

# 31 maj - Światowy Dzień bez Tytoniu

## 31 maj - Światowy Dzień bez Tytoniu



Państwowy Powiatowy Inspektorat Sanitarny w Świeciu pragnie zaprosić do aktywnego udziału w Światowym Dniu bez Tytoniu. Bierne palenie, czyli wdychanie dymu tytoniowego z papierosa przez inną osobę w tym samym pomieszczeniu jest równie niebezpieczne, jak czynne palenie papierosów. Boczny strumień dymu tytoniowego zawiera 35 razy więcej dwutlenku węgla i 4 razy więcej nikotyny niż dym wdychany przez aktywnych palaczy. Specjaliści odnotowali wiele przypadków zachorowań na choroby odtytoniowe wśród osób, które nigdy nie paliły tytoniu. Bierne palenie niesie ze sobą identyczne skutki zdrowotne, co aktywne palenie papierosów. Dlatego warto dbać o to by inni nie palili w otoczeniu niepalących i nie narażali ich zdrowia. Rzucenie palenia nie jest jednak łatwe. Stanowi zazwyczaj złożony proces, składa się z wielu prób i etapów, które często wymagają powtórzeń. W Polsce 70 - 80 % osób palących pragnie rzucić palenie. Leczenie uzależnienia od nikotyny powinno być kompleksowe i obejmować psychoterapię, leczenie behawioralne (nauka nowych zachowań) i ewentualnie farmakologiczne, jeśli powyższe metody okażą się niewystarczające. Najważniejszym czynnikiem bez którego nie uda się rzucić palenia, jest motywacja. Najczęściej wzmacniają ją względy zdrowotne, finansowe i estetyczne, troska o dobro rodziny.

Skutecznym narzędziem w walce z nałogiem palenia tytoniu okazują się kampanie zdrowotne, chociażby takie jak „Światowy Dzień bez Tytoniu” (31 maja każdego roku, oraz w listopadzie „Rzuc palenie razem z nami” obchodzony w trzeci czwartek listopada).

Poniżej zamieszczamy numer Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym jak i pomocne strony dla osób chcących zerwać z nałogiem. Zachęcam do zapoznania się z nimi i skorzystania z oferowanej tam profesjonalnej pomocy.

Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym - 801 108 108

Poniedziałek - Piątek - 11 - 19

[www.jakrzucicpalenie.pl](http://www.jakrzucicpalenie.pl)

skype: jakrzucicpalenie