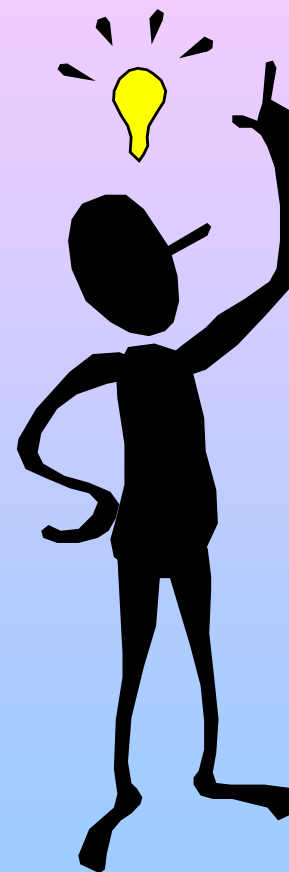


# Nikotynizm

- Co to jest wolność? Czy jesteście wolnymi ludźmi?
- Nikotyna działa szkodliwie w sposób bardzo powolny, dlatego skutki zatrucia nie są bezpośrednio uchwytnie i bywają lekceważone.
- Organizmy żeńskie są bardziej wrażliwe na nikotynę oraz na inne trucizny niż organizmy męskie.
- Szkodliwe jest nie tylko palenie, ale też wdychanie dymu nikotynowego przez inne osoby, czyli palenie bierne.



# Skład chemiczny papierosa

- W dymie papierosowym jest ponad 5 tys. chemicznych składników. Ponad 300 wywiera ujemny wpływ na organizm.
- Najbardziej niebezpieczne to: nikotyna, tlenek węgla, cyjanowodór, siarkowodór, rakotwórcze substancje smakowe.
- W ciągu 20 lat palenia płuca człowieka nikotynisty przepuszczają około 2kg. SMOŁY.

# Motywy palenia

- Automatyczne,
- Uzależnienie fizjologiczne,
- Relaksacja,
- Napięcie nerwowe,
- Frustracja,
- Dyskomfort psychiczny,
- Zmęczenie,
- Nuda,
- Stymulacja zmysłowa (smak, zapach),
- Społeczne,
- Kreacja osobowości.

# Dlaczego młodzież sięga po papierosy



- Z ciekawości,
- Z namowy kolegów,
- Aby zaimponować,
- Twierdzą, że to symbol dorosłości,
- Twierdzą, że wskutek atrakcyjnych reklam to znak męskości i przygody,
- Bunt przeciwko światu dorosłych i ich nakazów.

# Wpływ nikotyny na organizm

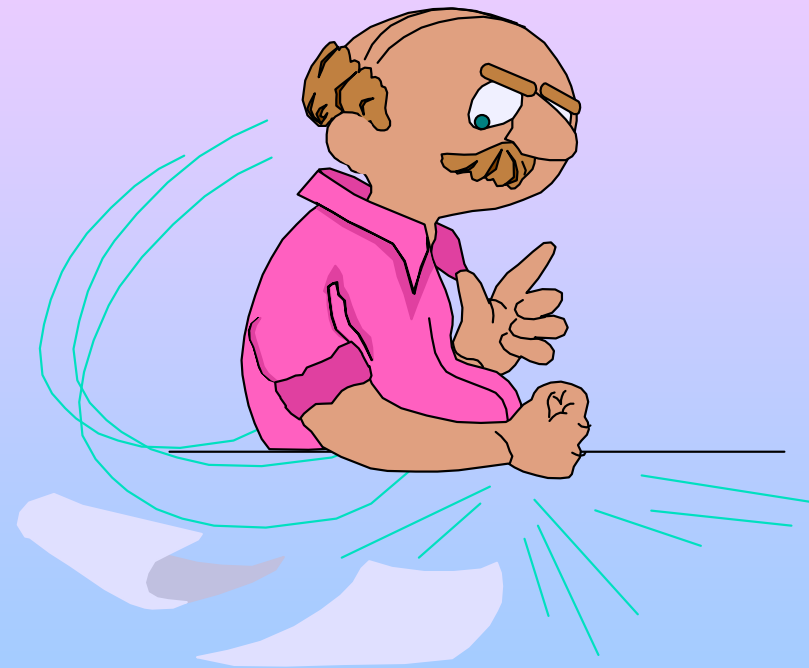
- Zatrucie dymem tytoniowym upośledza czynności układu nerwowego, powoduje: nerwobóle, zapalenie nerwów obwodowych, zaburzenia wzroku i słuchu, zaburzenie pamięci, trudności w uczeniu, obniża wrażliwości smakowe i węchowe
- Zmniejsza ogólną odporność na choroby, infekcje przez obniżenie witaminy C w organizmie, dla kobiet, a szczególnie młodych dziewcząt palenie prowadzi do zwyrodnienia gruczołów płciowych, kobiety palące podczas ciąży rodzą mniejsze i słabsze dzieci, które są bardziej podatne na choroby.

