

[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>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

[Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

[Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia](#)

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

[Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej](#)

[śmierci PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy