

# 21 listopada - Światowy Dzień Rzucania Palenia

Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu przypada zawsze w trzeci czwartek listopada. Inicjatywa ta powstała w Stanach Zjednoczonych - dziennikarz Lynn Smith zaapelował do czytelników swojej gazety, aby przez jeden dzień nie palili papierosów. Oczywiście 24 godziny nie wystarczą - mają jedynie zachęcić do całkowitego porzucenia nałogu.

Idea kampanii, w której zachęca się palaczy do zerwania z nałogiem przyjęła się także w innych krajach. Od 1991 roku do rzucenia palenia namawia się Polaków.

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 pojawia, często bywa za późno.

Choć ostrzeżenia „Palenie zabija” widoczne jest na każdej paczce papierosów, informacja ta - z racji swojej powszechności - szybko traci swój wydźwięk. Skuteczniejsze są „odstraszacze” graficzne - na przykład zdjęcia, nieraz makabryczne, zniszczonych organów wewnętrznych. W wielu krajach - również w Polsce - wprowadza się współcześnie zakazy palenia w miejscach publicznych. Niestety, jak wskazuje badanie CBOS-u, zmiany te nie wpłynęły znacząco na zmniejszenie liczby palaczy. Zakazy odgórne ogrywiają zwykle niewielką rolę - znacznie lepiej działa bowiem motywacja wewnętrzna, którą każdy powinien odnaleźć w sobie. Każdy palący, czyli co trzeci Polak.

## **Celem kampanii i wszystkich działań profilaktyki nikotynowej jest:**

- zmniejszenie liczby osób palących,
- zmniejszenie liczby osób palących przy dzieciach i kobietach w ciąży,
- zmniejszenie liczby osób będących biernymi palaczami,
- eliminowanie zdrowotnych skutków biernego palenia,
- edukacja osób palących nt. stref objętych zakazem palenia tytoniu oraz motywowanie ich do niepalenia w miejscach nie wyszczególnionych w ustawie (np. na klatkach schodowych, na plaży, w parku, przy wejściach do budynków, na przejściach dla pieszych),
- zwrócenie uwagi na fakt, że palenie w otoczeniu osób niepalących może być odbierane jako brak szacunku oraz brak poszanowania prawa tych osób do życia w środowisku wolnym od dymu tytoniowego,
- zwrócenie uwagi na rosnący problem e-papierosów.

Do pobrania:

[Ulotka informacyjna](#)

[Zagrożenia wynikające z palenia papierosów](#)

Z up. Państwowego Powiatowego  
Inspektora Sanitarnego w Hajnówce  
Nina Trendowska