

[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.

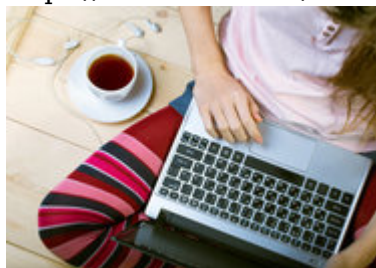
"Moim głównym zadaniem, jako lekarza jest uświadamianie ludzi i zachęcanie ich do zdrowego stylu życia, a jednym z głównych jego założeń jest bez wątpienia rzucenie palenia" - podkreśla dr Sarah Jarvis.

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>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

[AGH uruchomiła laboratorium](#)

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

[UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium](#) [UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy