**Światowy Dzień Rzucania Palenia**

Rzucam i od jutra już nie palę... to jedne z najczęściej wypowiadanych słów przez nałogowych palaczy.
Przypadający na 20 listopada Światowy Dzień Rzucania Palenia to doskonała okazja by na zawsze pożegnać się z tym nałogiem.

**Jak to zrobić?**

* Najważniejsza jest motywacja: "Ja chcę rzucić palenie!" Najlepiej już na wstępie uświadomić sobie, że nie jest to łatwa decyzja, ale przy odpowiednim zaangażowaniu jest możliwy sukces.
* Kolejnym krokiem na drodze do rzucenia palenia jest określenie powodów tej decyzji. Ważne jest umotywowanie rzucenia palenia (własne zdrowie i zdrowie rodziny, ekonomiczne koszty palenia – co można kupić za te pieniądze, czy palenie tytoniu nie sprawia przykrości bliskim osobom, nieprzyjemny zapach ubrań, widok pożółkłych palców).
* Należy pamiętać, że pomoc w rzuceniu palenia znajdziemy zawsze u lekarza. Naświetli on zagrożenia, jakie płyną z palenia tytoniu oraz korzyści związane z rzuceniem palenia, doradzi jak rozstać się z nałogiem, poprowadzi terapię farmakologiczną czy psychoterapię.

**Co zyskasz rzucając palenie już dziś?**

* Będziesz otrzymywać więcej tlenu i będzie Ci łatwiej oddychać.
* Będziesz mieć więcej energii.
* Zmniejszy się ryzyko infekcji górnych dróg oddechowych.
* Poprawi się Twoje samopoczucie i poczucie wartości.
* Poprawi się Twoja kondycja fizyczna i psychiczna- zwiększy się odporność na stres..
* Twoja skóra i paznokcie będą w lepszym stanie, będziesz mieć mniej zmarszczek.
* Twoje ubrania, włosy i mieszkanie będą pachniały ładniej.
* Oszczędzisz pieniądze, które będziesz mógł wydać na inne cele.

