ŚWIATOWY DZIEŃ RZUCANIA PALENIA 15 LISTOPADA 2012

Co roku, w trzeci czwartek listopada przypada Światowy Dzień Rzucania Palenia.
To dobry moment, by podjąć decyzję o „rozstaniu się z dymkiem".Od wielu lat palenie tytoniu stanowi poważny problem społeczny w Polsce. Wyniki badań przeprowadzone przez OBOP na zlecenie Głównego Inspektora Sanitarnego w lutym 2011r pokazują,
że do nałogowego (codziennego)palenia tytoniu przyznaje się aż 9 mln. Polaków
w wieku 15 i więcej lat. W populacji mężczyzn odsetek codziennie palących wynosi 39%, natomiast w populacji kobiet 23%.



Palenie wśród młodzieży od dawna jest powszechnym problemem. Już nawet dzieci próbują papierosów, a wiele z nich z czasem popada w nałóg. Uzależnienie od nikotyny ma bardzo poważne konsekwencje dla zdrowia młodego człowieka. Ze względu na bierne palenie cierpi nie tylko on sam, ale również jego otoczenie. Rzucanie palenia jest bardzo trudne i wielu osobom się to nie udaje, dlatego tak ważne jest szybkie reagowanie na podejrzenie, że młody człowiek zaczął palić.Młodzi ludzie, którzy sięgają po papierosy, zwykle w ten sposób chcą

zaimponować rówieśnikom. Wydaje im się,
że dzięki papierosowi wyglądają dorośle. Liczą na akceptację otoczenia. Niekiedy
w towarzystwie, w którym palenie jest normą, osoba niepaląca narażona jest na drwiny
i wykluczenie z grupy. Bardzo często po papierosy sięgają dzieci, które nie odnajdują się w
swojej rzeczywistości – niczym się nie wyróżniają, źle radzą sobie z niepowodzeniami w szkole
i wśród rówieśników. W ich przypadku papieros ma zrekompensować wszystkie braki.



Kolejną bardzo ważną przyczyną palenia papierosów przez młodzież jest łatwy dostęp do
papierosów i wzorzec przekazywany w rodzinie. Dziecko, które wychowuje się wśród palaczy
często wyrabiaw sobie przyzwolenie na takie zachowanie. Wydaje mu się,
że papierosy to nic złego. Poza tym przyzwyczajenie do dymu tytoniowego sprawia,
że pierwsze doświadczenia z papierosem nie wywołują tak negatywnych skutków,
jak w przypadku dzieci, które nie są do niego przyzwyczajone. Ponadto dziecko często
naśladuje rodziców we wszystkim, co robią. Jeśli więc palą, dlaczego ono miałoby nie palić?
Jak zaś wierzyć palącym rodzicom, którzy przekonują swoją pociechę, że papierosy szkodzą i
nie należy ich palić?Warto również zwrócić uwagę na powszechną dostępność papierosów.
Można je kupić w kiosku lub choćby podebrać rodzicom. Osoby, które sprzedają papierosy
nieletnim przyczyniają się do kultywowania tego szkodliwego nałogu.Palenie tytoniu niesie za
sobą poważne skutki zdrowotne. Przeciętny palacz
w ciągu życia przepala równowartość samochodu.

Światowy Dzień Rzucania Palenia to doskonała okazja by na zawsze pożegnać się z tym nałogiem.

Zespół Promocji Zdrowia