

Światowy Dzień Rzucania Palenia

Autor:
16.11.2017.
Zmieniony 28.11.2017.

16 listopada obchodzimy Światowy Dzień Rzucania Palenia. 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 dochodziły także inne 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 najbliższym otoczeniu. Choć śmiertelne skutki tego nałogu są powszechnie znane, głównym 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 z racji swojej powszechności, szybko traci swój wydźwięk. Jak się jednak okazuje, dość skuteczne są odstraszacze graficzne, na przykład zdjęcia, nieraz makabryczne, zniszczonych organów wewnętrznych skutecznie zniechęcają młodzież do sięgania po papierosy, oraz zwiększają liczbę palaczy, którzy decydują się zerwać z nałogiem.

W wielu krajach, również w Polsce, wprowadza się współcześnie zakazy palenia w miejscach publicznych. Niestety, jak wskazuje badanie CBOS-u, zmiany te nie wpłynęły na zmniejszenie liczby palaczy. Zakazy odgórne o grywają zwykle niewielką rolę. Znacznie lepiej działa bowiem motywacja wewnętrzna, którą każdy powinien odnaleźć w sobie. Każdy palący, czyli co trzeci Polak.

Więcej na temat w artykule:.

<http://jakrzucicpalenie.pl/swiatowy-dzien-rzucania-palenia-16-listopada-2017/>