

W ramach poszukiwania informacji o zgubnych skutkach nałogu tytoniowego druga grupa młodych dziennikarzy miała za zadanie przeprowadzić krótkie rozmowy z dorosłymi palaczami. Nie silimy się na żadne oceny, ale chcemy pokazać, jak trudno pozbyć się uzależnienia. A mogą o tym przekonać nas tylko ci, którzy z nim walczą. Może w ten sposób uda się zniechęcić choćby jednego młodego człowieka do rozpoczynania swojego „spotkania” z podstępnym papierosem.



UCIEKAĆ OD NAŁOGU!

Rozmawiam z 44 - letnią panią Krystyną ze Stargardu.

- Ile lat Pani pali?

- Papierosy palę już 25 lat.

- Czy próbowała Pani rzucić ten nałóg?

- Tak oczywiście, wiele razy próbowałam, ale z bardzo krótkim efektem. Najdłuższy okres niepalenia to pół roku.

- A starała się Pani chociaż ograniczyć palenie?

- Na początku nie, ponieważ byłam młoda i nie zdawałam sobie sprawy, że palenie jest szkodliwe. Ale od dłuższego czasu ograniczam do minimum. Staram się nie wypalać więcej niż 10 papierosów dziennie.

- Czy z powodu palenia choruje Pani na jakieś przewlekłe choroby?

- Choruję na nadciśnienie tętnicze i przypuszczam, że nie jest to tylko choroba genetyczna, ale wiąże się to z długoletnim paleniem papierosów.

- Jakimi sposobami próbowała Pani rzucić palenie?

- Ze względu na to, że nie mam na tyle silnej woli, żeby móc samodzielnie rzucić palenie, pomagałam sobie wszelkiego rodzaju „dobrodziejstwami”, które wspomagały mnie w tym postanowieniu, ale niestety nigdy nie udało mi się skończyć z nałogiem na dobre.

- Jak zaczęło się palenie papierosów?

- Kiedy człowiek wchodzi w wiek dojrzewanania, staje się bardziej ciekawy świata. Gdy miałam około 19 lat, postanowiłam spróbować, a ponieważ większość moich znajomych paliła, moja ciekawość jeszcze bardziej wzrosła. Potem palenie zmieniło się w bardzo ciężki do przewyciężenia nałóg.

- Dlaczego więc - Pani zdaniem - dorośli palą, mimo że papierosy są szkodliwe?

- Chociaż wydawałoby się, że dorośli powinni być bardziej odpowiedzialni w swoich decyzjach, jeżeli chodzi o palenie, większość ludzi nie jest w stanie wyjść z nałogu ze względu na brak silnej woli. Najczęściej w czasie największego stresu próbują uciec w odrobinę wytchnienia, chociaż tak naprawdę jest to bzdura.

Jeżeli mogłabym, na pewno przestrzegłabym wszystkich ludzi zaczynających palenie, a szczególnie młodzież, która uzależnia się znacznie szybciej, żeby uciekali od nałogu, póki nie opętał ich na tyle mocno, żeby nie mogli się już od niego uwolnić.

KLAUDIA ŚWIĄTEK

SZTUKĄ JEST NIE ZACZAĆ PALIĆ ZNOWU

U młodzieży występuje pod nazwą „szluga”. Ja jestem przekonana, że nie będę palić tego okropnego świństwa. Żeby dowiedzieć się, jak może zacząć się zgubne spotkanie z papierosem, o krótką rozmowę poprosiłam panią Elę (30 lat).

- Moje palenie zaczęło się z głupoty. Miałam 18 lat, jak zaczęłam, na dyskotecze zapalałam jednego, potem drugiego papierosa i zanim się zorientowałam, zaczęłam systematycznie palić - teraz paczkę dziennie.

- Dlaczego dorośli palą papierosy mimo, że są one szkodliwe?

- Ponieważ, to lubią i są uzależnieni. Nawet jeżeli próbują w końcu rzucić palenie ze względu na zdrowie albo finanse, to okazuje się to zbyt trudne.

Na koniec Pani Ela stwierdza: - Nie jest sztuką rzucić palenie, ale nie zacząć palić z powrotem. A najlepiej jest nie doprowadzać do nałogu, który niszczy nasz organizm tak jak alkohol czy narkotyki, tylko że zajmuje mu to trochę więcej czasu.

NIKOLA SIEDLEREWICZ

NAMÓWIŁY MNIE RÓWIEŚNICZKI

Moja rozmówczyni to pani Krystyna, osoba w wieku 60 lat.

- Jak zaczęło się Pani palenie papierosów?

- Sięgnęłam po papierosa, ponieważ chciałam zobaczyć, jak to jest. Moje rówieśniczki dawno już popalały i to one mnie trochę namówiły. Teraz bardzo tego żałuję.

- Jak długo już Pani pali ile?

- Ponad 20 lat. Palę od 10 do 12 papierosów dziennie, ale czasem zdarza mi się zmniejszyć tę ilość do 5.

- Dlaczego dorośli palą?

- Bo zmusza ich do tego paskudny nałóg. Bardzo ciężko z nim zerwać!

NATALIA ROLA