ŚWIATOWY DZIEŃ RZUCANIA PALENIA – 20 LISTOPADA 2025

Coroczny **Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu** obchodzony jest w **trzeci czwartek listopada.** Święto zostało zainicjowane w Stanach Zjednoczonych, dzięki akcji w 1974 roku dziennikarza L. Smitha , który zaapelował do czytelników swojej gazety, o zaprzestaniu palenia w jednym dniu. To wydarzenie zachęciło Towarzystwo Walki z Rakiem do ustanowienia Dnia Rzucania Palenia.
W Polsce od 1991 roku Fundacja „Promocja Zdrowia" namawia Polaków do rzucenia palenia. Około 8-9 milionów Polaków pali aktywnie papierosy. Według raportu Polskiej Akademii Nauk w 2022 r. odsetek palących dorosłych w Polsce osiągnął aż 29%. - to wynik znacząco wyższy od średniej unijnej. Sytuacja w grupie młodzieży jest jeszcze bardziej alarmująca. Codziennie w Polsce zaczyna palić około 500 nieletnich chłopców i dziewcząt. W skali roku daje to liczbę 180 000 młodocianych do 18 roku życia. Szacuje się, że nieletni w Polsce wypalają rocznie około 4 mld sztuk papierosów. Wiek inicjacji istotnie się obniża. Wzrasta odsetek nastolatków, które sięgają po papierosy lub e-papierosy.

Jak rzucić palenie ?

Decyzja o rzuceniu palenia jest indywidualna oto niektóre metody:

- stopniowo ograniczać ilości wypalanych papierosów,
- konsultacje psychologiczne,
- grupy wsparcia,
- nikotynową terapię zastępczą (NTZ)- Nikotynowa terapia zastępcza jest bardzo popularną i dobrze znaną farmakologiczną metodą leczenia uzależnienia od nikotyny.
- korzystanie z naturalnych technik radzenia sobie z napięciem i stresem (np. trening autogenny, metody relaksacji , joga, medytacja itp.),
- poszukiwanie nowych zainteresowań i hobby.

Nie poddawaj się! Dasz radę!

Zachowaj cierpliwość wobec siebie i nie zrażaj się do podejmowania prób wyjścia z nałogu. Nie daj sobie wmówić, że to kwestia mitycznej silnej woli. Część osób może rzucić palenie z dnia na dzień, pozostałe jednak potrzebują kilku prób, zanim ostatecznie pokonają uzależnienie" - radzi Mateusz Nesterok, psycholog zdrowia i rehabilitacji.

Dodatkowe informacje na stronach internetowych promujących styl życia bez tytoniu:
www.jakrzucicpalenie.pl – Ogólnopolska Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym działająca przy Centrum Onkologii w Warszawie
www.planujedlugiezycie.pl – strona kampanii społecznej realizowanej w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej