

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

[zapisz się](#)

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Silna wola palacza trwa tylko 24 godziny

Co piąty palacz, który decyduje się rzucić nałóg, wytrzymuje w swoim postanowieniu zaledwie dobę. Palacze nie poddają się, 45 proc. z nich codziennie myśli o tym, żeby uporać się z nałogiem.

✘ Rzucenie palenia to pierwszy punkt na liście noworocznych postanowień, dlatego 60 proc. osób, które decydują się rzucić palenie, deklaruje, że ostatniego papierosa zamierza wypalić w styczniu,

wynika z badań przeprowadzonych przez konsorcjum Pfizer.

Niestety zwykle na postanowieniach się kończy. Co piąty palacz przyznaje, że silnej woli starcza mu tylko na dobę, potem znowu sięga po papierosa. Niemal połowa uzależnionych od nikotyny codziennie nosi się z myślą, że od jutra rzucą palenie. Z miernym skutkiem. Jeden na dziesięciu palących podejmowało tę próbę aż dziesięć razy.

"Moim głównym zadaniem, jako lekarza jest uświadamianie ludzi i zachęcanie ich do zdrowego stylu życia, a jednym z głównych jego założeń jest bez wątpienia rzucenie palenia" - podkreśla dr Sarah Jarvis.

Specjalistka zdaje sobie sprawę, że większość osób, która pali, próbowała w przeszłości rzucić nałóg, ale bezskutecznie. Dlatego tych zmotywowanych zachęca do zasięgnięcia opinii i pomocy specjalistów.

"Osoby zmotywowane do rzucenia palenia mogą liczyć na duże wsparcie. Nawet krótka rozmowa z lekarzem internistą, albo spotkanie w lokalnej grupie wsparcia może zwiększyć szansę na rzucenie palenia nawet czterokrotnie. Dlatego zachęcam do korzystania z tej pomocy" - dodaje Jarvis.

źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/16087.html>



09-09-2024

[Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

[Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#)

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

[Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

[Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

[Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

[Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

[System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#) [Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#) [Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i](#)

[udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#) [Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy