

31.05

# Światowy Dzień Bez Tytoniu



# Dzień Bez Tytoniu

Święto obchodzone 31 maja zostało zainicjowane przez Światową Organizację Zdrowia w 1987 roku. Wydarzenie nazywane jest również często Dniem Bez Papierosa. Powodem powstania tego wydarzenia jest rosnąca liczba osób uzależnionych od tytoniu i pacjentów ze schorzeniami wywołanymi przez palenie.





# Tytoń

Tytoń to produkt zrobiony z liści tytoniu, który najczęściej wykorzystuje się do palenia (np. papierosy, cygara i fajki). Spalany dym tytoniowy zawiera toksyczną nikotynę.



W Polsce liczba osób uzależnionych od nikotyny może wynosić nawet 23% wśród dorosłych kobiet oraz 39% wśród dorosłych mężczyzn.

# Dym papierosowy

Dym papierosowy zawiera blisko 4 tysiące związków chemicznych, z czego ponad 40 jest rakotwórczych.

**ARSEN**  
trucizna

**TOLUEN**  
rozpuszczalnik przemysłowy

**KWAS OCTOWY**  
ocet

**NIKOTYNA**  
środek owadobójczy

**KWAS STEARYNOWY**  
wosk ze świeczek

**SKŁADNIKI BARWNIKÓW**

**AMONIAK**  
środek do WC

**METAN**  
gaz z kanalizacji

**METANOL**  
paliwo raketowe

**KADM**  
trujący metal



# Skutki palenia

- Nieprzyjemny zapach ciuchów, włosów i skóry.
- Przebarwienia skóry, zębów i paznokci.
- Utrata zdrowia, a nawet życia.
- Starzenie się skóry.
- Strata pieniędzy.
- Uzależnienie.



# Palenie bierne

Osoby palące w otoczeniu innych osób szkodzą nie tylko sobie. Wdychanie dymu papierosowego wydychanego przez innych nazywamy paleniem biernym.

Wydychany dym tytoniowy zawiera 35 razy więcej dwutlenku węgla i 4 razy więcej nikotyny niż dym wdychany przez palacza.





# Niepokojące dane



Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) z powodu palenia papierosów i narażenia na dym tytoniowy co roku na umiera około 6 milionów osób. To oznacza, że statystycznie co 6 sekund umiera jedna osoba. Jeśli chodzi o Polskę, co roku umiera ponad 70 tysięcy osób.

# Zakazy palenia

Zakazy palenia w miejscach publicznych, w których narażone są także inne osoby, stają się coraz bardziej popularne.



W Polsce obowiązuje zakaz palenia w lokalach, w pracy, w miejscach użytku publicznego i w komunikacji miejskiej.





# Asertywność

Osoba asertywna potrafi odmawiać w kulturalny sposób. Jeżeli ktoś próbuje namówić Cię do czegoś złego, nie bój się stanowczo odmówić - masz do tego prawo.



# Metoda zaciętej płyty

Kiedy nie chcesz zgodzić się na czyjąś propozycję, możesz zastosować metodę zdartej płyty. Polega ona na powtarzaniu wielokrotnie swojego zdania. Jest to metoda szczególnie skuteczna, jeżeli ktoś próbuje wywrzeć na nas presję i stale namawia na zrobienie czegoś złego.

## Przykłady:

- Nie, dziękuję, nie palę.
- Nie lubię papierosów.





# Metoda zasłony dymnej

Kiedy ktoś nie przyjmuje Twojej odmowy, może zdarzyć się tak, że będzie próbować Cię krytykować. Metoda zasłony dymnej polega na pozornej zgodzie na krytykę, bez wdawania się w dyskusję. Po pewnym czasie osoba namawiająca zauważy absurdalność swojego zachowania.

## Przykłady:

- Masz rację, jestem dzieckiem.
- Tak, przejmuję się opinią rodziców.



# Metoda zadawania pytań

Możesz także zadawać pytania, które sprawią, że osoba, która usilnie Cię namawia, będzie czuła zakłopotanie i odpuści.

## Przykłady:

- Co widzisz dobrego w paleniu?
- Co jest złego w tym, że nie chcę zapalić?







**NIE PAL SOBIE  
ŻYCIA!**