

Światowy Dzień Rzucania Palenia

W Polsce obchodzony jest od 1991 roku i przypada zawsze w trzeci czwartek listopada.. Pomysł akcji narodził się w Stanach Zjednoczonych z inicjatywy dziennikarza Lynna Smitha, który w 1974 roku zaapelował do czytelników swojej gazety, aby przez jeden dzień nie palili papierosów. W efekcie, aż 150 tysięcy ludzi spróbowało przez jedną dobę wytrzymać bez palenia. Zachęcone powodzeniem akcji Amerykańskie Towarzystwo Walki z Rakiem uznało trzeci czwartek listopada (tydzień przed obchodzonym w Stanach Zjednoczonych Dniem Dziękczynienia) za Dzień Rzucania Palenia.

Przewlekłe choroby niezakaźne w tym, te spowodowane paleniem tytoniu i biernym wdychaniem dymu tytoniowego, stanowią od lat najważniejszy problem zdrowotny, społeczny i ekonomiczny w Polsce. Choroby odtytoniowe obejmują 15 nowotworów oraz kilkadziesiąt chorób układu krążenia, układu oddechowego i innych narządów. Około 90% chorych na raka płuc to palacze. Mimo to (KANTAR Polska 2019):

- W dalszym ciągu prawie ¼ społeczeństwa nałogowo pali papierosy.
- Tak jak w latach ubiegłych, tak i teraz większości palaczy zdarza się palić w obecności osób niepalących. 8% palących Polaków przyznaje, że czasem pali w obecności dzieci, natomiast w obecności kobiet ciężarnych zdarza się zapalić 1% palaczy.
- 34% Polaków mówi, że w ich domach pali się tytoń!
- Mimo zakazu reklamy, aż 15% palących zetknęło się z jakąś formą reklamy i marketingu papierosów!

Przy okazji tego Święta koniecznie należy zaznaczyć, iż nie istnieje bezpieczny poziom zagrożenia biernym paleniem. Jest szczególnie niebezpieczne dla niemowląt, dzieci, kobiet ciężarnych i płodów. Na całym świecie, około 600 tys. osób niepalących zmarło w 2011 roku z powodu narażenia na bierne palenie. 75% zgonów wynikających z biernej ekspozycji na dym tytoniowy dotyczy kobiet i dzieci (Tobacco Atlas 2012). Tym bardziej alarmujące jest, że w blisko 34% domów Polaków, pali się tytoń (KANTAR Polska 2019).

W tym szczególnym dniu zachęcamy wszystkie osoby palące do zastanowienia się nad najważniejszą wartością jaką jest zdrowie własne i innych oraz do podjęcia próby rzucenia palenia – nie tylko na ten dzień, ale na całe życie.

Wszystkich, którzy chcieliby zasięgnąć konsultacji specjalistycznej w sprawach dotyczących palenia papierosów serdecznie zapraszamy do kontaktu: z Telefoniczną Poradnią Pomocy Palącym pod numerem telefonu 801 108 108.

TPPP jest ogólnopolską specjalistyczną placówką świadczącą poradnictwo przez telefon dla osób, których dotyczy problem uzależnienia od tytoniu. Działa przy Zakładzie Epidemiologii i Prewencji Nowotworów Centrum Onkologii-Instytucie w Warszawie. Pełni funkcję telefonu zaufania i wsparcia dla osób o różnych stopniach motywacji do rzucenia palenia. Pacjenci Poradni mogą uzyskują informacje o metodach pomagających w walce z uzależnieniem od tytoniu, zasadach działania środków farmakologicznych wspomagających proces rzucania palenia, pomoc w zrozumieniu mechanizmów uzależnienia lub utrzymaniu abstynencji papierosowej.

Godziny pracy Poradni:

od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-21.00

w soboty 9.00-15.00

Więcej informacji na stronie: <http://jakrzucicpalenie.pl/>