# Metody leczenia odwykowego

- Metody farmakologiczne, funkcjonujące w postaci nikotynowej gumy do żucia lub nikotynowych plastrów.
- Terapia habituralna - zmiana nawyków palenia.
- Terapia wieloetapowa (odwykowa) oparta na samokontroli.
- Hipnoza i akupunktura.

# Objawy Odstawienia Nikotyny

- Głód nikotynowy
- Irytacja
- Stany lękowe
- Ogólne pogorszenie nastroju
- Trudności w koncentracji
- Niepokój
- Bezsenność
- Zmęczenie
- Obniżenie tętna
- Wzmożony apetyt
- Wzrost masy ciała.



# Ciekawostki



- W tytoniu oprócz nikotyny (...) wytwarza się olej przypalany, ostry, narkotyczny i trujący. Wlejemy tylko kroplę tego oleju na język kotu, a za dwie minuty zdechnie wśród drgań całego ciała.

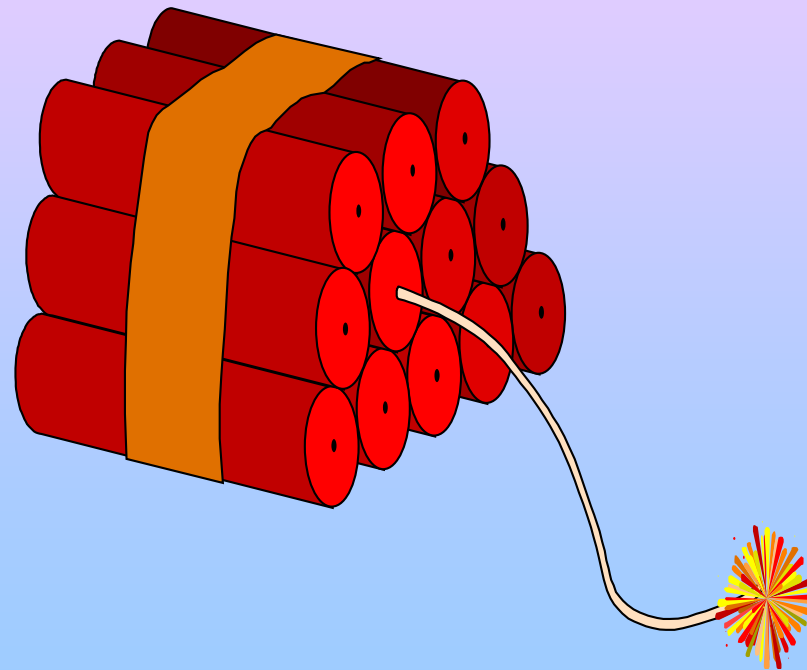


# Zawartość chemiczna w tytoniu

- W dymie papierosowym jest blisko 5000 chemicznych składników, z których ponad 300 wykazuje wyraźnie ujemny wpływ na zdrowie. Najbardziej niebezpieczne to: nikotyna, tlenek węgla, cyjanowodór, siarkowodór i rakotwórcze substancje smołowe.

