

[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](#)

Jak rzucić palenie?

Choć wciąż nie ma jednego, „złotego” sposobu na wyjście z nałogu nikotynowego, to jednak wiadomo już naprawdę dużo o mechanizmach tego uzależnienia. Podpowiadamy, jakie są najważniejsze uwarunkowania i czynniki sukcesu związane z rzucaniem palenia.

O tym, że palenie - w jakiegokolwiek postaci - szkodzi zdrowiu wiedzą niemal wszyscy. Mimo to,

miliony osób w Polsce wciąż palą, „pykają” albo „wapują”. Większość palaczy jednak – z różnych powodów i na różnych etapach swojego życia – podejmuje próby zerwania z tym nałogiem. Niestety, z badań wynika, że jest to niezwykle trudna sztuka, gdyż bez profesjonalnego wsparcia udaje się tylko nielicznym.

Ekspertki tłumaczą, że trudność w zerwaniu z nałogiem nikotynowym wynika, po pierwsze z bardzo silnych właściwości uzależniających nikotyny, a po drugie z konieczności długotrwałej i konsekwentnej „pracy” nad zmianą nawyków życiowych.

Zatem rzucanie palenia jest procesem, który składa się z wielu etapów. Optymalnym rozwiązaniem jest przechodzenie przez wszystkie te etapy we współpracy z fachowcami - czyli z lekarzem, a także certyfikowanym terapeutą uzależnień.

Jak wyglądają poszczególne etapy tego procesu?

Pierwszy krok to podjęcie decyzji o rzuceniu palenia oraz mentalne przygotowanie się do zerwania z nałogiem. Terapeuci uzależnień zalecają na tym etapie m.in. refleksję na temat konkretnych wynikających z tego korzyści, pozyskanie rzetelnych informacji o objawach związanych z odstawieniem nikotyny, a także obserwowanie swoich codziennych nawyków, przyzwyczajzeń i odczuć związanych z paleniem – najlepiej w formie dzienniczka. Chodzi więc o dogłębne i szczere przyjrzenie się sobie jako palaczowi, swoim reakcjom na „dymka”, a także na jego brak.

Drugi krok to ustalenie konkretnego dnia zaprzestania palenia – „dnia zero”. Terapeuci radzą, aby był to dzień rozważnie wybrany. Chodzi o to, aby nie obfitował w sytuacje sprzyjające paleniu, zgodnie z tym co zostało wcześniej zaobserwowane i przeanalizowane w ramach kroku pierwszego.

Krok trzeci to przygotowanie do pierwszego dnia bez papierosa. Chodzi m.in. o stopniowe ograniczanie liczby wypalanych papierosów i odracanie „dymka”, ale także o uprzedzenie osób z bezpośredniego otoczenia o planowanej próbie rzucenia palenia. Ma to z jednej strony przygotować otoczenie na przejściowe pogorszenie kondycji psychofizycznej osoby rzucającej palenie, a z drugiej uzyskać od innych bezcenne wsparcie. Na minimum tydzień przed „dniem zero” należy udać się do lekarza po indywidualnie dobrane leki wspomagające proces odchodzenia od nałogu nikotynowego. Specjaliści przekonują, że farmakoterapia w połączeniu ze wsparciem psychologicznym (psychoterapią) stanowią optymalne, najbardziej skuteczne podejście do walki z nikotynizmem.

W ramach trzeciego etapu specjaliści radzą też wzmocnić swoją motywację do porzucenia nałogu (koncentrując się na korzyściach, eliminując wątpliwości), jak również precyzyjnie zaplanować i "przećwiczyć" konkretne sposoby reagowania (tzw. triki) i odmawiania w chwilach, gdy pojawi się pokusa sięgnięcia po papierosa.

Etap czwarty zaczyna się w „dniu zero”. To trudny czas, bo w pierwszym okresie po rzuceniu palenia z reguły odczuwa się duży dyskomfort, zarówno fizyczny jak i psychiczny. Z czasem jednak objawy fizyczne ustępują, a największym wyzwaniem staje się natrętna myśl: „A może jednak zapalić?”. Jeśli ktoś przetrwa ten pierwszy, najtrudniejszy czas, to jego szanse na sukces istotnie rosną.

Więcej informacji oraz praktyczną pomoc w zerwaniu z nałogiem można uzyskać m.in. za pośrednictwem Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym pod numerem: **801 108 108**.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29928.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

[Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

[Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

DLaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół

populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy