

Światowy Dzień Rzucania Palenia

Dzień ten, przypadający każdego roku w trzeci czwartek listopada, ma już ponad 40-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. 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 pojawiają, 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 – wprowadzono zakazy palenia w miejscach publicznych. Niestety, jak wskazuje badanie CBOS-u, zmiany te nie wpłynęły 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.

Tegoroczna kampania edukacyjna skierowana jest do biernych palaczy i osób palących w obecności innych oraz świadków palenia w obecności innych. Celem kampanii jest trwała zmiana zachowań zdrowotnych poprzez zwrócenie uwagi na problem nieprzestrzegania zakazu palenia w miejscach użyteczności publicznej oraz braku poszanowania prawa osób niepalących do przebywania w środowisku wolnym od dymu tytoniowego, a także:

- Zmniejszenie liczby osób palących przy dzieciach i kobietach w ciąży
- Zmniejszenie liczby osób będących biernymi palaczami
- Eliminowanie zdrowotnych skutków biernego palenia
- Edukacja osób palących, aby nie palili w miejscach nie ujętych w ustawie, a z których korzystają również osoby niepalące (np. klatka schodowa, plaża, park, wejścia do budynków).
- Zwrócenie uwagi osobom palącym, że palenie w otoczeniu osób niepalących może być odbierane jako brak szacunku oraz brak poszanowania prawa osób niepalących do życia w środowisku wolnym od dymu tytoniowego.

W Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej można otrzymać ulotki tematyczne oraz zmierzyć poziom tlenu węgla w wydychanym powietrzu u osób palących papierosy.