# Dla rzucających palenie

- Rzuć palenie równocześnie z innymi członkami rodziny lub osobami, z którymi przebywasz na co dzień.
- Zakreśl wyraźnie w osobistym kalendarzu datę od kiedy postanowisz przestać palić.
- Zniszcz wszystkie papierosy jakie są w domu. Upierz odzież, która przeszła zapachem tytoniu lub oddaj ją do pralni. Wietrz często mieszkanie .
- Nie noś przy sobie zapalek ani zapałniczki.
- Unikaj towarzystwa palących.
- Odwiedzaj te miejsca, w których się nie pali.



# Ciąg dalszy dla rzucających palenie

- Odkładaj systematycznie wszystkie pieniądze, jakie zaoszczędzisz, nie kupując papierosów. Po miesiącu za te oszczędności kup komuś bliskiemu prezent.
- Gdy przychodzi ci ochota na papierosa, idź na spacer, weź się do pracy na działce, ogródku, ssij cukierki miętowe, jedz chrupki kukurydziane, pestki dyni, słonecznika, dużo jabłek, zajmij się myciem samochodu, pisaniem listów. Wcześniej kładź się spać.
- Unikaj picia kawy i alkoholu, gdyż wzmagają chęć palenia.
- Kiedy zaczniesz dokuczać stres, wypij ziołową herbatę uspakajającą. Pomoże ci też syrop *neospasmina* lub *melisal*.
- Przestań myśleć o paleniu wiesz, że potrafisz.

# 10 wskazówek dla rodziców

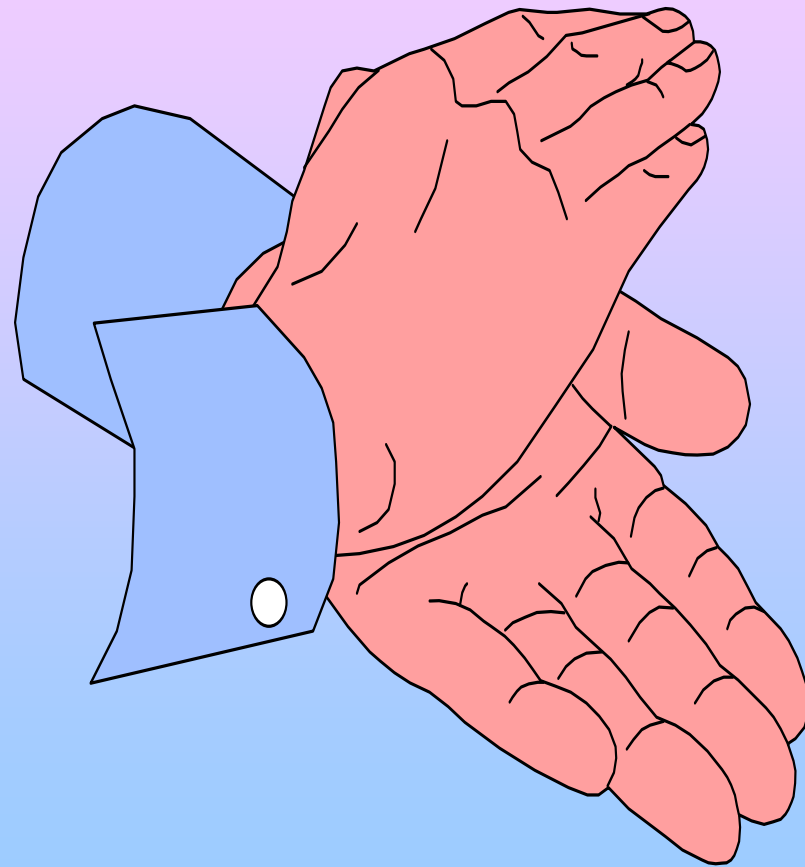
- Nie łudź się, że szkoła rozwiąże problem palenia twojego dziecka. W szkole dziecko może zapoznać się z negatywnymi skutkami palenia tytoniu, ale decyzję palić czy nie podejmie samo i ma ona często podłoże emocjonalne.
- Dziecko powinno wiedzieć, że nie akceptujesz palenia.
- Potrzebne mu są czytelne zasady, musi wiedzieć, co jest dobre, a co złe.
- Bądź konsekwentny w tym co mówisz. Dziecko chętnie słucha.
- Nie unikaj okazywania uczuć. Jeśli dziecko zrozumie, że jego wkraczanie w nauki jest dla ciebie bolesne i nie przeżywasz to, osiągniesz więcej niż prowadząc jałowe spory o szkodliwości palenia.

