



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 – nikotynę! Nikotyna jest substancją psychoaktywną, która zmienia pracę mózgu i wpływa na stan emocjonalny oraz fizyczny osoby, która jej używa.

Większość użytkowników wyrobów tytoniowych po krótkim czasie palenia papiero-

sów odczuwa przymus ich stosowania i dolegliwości fizyczne, jeśli nie przyjmą kolejnej dawki nikotyny.

Każdy, kto stosuje produkty zawierające nikotynę (np. papierosy, e-papierosy, tabakę, fajkę wodną) ryzykuje, że się od nich uzależni!

CHROŃ SIĘ PRZED RAKIEM – RZUĆ PALENIE!

Nowotwory są jedną z głównych przyczyn zgonów. Na ryzyko zachorowania na nowotwory wpływa wiele czynników. Nie określono 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 używa wyrobów tytoniowych. Najlepszym przykładem tej zależności jest nowotwór płuca, który występuje prawie wyłącznie u palaczy. Dym tytoniowy składa się z 4 tys. związków chemicznych, z których co najmniej 40 ma działanie rakotwórcze. W pierwszej dziesiątce najczęściej występujących nowotworów aż 6 jest przyczynowo związanych z paleniem tytoniu i stanowią one przyczynę ok. 50% zgonów nowotworowych notowanych u mężczyzn. Wśród kobiet również obserwuje się bardzo istotny wzrost zachorowań i zgonów z powodu nowotworów złośliwych płuca.

CZY MOŻEMY COŚ ZROBIĆ, ŻEBY ZMNIJSZYĆ 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 możliwą do uniknięcia przyczyną rozwoju nowotworów! Możesz zapobiegać zachorowaniu – rzuć palenie!

DLACZEGO WARTO RZUĆ PALENIE?

To proste – rzucenie palenia to najlepszy sposób na ochronę i poprawę swojego stanu zdrowia. Odstawienie wyrobów tytoniowych zmniejsza ryzyko wystąpienia wielu

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

Rzucenie palenia redukuje ryzyko wystąpienia wielu poważnych chorób, w tym:

NOWOTWOROWYCH UKŁADU KRAŻENIA UKŁADU ODDECHOWEGO

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

CO ZROBIĆ, ŻEBY RZUĆ 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;
- Podejmij 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, portale społecznościowe).

NAJLEPIEJ JEST STOSOWAĆ ZASADĘ ABC:

A

ABSTYNENCJA
– nie zaczynaj palić!
Nie wiesz, jak zareaguje
Twój organizm i czy
w szybkim czasie się
nie uzależnisz

B

**BEZWZGLĘDNI
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!

C

**CHROŃ SIEBIE
I SWOICH BLISKICH!**
Unikaj przebywania
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

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 tlenu 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 niedokrwinną 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 RZUĆ 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:


- osobę 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 WCAŁE 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
3. www.jakrzucicpalenie.pl
4.  Jak rzucić palenie? - Ogólnopolska Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym