



Światowy Dzień bez Papierosa

3-4 listopada

Palenie tytoniu jest w krajach rozwiniętych najważniejszą przyczyną **przedwczesnej śmierci**, której **można zapobiegać** !

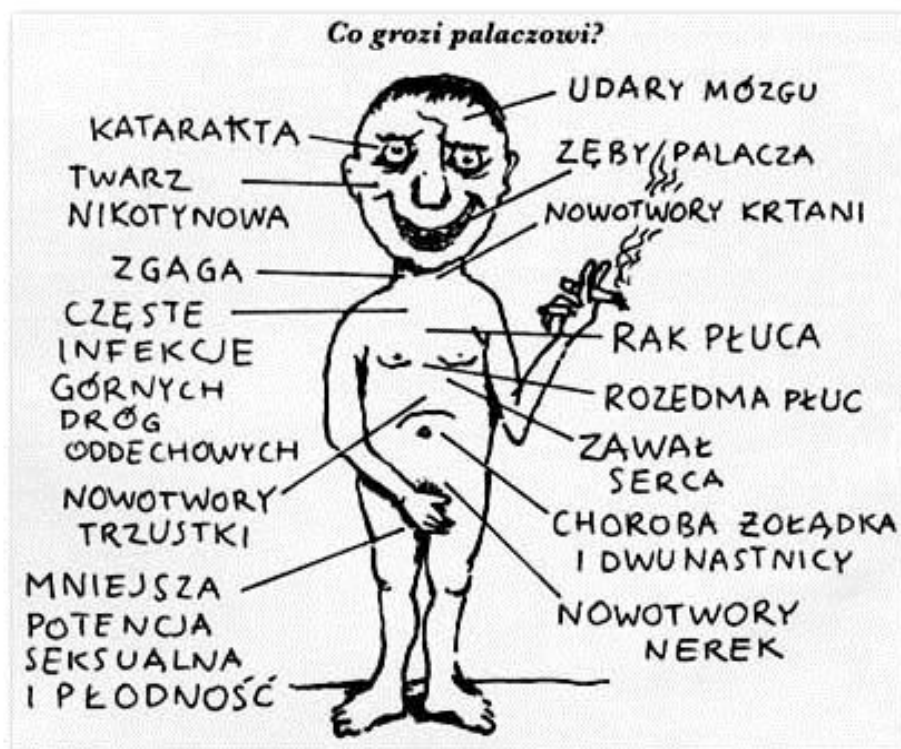
Nikotyna jest najpowszechniej używaną w świecie substancją psychoaktywną prowadzącą do uzależnienia. **Ponad miliard** ludzi zażywa nikotynę w postaci papierosów, cygar, tytoniu fajkowego, tytoniu do żucia oraz tabaki.

Jeden palacz na czterech

Światowy Dzień bez Papierosa - 3-4 listopada 2014 r.

Wpisany przez Ewelina Nowak

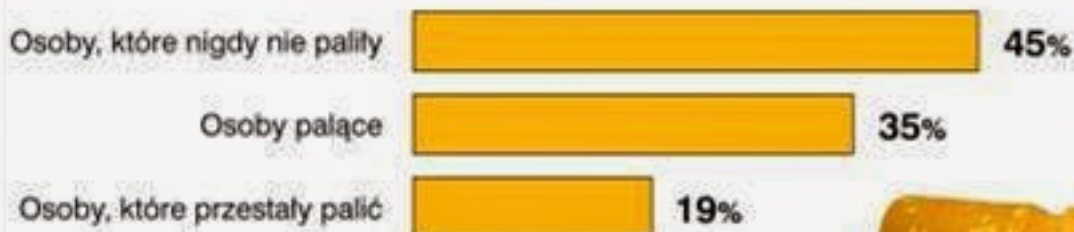
piątek, 31 października 2014 12:35 - Poprawiony piątek, 28 kwietnia 2017 14:16



W jednym papierosie znajduje się ponad 4000 substancji chemicznych, z których aż 40 jest szkodliwych dla zdrowia. Palenie papierosa prowadzi do wielu chorób, w tym raka, choroby serca i płuc, a także do przedwczesnej śmierci. Palenie papierosa jest jedną z głównych przyczyn zgonów na świecie.

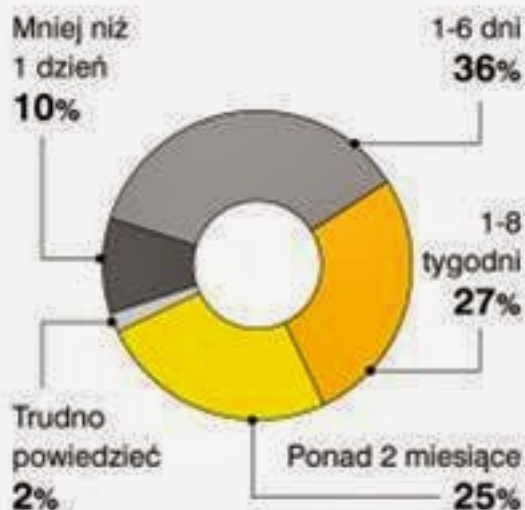
Palenie wśród Polaków

Polacy i papierosy...



34 proc. Polaków twierdzi, że próbowało rzucić palenie w ciągu ostatnich 12 miesięcy.

Jak długo wytrwali w swoim postanowieniu?



Źródło: Eurobarometr

Dlaczego osoby, które rzuciły palenie wracały do nałogu?



Infogr

Sprawdź się!!!

OCENA STOPNIA MOTYWACJI DO RZUCANIA PALENIA

1. Czy chcesz zaprzestać palenia tytoniu?
2. Czy decydujesz się na to ze względu na siebie, czy na inne osoby?
(tak - dla siebie, nie - dla innych)
3. Czy podejmowałeś/wcześniej próby zaprzestania palenia?
4. Czy orientujesz się, w jakich sytuacjach palisz najczęściej i dlaczego to robisz?
5. Czy wiesz, dlaczego palisz tytoń?
6. Czy możesz liczyć na pomoc rodziny, przyjaciół, partnera,
gdybyś chciał/ chciała zaprzestać palenia?
7. Czy członkowie Twojej rodziny są osobami niepalącymi?
8. Czy w miejscu, w którym pracujesz, nie pali się tytoniu?
9. Czy jesteś zadowolony/zadowolona ze swojej pracy i trybu życia, jaki prowadzisz?
10. Czy wiesz, gdzie i w jaki sposób szukać pomocy w razie trudności
z utrzymaniem abstynencji?
11. Czy wiesz, na jakie trudności będziesz narażony/narażona w czasie
abstynencji (pokusy, zachcianki, słabości)?
12. Czy wiesz, w jaki sposób radzić sobie w sytuacjach kryzysowych?

~~Jeśli masz pytania, napisz wiadomość w komentarzu lub przekaż pomocą szansa na zwycięstwo~~
~~[Wpisz komentarz](#)~~