# Ciąg dalszy dla rodziców

- Dziecko często tłumaczy się presją swego środowiska i namowami kolegów. Pamiętaj, taki nacisk otoczenia mógł być tylko powodem jednorazowego sięgnięcia po papierosa. Kontynuowanie palenia jest już własnym wyborem dziecka i masz obowiązek przeciwdziałać.
- Jeśli sam jesteś palaczem wytłumacz dziecku, że to zgubny nałóg.

# Rzuć nałóg i wygraj

- „Rzuć palenie i wygraj” to międzynarodowa antynikotynowa kampania dla osób dorosłych. Jest sposobem pomocy nałogowcom. Organizatorzy oczekują, że ponad 100 tys osób zerwie ze szkodliwym nałogiem.

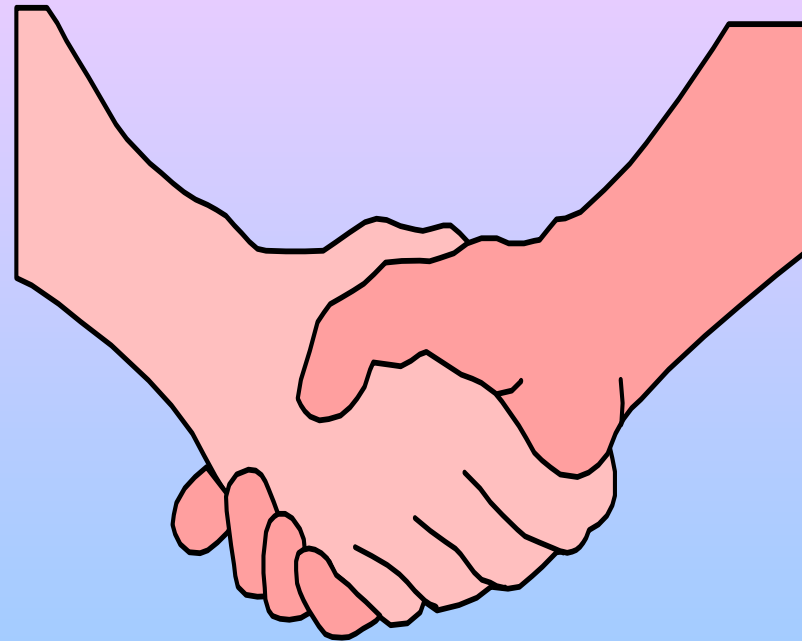


# Kroki do rzucenia palenia

- **Pierwszy dzień**
- Porozmawiaj z kimś o paleniu i zamiarze zaprzestania.
- Zapisz datę kiedy zamierzasz rzucić palenie.
- Zapisz korzyści jakie wynikają z rzucenia palenia.
- Nadal pal papierosy nawet jeśli nie masz na to ochoty.
- Przed pójściem spać powiedz sobie, że za dziewięć dni przestaniesz palić.

# Dzień drugi

- Wydłużone ćwiczenia fizyczne.
- Dopisanie jeszcze jednego korzystnego rezultatu po rzuceniu palenia.
- Pal codziennie o jednego papierosa mniej.
- Przed pójściem spać pogratuluj sobie, że





# Dzień szósty, siódmy i ósmy

- Kontynuuj ćwiczenia fizyczne.
- Kiedy skończysz paczkę papierosów jednej marki, kup następną paczkę innej marki.
- Nie wracaj do papierosów, które lubisz.
- Opóźniaj chwilę zapalenia następnego papierosa.
- Jeżeli to możliwe, myj pięć razy dziennie zęby, żeby uzyskać uczucie świeżości w buzi.

# Dzień dziesiąty

- Powiedz sobie, że już tylko dziś będziesz palić!!!
- Po ostatnim zapalonym papierosie zniszcz papierosy i zapałki, wynieś lub schowaj zapalniczki i popielniczki.
- Przed położeniem się do łóżka odnow przyrzeczenie, że od jutra **NIE BĘDZIESZ PALIĆ!!!**