

[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 rzucą palenie. Z miernym skutkiem. Jeden na dziesięciu palących podejmowało tę próbę aż dziesięć razy.

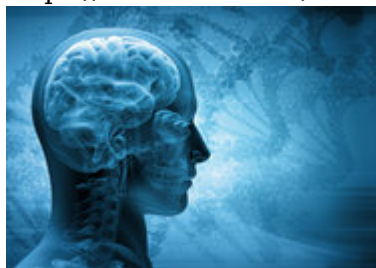
"Moim głównym zadaniem, jako lekarza jest uświadamianie ludzi i zachęcanie ich do zdrowego stylu życia, a jednym z głównych jego założeń jest bez wątpienia rzucenie palenia" - podkreśla dr Sarah Jarvis.

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

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



13-04-2026

[Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

[Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

[Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

[Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u](#)

[seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#)
[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W](#)
[nagłych przypadkach](#) [ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza](#)
[ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy