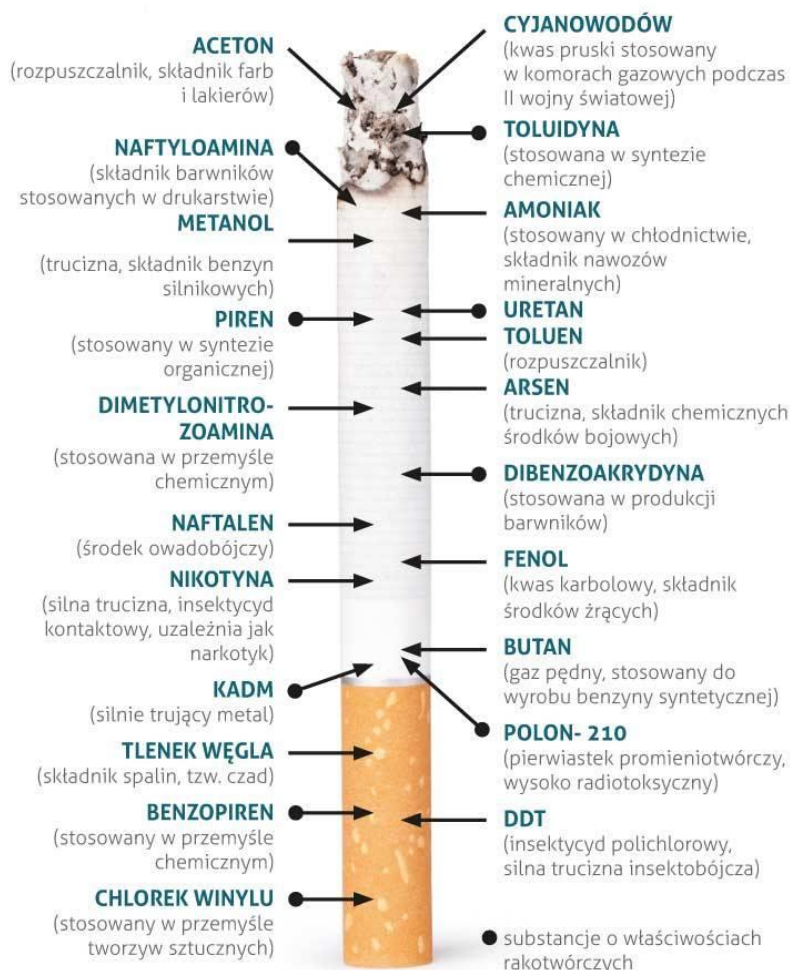




31 maja

ŚWIATOWY DZIEŃ BEZ TYTONIU

Zapoznaj się wnikliwie !!!!!

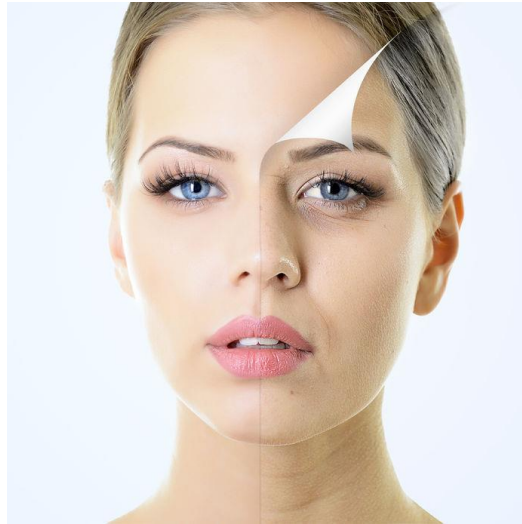


Źródło: materiały edukacyjne Centrum Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie.

Uzależnienie od tytoniu jest schorzeniem przewlekłym. Palenie papierosów prowadzi do uzależnienia, które ma wymiar psychiczny oraz fizjologiczny. Substancją uzależniającą jest nikotyna.

Palenie tytoniu nie tylko naraża na utratę zdrowia, ale i pogarsza wygląd skóry. Wcześniej występują zmarszczki, opóźnia się gojenie ran.

Palenie zaostrza stan wielu schorzeń skóry (np. trądzik oraz łuszczycę), dermatolodzy mówią o „tytoniowej twarzy”. Palenie papierosów jest powodem przebarwień zębów, żółtych palców, nieświeżego oddechu.



Polacy od wielu lat są zwolennikami zdrowego stylu życia. Statystyki pokazują, że obecnie panuje moda na niepalenie papierosów.

Rzucając palenie absolutnie niczego się nie traci, można tylko zyskać. Nagrodą jest lepsza kondycja fizyczna, rzadsze infekcje dróg oddechowych, brak porannego kaszlu.

Najważniejsza jest motywacja. Trzeba uświadomić sobie, że chociaż nie jest to łatwe sukces jest możliwy.



Test uzależnienia od tytoniu

Pytania:	Odpowiedzi	Punkty
1. Czy budzisz się w nocy, aby zapalić papierosa?	Tak (przejdź do pytania 3)	3
	Nie	0
2. Jak szybko po przebudzeniu zapalasz pierwszego papierosa ?	Do 5 minut	3
	6-30 minut	2
	31-60 minut	1
	Po 60 minutach	0
3. Czy masz trudności z powstrzymaniem się od palenia w miejscach, gdzie to jest zakazane ?	Tak	1
	Nie	0
4. Z którego papierosa jest najtrudniej zrezygnować ?	Z pierwszego rano	1
	Z każdego innego	
5. Ile papierosów wypalasz w ciągu dnia ?	10 lub mniej	0
	11-20	1
	21-30	2
	31 i więcej	3
6. Czy częściej palisz papierosy w ciągu pierwszych godzin po przebudzeniu niż w pozostałej części dnia ?	Tak	1
	Nie	0
7. Czy palisz papierosy nawet wtedy, gdy jesteś tak chory, że musisz leżeć w łóżku ?	Tak	1
	Nie	0

SUMA PUNKTÓW

Test mierzy głębokość uzależnienia biologicznego od nikotyny.

Poniżej 7 punktów – jesteś w mniejszym stopniu uzależniony biologicznie od nikotyny, a palenie tytoniu do dla Ciebie głównie przyzwyczajenie i nawyk silnie kojarzony z określonymi sytuacjami. Wydaje się, że masz dużą szansę uporać się z paleniem papierosów. Za pomocą silnej woli, odpowiednio przygotowanego i wykonanego planu rzucania palenia, wsparcia ze strony najbliższych oraz preparatów farmakologicznych wspomagających rzucanie palenia powinno Ci się udać.

7 punktów i więcej- jeżeli uzyskałeś 7 lub więcej punktów- Twoje palenie papierosów to kombinacja dwóch rodzajów uzależnienia: biologicznego i psychicznego, to oznacza, że palenie to nie tylko nawyk i przyzwyczajenie, ale także biologiczna potrzeba dostarczenia do organizmu nikotyny.

Skorzystaj z pomocy specjalistów z Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym

0- 801 108 108 !