

Palenie tytoniu jest przyczyną większej liczby zgonów w Polsce niż picie alkoholu, AIDS, samobójstwa, zabójstwa, urazy i zatrucia razem wzięte. Jest jedną z najistotniejszych przyczyn przedwczesnej umieralności możliwą do wyeliminowania. Szacuje się, że w Polsce pali około 10 mln osób, a więc niezbędna jest radykalna zmiana klimatu społecznego i zachowań w stosunku do palenia tytoniu poprzez wielopłaszczyznowe działania edukacyjno - interwencyjne.

Pomimo powszechnej mody na niepalenie, bardzo wielu młodych ludzi sięga po papierosa. Młodzież zaczyna palić już w gimnazjum. Statystyki wykazują, że o ile w pierwszej klasie na dwadzieścia osiem osób trzy sięgają po papierosy, to w trzeciej klasie palaczy jest już kilkanaścioro. I nie wynika to z braku wiedzy na temat niekorzystnego wpływu nikotyny na zdrowie i wygląd zewnętrzny palacza oraz osób przebywających w zadymionych otoczeniach.

Młodzież doskonale zdaje sobie sprawę z zagrożeń, które niesie ze sobą palenie, wie, że jest to nałóg kosztowny i trudny do przezwyciężenia i pomimo tego sięga po papierosy. Młodzi ludzie często mają bardzo niskie poczucie własnej wartości, a palenie, jako gest dorosłości, może imponować. Młodzież zaczyna palić, ponieważ chce w gronie rówieśników uchodzić za kogoś ważnego, lepszego. Paleniu towarzyszy ryzyko, że opiekun, nauczyciel albo rodzic zdemaskuje popełnienie czynu niedozwolonego. Osoba sięgająca po papierosa ma więc szansę zaimponować odwagą, ignorancją wobec zasad, bagatelizowaniem ewentualnych konsekwencji swojego zachowania.

Szczególnie narażone na zetknięcie z papierosami jest młodzież, w której otoczeniu znajdują się palący rodzice i przyjaciele. Impulsem do sięgnięcia po papierosa jest ciekawość, którą można łatwo zaspokoić – papierosy są przecież dostępne w domu. Młody człowiek często sięga po papierosa za namową rówieśników. Wie, o szkodliwości palenia, ale ma słabą wolę i ulega wpływom. Czynnikiem decydującym może być też strach przed odrzuceniem. Koledzy potrafią wyśmiać osobę, która nie chce palić. Czasem wykluczenie z grona przyjaciół jest karą za niepodporządkowanie się większości

Rzuć palenie

Wpisany przez Administrator

wtorek, 15 listopada 2011 09:53 - Poprawiony wtorek, 15 listopada 2011 10:15

i niesięgnięcie po papierosa. Palenie staje się więc czynnością towarzyską, a jego szkodliwy wpływ schodzi na dalszy plan.

Młodzież zaczyna palić w sytuacjach stresowych. W chwilach zdenerwowania często nie bardzo wiadomo, co zrobić z rękami, jak się zachować, co powiedzieć - wtedy papieros jest bardzo pomocny. Nie tylko daje zajęcie palcom, ale też pozwala skupić uwagę na samym procesie palenia, a zatem pomaga chociaż na chwilę zapomnieć o trudnych sprawach. Niektórzy twierdzą, że papieros daje poczucie bezpieczeństwa, uspokaja. Jest to oczywiście związane z tym, że palacz nigdy nie jest bezczynny, zawsze ma zajęte dłonie i usta.



Światowy Dzień Rzucania Palenia jest idealną okazją do zwrócenia uwagi całemu społeczeństwu na zdrowotne, społeczne i ekonomiczne skutki palenia tytoniu i ma na celu promowanie zdrowego, wolnego od dymu tytoniowego stylu życia. Styl życia wolny od dymu tytoniowego to element kultury i zasad funkcjonowania społeczeństwa. Cel ten może być osiągnięty tylko wtedy, gdy w jego realizację zostaną zaangażowane wszystkie środowiska mające wpływ na kształtowanie postaw i zachowań prozdrowotnych tj. rodzina, szkoła, środowisko nauki, pracy i rozrywki oraz inne grupy społeczne o wysokim prestiżu i silnym oddziaływaniu na społeczeństwo.

Warto spróbować zerwać z nałogiem, a okazją do tego może być Światowy Dzień Rzucania

Rzuć palenie

Wpisany przez Administrator

wtorek, 15 listopada 2011 09:53 - Poprawiony wtorek, 15 listopada 2011 10:15

Palenia.

Zespół Promocji Zdrowia