

## Papierosy są do d...

Mimo ostrzeżeń ze strony rodziców, wychowawców, mediów, coraz więcej młodych ludzi sięga po tę niezdrową używkę. Zadajemy sobie pytanie: dlaczego tak właśnie jest? Może być wiele odpowiedzi, na przykład ktoś chce się poczuć dorosły, nie ma co robić z czasem albo pali bo się denerwuje.

Dlaczego ja palę? Hmm... bo chcę? Tak naprawdę nie mam odpowiedzi na to pytanie. Wszystko zaczęło się bardzo niewinnie. Kolega zaproponował mi papierosa. Później się zastanawiałem – przecież jeden papieros to nic wielkiego.



Nie miałem potrzeby palenia, jednak kilka dni później z własnej głupoty zapaliłem. Po głowie chodziła mi myśl-przecież od razu się nie uzależnię. Z czasem zapomniałem o uzależnieniu, oszukiwałem samego siebie wmawiając sobie, że to nie jest nałóg. Mimo, że nie kupowałem papierosów, chodziłem do znajomego po to, żeby mnie poczęstował. Z czasem zaczęło mnie to mniej obchodzić i nie zależało mi na tym, żeby nie palić.

Dziś wiem, że palenie nie wiąże się z niczym dobrym. Ubytek na zdrowiu, a do tego strata ogromnej ilości pieniędzy to są właśnie skutki palenia papierosów.

Każdy powinien wiedzieć, że nie warto próbować. Pierwszy papieros, potem drugi, trzeci....kolejne – to już jest nałóg.

M. Henryk K.

31 maja – Światowy Dzień Bez Tytoniu

## Towarzystwo Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom

### oferuje w ramach Poradni Motywacyjno-Konsultacyjnej

- porady specjalistyczne: Jak rzucić palenie
- bezpłatny pomiar stężenia tlenu węgla w płucach
- bezpłatny pomiar ciśnienia krwi
- bezpłatne materiały edukacyjne
- bezpłatne konsultacje lekarskie dla osób chcących rzucić palenie (dyżury lekarskie w **każdy czwartek** w siedzibie TPiPU – ul. Strumykowa 4, w godz. **14.30-17.30**), a także pod nr telefonu **652 23 94**

#### ponadto:

- porady (indywidualne i telefoniczne) oraz konsultacje specjalistyczne (psycholog, pedagog) dla:

- młodzieży i dorosłych eksperymentujących z substancjami psychoaktywnymi (alkohol, tytoń, narkotyki)
- rodziców i nauczycieli, zaniepokojonych zachowaniem dzieci/podopiecznych
- terapia indywidualna oraz terapia grupowa (młodzież, dorośli)

**TPiPU - od poniedziałku do piątku  
w godz. 9.00 – 14.00**

