

Poniżej przedstawiamy Ci za i przeciw paleniu papierosów. Są to argumenty wysuwane przez samych palaczy i ekspalaczy. Zostawiamy Ci miejsce na Twoje propozycje. Prosimy, byś ustosunkował się do tych opinii- zaznacz te zdania, które wg Ciebie są szczególnie ważne. Na zakończenie prosimy, byś policzył, ile opinii zaznaczyłeś w kategorii „za paleniem”, a ile w kategorii „przeciw paleniu”. Sam odpowiedz sobie na pytanie, czy paląc więcej zyskujesz, czy tracisz?

„Za” paleniem i papierosami			
Nr.	Co przemawia „za”	Jest to dla mnie ważne	Racjonalnie patrząc:
1.	Przyjemność samego palenia		Niewątpliwie nikotyna działa na ośrodek przyjemności w mózgu, ale przypomnij sobie smak swojego pierwszego papierosa. Pewnie czułaś pieczenie, dławienie itp. Zastanów się, czy przyjemności nie nauczyłeś się odczuwać dopiero później....?
2.	Wypełnienie czasu – nuda		Tak naprawdę jest to pójście na łatwiznę. Wygodniej jest wyciągnąć papierosa niż znaleźć jakieś ciekawe zajęcie
3.	Lepsza koncentracja przy pracy		Z pozoru tak. Nauczyłeś się pracować z papierosem. Kiedy go nie ma czujesz się rozkojarzony, bo brak Ci pewnego stałego elementu otoczenia pracy. Faktycznie też w pierwszym okresie po rzuceniu możesz mieć problemy z koncentracją, jednak po paru dniach one

			ustąpią i lepiej dotleniony mózg może pracować nawet sprawniej
4.	Mam czas tylko dla siebie		Równie dobrze możesz taki moment dla siebie wygospodarować na filiżankę kawy, artykuł w gazecie czy inną przyjemność. Wystarczy przyzwycząć otoczenie, że to Twoja „święta” chwila
5.	Odprężenie, relaks		Relaks z truczną? Ciekawe? A nie lepiej po prostu chwila z ulubioną książką, psem, może spacer lub kilka ćwiczeń
6.	Rozładowanie napięcia		Nikotyna jest środkiem pobudzającym! Napięcie, stres rozładowuje raczej sama czynność palenia. Sposób oddychania przy zaciąganiu się i samo opuszczenie na chwilę sytuacji stresowej.
7.	Grupa towarzyska		Palenie jest elementem kontaktów towarzyskich, ale nie nieodzownym!
8.	Nagroda		Faktycznie nikotyna działa na ośrodek nagrody w mózgu! Podobnie jednak działa kostka czekolady czy kilka ćwiczeń fizycznych! Możesz też nagradzać się w inny sposób. Zadzwoń do kogoś bliskiego, kup sobie egzotyczny owoc czy ekskluzywną kawę lub herbatę, którymi można by się nagradzać tak jak papierosem

	Kontakty międzyludzkie		
	Stres		
	Nagroda za wykonanie zadania		

Nr	Straty spowodowane paleniem (przeciw paleniu i papierosom)	Jest to dla mnie ważny argument
1.	Uczucie zmęczenia i niewyspania (gorsze dotlenienie organizmu)	
2.	Obniżenie ogólnej kondycji fizycznej (gorsza sprawność)	
3.	Uporczywy kaszel/chrypka	
4.	Żółknięcie zębów	
5.	Nieświeży oddech	

6.	Nieświeży wygląd skóry, włosów i paznokci	
7.	Pogorszenie stanu zdrowia (częste zachorowania)	
8.	Zwiększenie ryzyka zachorowania na wiele poważnych chorób (zajrzyj po więcej do info o szkodliwości)	
9.	Szybsze starzenie się skóry	
10.	Smród papierosów (ręce, ubrania, mieszkanie....)	
11.	Konflikty z bliskimi (niepalącymi)	
12.	Dyskomfort palenia (zakaz palenia w pracy czy miejscach publicznych)	
13.	Uczucie przymusu palenia/ograniczenie wolności	
14.	Lęk przed brakiem papierosów/niemożnością zapalenia	
15.	Naznaczenie społeczne (palacze coraz częściej są „nie lubiani”)	

16.	Strata czasu (20szt papierosów razy ok. 5 min palenia = 100 minut dziennie)	
17.	Wyrzuty sumienia (podtruwanie innych osób, negatywny wzór dla dzieci)	
18.	Uczucie bycia słabym psychicznie	
19.	Koszty palenia (sam koszt papierosów + wydatki spowodowane niwelowaniem skutków palenia np. leki, kosmetyki, dentysta....)	
20.	Specjalnie dla kobiet:	
	- zwiększone ryzyko wystąpienia osteoporozy	
	- szybsze i łatwiejsze powstawanie cellulitu	
	- przyśpieszenie menopauzy	
	- trudniejsze zajście w ciążę	

21.	Specjalnie dla mężczyzn: - obniżenie sprawności seksualnej (zaburzenia erekcji, impotencja)	
	- zmniejszenie płodności	