Rzuć palenie!

Kategoria: Polityka Zdrowotna
Opublikowano: środa, 18, listopad 2015 23:00
Tadeusz Narkun
Odsłony: 1069

19 listopada obchodziliśmy Światowy Dzień Rzucania Palenia, ale rzucić palenie można każdego dnia. Statystyki palenia tytoniu w Polsce są alarmujące. Papierosy pali około 9 mln Polaków, w tym aż 3,5 mln kobiet. Palenie tytoniu to główna przyczyna zachorowań na nowotwory złośliwe, głównie raka płuca. Badania wskazują, że palenie tytoniu odpowiada za 87 – 91% zachorowań na nowotwór płuca u mężczyzn i 57 – 86% u kobiet. Sięganie po papierosy to nie wyraz „słabego charakteru" czy „braku silnej woli lub motywacji". To uzależnienie, które należy leczyć.

Rzucenie palenia to ogromne wyzwanie. Nie każdy potrafi sobie z nim poradzić sam. Często potrzebna jest konsultacja ze specjalistą. Warto zgłosić się do Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym – tel.: 801 108 108. Pracujący tam eksperci od poniedziałku do piątku w godzinach 11.00 – 19.00 udzielają informacji, pomagają zaplanować proces rzucania palenia i odpowiedzą na Twoje wszystkie pytania. Można też skorzystać z konsultacji w Punktach Ogólnopolskiej Sieci Pomocy Palącym.

Ogólnopolska Sieć Pomocy Palącym (OSPP)
Jest to zespół placówek (rozmieszczonych w całym kraju), w których osoby palące i ich rodziny mogą bezpłatnie otrzymać fachową pomoc w rzucaniu palenia. Każdy punkt OSPP zapewnia indywidualną opiekę i spersonalizowany program wsparcia, który jest dostosowany do potrzeb, możliwości oraz oczekiwań osób rzucających palenie. Pracujący w poradniach eksperci:

- informują o korzyściach wynikających z rzucenia palenia oraz o szkodliwości palenia;
- wyjaśniają mechanizmy uzależnienia i przeprowadzają analizę jego głębokości;
- wzmacniają motywację do zaprzestania palenia oraz wspierają w chwilach kryzysu;
- informują o dostępnych metodach i środkach wspomagających proces odstawiania papierosów;
- pomagają w opracowaniu indywidualnego planu rzucania palenia.

Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym
Oprócz stacjonarnych poradni osoby rzucające palenie mają do dyspozycji Telefoniczną Poradnię Pomocy Palącym pod numerem telefonu: 801 108 108. To łatwo dostępna forma pomocy. Fachowcy udzielają indywidualnych porad, dostosowanych do potrzeb dzwoniącego.

Pracownicy Poradni oferują szerokie wsparcie. Proponują wspólną pracę nad motywacją do rzucenia palenia, pomagają w opracowaniu indywidualnego planu działania, informują o sposobie działania technik samokontroli i wyjaśniają je, omawiają sposoby przygotowania do rzucania palenia, strategie stosowane w trakcie rzucania palenia oraz sposoby łagodzenia objawów odstawiennych. Pacjenci korzystający z usług Poradni mogą liczyć na opiekę i wsparcie prowadzącego doradcy w trakcie całego procesu rzucania palenia. Podczas kolejnych sesji terapeutycznych pacjenci mogą omówić pojawiające się problemy, uzyskać wsparcie, poradę i zrozumienie lub po prostu mogą zostać wysłuchani.

Warto rzucić palenie. Wiem, bo sam to zrobiłem kilkanaście lat temu *(T. Narkun)*

Źródło: mz.gov.pl, inf. własna

Phoca PDF