JABŁKO ZAMIAST PAPIEROSA – ŚWIATOWY DZIEŃ RZUCANIA PALENIA

15 listopada 2023r. w naszej szkole zorganizowano happening „Jabłko zamiast papierosa”, aby zaakcentować udział w obchodach Światowego Dnia Rzucenia Palenia.
Tego dnia zwracamy szczególną uwagę na problemy uzależnienia od tytoniu. Próbujemy zachęcić młodzież i dorosłych do powstrzymania się od palenia papierosów lub całkowitego zerwania z nałogiem. Rozdawane tego dnia uczniom, rodzicom i nauczycielom jabłka są symbolami zdrowia i mądrego wyboru.
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. 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.
Zakazy odgórne ogrywają zwykle niewielką rolę – znacznie lepiej działa bowiem motywacja wewnętrzna, którą każdy powinien odnaleźć w sobie - każdy palący, czyli co trzeci Polak.

Metody rzucenia palenia
Istnieje wiele sposobów na rzucenie palenia od naturalnych metod (zmniejszenie ilości wypalanych papierosów, znalezienie sprzymierzeńca w postanowieniu, pozytywne nastawienie do osiągnięcia cel), przez nikotynową terapię zastępczą (nikotynowe gumy do żucia, plastry nikotynowe, inhalatory nikotynowe) do metod niekonwencjonalnych (hipnoza, akupunktura, Bicom). Istnieją również specjalne, sprofilowane darmowe aplikacje mobilne, które mają na celu wspomagać osobę uzależnioną w rzucaniu palenia. Takie aplikacje analizują wprowadzone przez użytkownika dane i dostosowują najbardziej odpowiedni program wsparcia dopasowany do jego potrzeb. Jedną z nich jest aplikacja „Jak rzucić palenie”, o której więcej informacji można znaleźć na stronie:

http://jakrzucicpalenie.pl/rzuc-palenie-z-aplikacja/