



Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu

Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu przypada na **19 listopada 2020r.**, jednak każdy dzień jest dobry na rzucenie palenia, a najlepszy jest ten dzisiejszy!!!

Dziś jest Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu

Dzień ten, przypadający w trzeci czwartek listopada, ma już ponad 30-letnią tradycję. Pomysł zrodził się w USA w Kalifornii, gdzie w 1974 roku zachęcono ponad milion palaczy do odstawienia papierosów na jeden dzień. Oczywiście 24 godziny nie wystarczą – mają jedynie zachęcić do całkowitego porzucenia nałogu. Z czasem do walki z tytoniem dołączył cały świat – zaczęły pojawiać się podobne inicjatywy, jak na przykład Dzień bez Papierosa (obchodzony 31 maja).

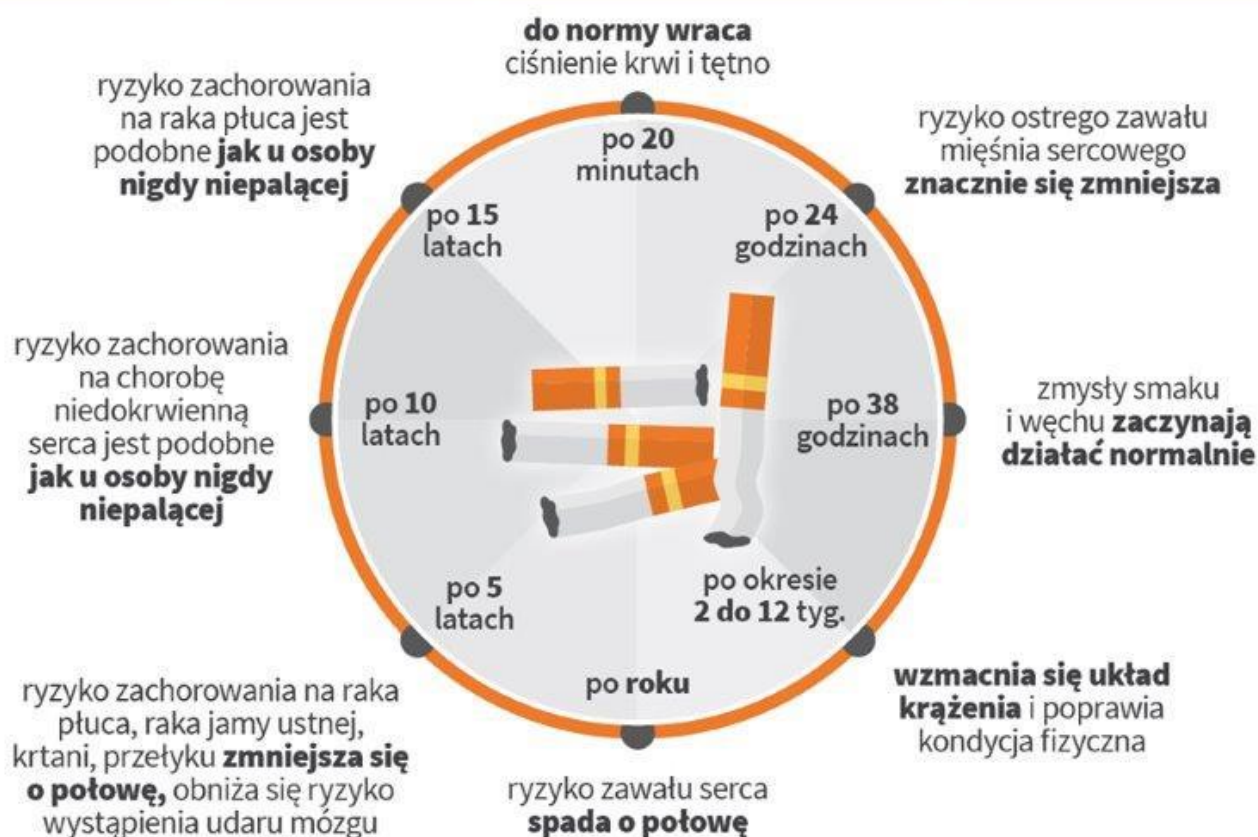
Na całym świecie tytoń zabija ponad 5 milionów osób każdego roku – w tym ponad 600 tysięcy osób, które palą biernie, wdychając dym osób palących w problemem związanym z rzucaniem palenia jest fakt, iż papierosy zabijają powoli – palacz może nie odczuwać skutków swojego nałogu przez wiele lat.

Niestety, kiedy już się pojawią, często bywa za późno. Choć ostrzeżenia „Palenie zabija” widoczne jest na każdej paczce papierosów, informacja ta niestety nie działa na wyobraźnię niektórych z palaczy, a szkoda, bo każdemu z nich może się przytrafić nieraz makabryczne, zniszczenie organów wewnętrznych.

W wielu krajach – również w Polsce – wprowadza się współcześnie zakazy palenia w miejscach publicznych. Jest to dobre szczególnie dla osób niepalących, którzy nie muszą być biernymi palaczami.

Zakazy odgórne ogrywiają jednak niewielką rolę – znacznie lepiej działa motywacja wewnętrzna, którą każdy powinien odnaleźć w sobie. Każdy palący, czyli co trzeci Polak.

Co zyskasz, jeśli rzucisz palenie:



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

Nie poddawaj się przy niepowodzeniach, podejmuj kolejne próby i szukaj specjalistycznej pomocy!

Główny Inspektorat Sanitarny



/GIS_gov



/GISgovpl



/GIS_gov_pl



/gis.gov.pl