

15 listopada 2012 - Światowy Dzień Rzucania Palenia

*Co roku, w trzeci czwartek listopada przypada Światowy Dzień Rzucania Palenia.
To dobry moment, by podjąć decyzję o „rozstaniu się z dymkiem”.*

W 1974 roku dziennikarz Lynn Smith zaapelował do czytelników swojej gazety, by przez jeden dzień powstrzymali się od palenia papierosów. Efekt był zaskakujący - aż 150 tysięcy ludzi próbowało przez jedną dobę wytrzymać bez tej używki. W następnych latach akcja objęła swoim zasięgiem wszystkie stany i większość pałaczy.

Zachęcone powodzeniem akcji Amerykańskie Towarzystwo Walki z Rakiem uznało trzeci czwartek listopada za Dzień Rzucania Palenia. Idea dnia, w którym zachęca się palaczy do zerwania z nałogiem, przyjęła się także w innych krajach. W Polsce do rzucania palenia tytoniu zachęcamy od 1991 r.

Celem nadrzędnym Światowego Dnia Rzucania Palenia Tytoniu w Polsce jest realizacja planu Europy Wolnej od Dymu Tytoniowego. Osiągamy to poprzez tworzenie społecznego i politycznego poparcia idei - organizowanie w skali populacyjnej, ogólnokrajowej i lokalnej kampanii zdrowotnych promujących zdrowy, wolny od dymu tytoniowego styl życia.

Współdziałanie wielu różnorodnych instytucji i organizacji, w tym środków masowego przekazu, pozwala na zwiększenie zakresu i zasięgu działań profilaktycznych oraz stwarza efektywnie działającą koalicję na rzecz poprawy zdrowia społeczeństwa.

Palenie tytoniu jest jednym z najważniejszych modyfikowalnych czynników ryzyka szeregu chorób, włączając choroby układu krążenia i nowotwory i w efekcie jest jedną z głównych modyfikowalnych przyczyn umieralności. Rocznie na świecie umiera ponad **4 mln** osób. Przeprowadzone badanie Global Adult Tobacco Survey ukazuje, iż w Polsce codziennie pali tytoń 33,5% dorosłych mężczyzn i 21% dorosłych kobiet, łącznie 27% (8,7 mln) dorosłych Polaków. Palenie tytoniu jako choroba przewlekła wymaga stałej troski, poradnictwa, podtrzymywania i leczenia.

Palenie tytoniu niesie za sobą poważne skutki zdrowotne. Przeciętny palacz w ciągu życia przepala równowartość samochodu. Światowy Dzień Rzucania Palenia to doskonała okazja by na zawsze pożegnać się z tym nałogiem.

W rzuceniu palenia może pomóc specjalna, bezpłatna aplikacja - iCoach, uruchomiona w ramach kampanii Komisji Europejskiej „**EKS-PALACZE - NIC ICH NIE ZATRZYMA**” (Ex-Smokers are Unstoppable), która przekonuje o korzyściach życia bez tytoniu, takich jak:

- lepsze zdrowie
- lepsze relacje społeczne
- większe oszczędności
- lepsza jakość życia



Z pomocą darmowej platformy coachingu zdrowia dostępnej na stronie internetowej <http://www.exsmokers.eu/pl-pl/index> można próbować rzucić palenie.