



10 kroków do życia bez papierosa

Przewodnik dla osób gotowych zerwać z nałogiem
Światowy Dzień Bez Tytoniu · 31 maja 2026

Rzucenie palenia to jedna z najważniejszych decyzji zdrowotnych, jaką możesz podjąć. Badania WHO potwierdzają, że już po 20 minutach od ostatniego papierosa Twój organizm zaczyna się regenerować. Poniżej znajdziesz 10 sprawdzonych kroków, które pomogą Ci skutecznie zerwać z nałogiem tytoniowym.

1

Wyznacz swój „Dzień Zero”

Wybierz konkretną datę — np. 31 maja, Światowy Dzień Bez Tytoniu. Konkretna data sprawia, że decyzja staje się realna. Powiedz o niej bliskim — to wzmacnia zaangażowanie i motywację.

2

Poznaj swoje wyzwalacze

Przez tydzień obserwuj kiedy i dlaczego sięgasz po papierosa: po kawie, podczas stresu, w towarzystwie? Świadomość wyzwalaczy to klucz do ich pokonania bez impulsywnych reakcji.

3

Wybierz metodę rzucania

Dostępne metody: stopniowe ograniczanie, nagłe odstawienie, nikotynowa terapia zastępcza (plastry, gumy), leki na receptę (wareniklina, bupropion) lub cytyzyna. Skonsultuj wybór z lekarzem rodzinnym.

4

Sięgnij po wsparcie farmakologiczne

Leki z grupy NTZ (nikotynowa terapia zastępcza) podwajają skuteczność rzucania palenia. Wareniklina i cytyzyna są częściowo refundowane przez NFZ — zapytaj swojego lekarza o dostępne opcje.

5

Znajdź wsparcie społeczne

Powiedz rodzinie i przyjaciołom o swojej decyzji. Grupy wsparcia (online i stacjonarne) zwiększają szansę sukcesu nawet o 30%. Zadzwoń do Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym: 801 108 108 (bezpłatna).

6

Przygotuj dom i środowisko pracy

Wyrzuć wszystkie papierosy, zapalniczki i popielniczki. Przewietrz mieszkanie, wyczyść zasłony i tapicerkę. Zmień codzienne rytuały — np. kawę pij w innym miejscu niż zwykle, by przerwać automatyzm.

7**Zaplanuj alternatywy na głód nikotynowy**

Głód nikotynowy trwa tylko 3-5 minut. Miej pod ręką: wodę, marchewkę, gumę bez cukru, piłeczkę antystresową. Głęboki oddech, szybki spacer lub 10 przysiadów skutecznie rozpraszają chęć na papierosa.

8**Policz zaoszczędzone pieniądze**

Przy cenie paczki ok. 30-35 zł i jednej paczce dziennie to ponad 10 000 zł rocznie! Odkładaj każdą zaoszczędzoną złotówkę do słoika lub na osobne konto — materialny cel wzmacnia motywację.

9**Zadbaj o aktywność fizyczną**

Regularne ćwiczenia zmniejszają apetyt na papierosa i łagodzą objawy odstawienia nikotyny. Już 30 minut spaceru dziennie poprawia nastrój, redukuje stres i przyspiesza regenerację układu oddechowego.

10**Nie poddawaj się po wpadce**

Statystyczny palacz robi 8-10 prób zanim skutecznie rzuci palenie na stałe. Wpadka nie oznacza porażki — oznacza naukę. Przeanalizuj co poszło nie tak i wróć do planu. Każda chwila bez papierosa się liczy.

Gdzie szukać pomocy?

Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym (TPPP): 801 108 108 (pon.-pt. 9:00-21:00, sob. 9:00-15:00)

Infolinia NFZ: 800 190 590 (bezpłatna)

Portal MZ: www.planujedlugiezycie.pl

PSSE w Poznaniu: www.psse-poznan.pl



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Poznaniu
psse-poznan.pl/zdrowie/swiatowy-dzien-rzucania-palenia-2026/
Źródło: WHO, Ministerstwo Zdrowia RP | Materiał informacyjny · 2026