNA BYŁA POTRZEBA PALENIA? OKREŚL W SKALI OD  1 DO 10-CIU (1-PRAWIE WCALE 10-BARDZO) | CO BYŁO GŁÓWNYM POWODEM, DLA KTÓREGO ZAPALIŁEŚ?  NP. NUDA, ZDENERWOWANIE, NAWYK |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

przydatne kontakty:

1. Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym – tel. 801 108 108 i dla połączeń z telefonów komórkowych 22 211 80 15
2. [www.kodekswalkizrakiem.pl](http://www.kodekswalkizrakiem.pl/)
3. [www.jakrzucicpalenie.pl](http://www.jakrzucicpalenie.pl/)
4. jak rzucić palenie? - Ogólnopolska Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym

Zadanie Prewencja pierwotna nowotworów finansowane przez ministra zdrowia w ramach Narodowego programu zwalczania chorób nowotworowych.

