

Za i przeciw paleniu

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		Zaciągając się dymem papierosowym wciągasz 7 tys. substancji chemicznych. Jedną z nich jest NIKOTYNA, która jest po prostu narkotykiem! Nikotyna działa na ośrodek przyjemności w mózgu i dlatego wiele osób mówi, że lubi palić. Ta przyjemność okupiona jest ogromnym ryzykiem dla zdrowia i powoduje uzależnienie! Po dłuższym czasie palenia nie można się oszukiwać: palenie to przymus!
2.	Wypełnienie czasu –nuda		Tak naprawdę jest to pójście na łatwiznę. Wygodniej jest wyciągnąć papierosa niż znaleźć jakieś ciekawe zajęcie. Na pewno znajdziesz milion innych sposobów na wypełnienie czasu.
3.	Lepsza koncentracja przy pracy		Z pozoru tak. Nauczyłeś się pracować z papierosem, a dodatkowo nikotyna z dymu papierosowego pobudza Twój mózg. Kiedy nie palisz czujesz się rozkojarzony, bo brak Ci pewnego stałego elementu otoczenia pracy i być może odczuwasz jeden z objawów odstawienia – problemy z koncentracją. Już po paru dniach one ustąpią i lepiej dotleniony mózg może pracować nawet sprawniej.
4.	Mam czas tylko dla siebie		Każdy potrzebuje chwili spokoju. Zorganizuj „czas dla siebie” na filiżankę kawy, artykuł w gazecie czy inną przyjemność. Wystarczy przyzwyczać otoczenie, że to Twoja „święta” chwila

5.	Odprężenie, relaks		Nikotyna z dymu tytoniowego daje chwilowe uczucie odprężenia. Tylko, że jest to relaks z trucizną? A nie lepiej po prostu chwila z ulubioną książką, psem, może spacer lub kilka ćwiczeń
6.	Rozładowanie napięcia, stres		Nikotyna daje krótkotrwałe uczucie rozładowania napięcia. Szybko poziom przyjemnego pobudzenia spada, a podatność na stres wzrasta. Czyli czujemy napięcie... Paląc nakręcamy to błędne koło!
7.	Grupa towarzyska		Nawet w palącym towarzystwie doceniane są takie cechy jak wytrwałość i zdecydowanie. Jeśli nie palisz lub rzucisz palenie zyskasz szacunek, a nie stracisz znajomych
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 się tak jak papierosem

Nr.	Dlaczego nie warto palić (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, problemy stomatologiczne	
5.	Nieświeży oddech	
6.	Gorszy 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 (palenie coraz częściej nie jest akceptowane)	
16.	Strata czasu (20 szt. 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	
	– szybsza menopauza	
21.	– trudniejsze zajście w ciążę	
	Specjalnie dla mężczyzn:	
	– obniżenie sprawności seksualnej (zaburzenia erekcji, impotencja)	
	– zmniejszenie płodności	