

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

[zapisz się](#)

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Silna wola palacza trwa tylko 24 godziny

Co piąty palacz, który decyduje się rzucić nałóg, wytrzymuje w swoim postanowieniu zaledwie dobę. Palacze nie poddają się, 45 proc. z nich codziennie myśli o tym, żeby uporać się z nałogiem.

✘ Rzucenie palenia to pierwszy punkt na liście noworocznych postanowień, dlatego 60 proc. osób, które decydują się rzucić palenie, deklaruje, że ostatniego papierosa zamierza wypalić w styczniu,

wynika z badań przeprowadzonych przez konsorcjum Pfizer.

Niestety zwykle na postanowieniach się kończy. Co piąty palacz przyznaje, że silnej woli starcza mu tylko na dobę, potem znowu sięga po papierosa. Niemal połowa uzależnionych od nikotyny codziennie nosi się z myślą, że od jutra rzuca palenie. Z miernym skutkiem. Jeden na dziesięciu palących podejmowało tę próbę aż dziesięć razy.

"Moim głównym zadaniem, jako lekarza jest uświadamianie ludzi i zachęcanie ich do zdrowego stylu życia, a jednym z głównych jego założeń jest bez wątpienia rzucenie palenia" - podkreśla dr Sarah Jarvis.

Specjalistka zdaje sobie sprawę, że większość osób, która pali, próbowała w przeszłości rzucić nałóg, ale bezskutecznie. Dlatego tych zmotywowanych zachęca do zasięgnięcia opinii i pomocy specjalistów.

"Osoby zmotywowane do rzucenia palenia mogą liczyć na duże wsparcie. Nawet krótka rozmowa z lekarzem internistą, albo spotkanie w lokalnej grupie wsparcia może zwiększyć szansę na rzucenie palenia nawet czterokrotnie. Dlatego zachęcam do korzystania z tej pomocy" - dodaje Jarvis.

źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/16087.html>



27-03-2025

[Jak otworzyć laboratorium?](#)

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

[Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo](#)

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

[W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#)

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

[Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...](#)

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

[Błonica - choroba groźna także dla dorosłych](#)

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

[87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

[Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych](#)

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

[Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy](#)

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

Informacje dnia: [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#) [Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców;](#) [w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych](#) [87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na](#)

[targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

Partnerzy