

# Powody do rzucenia palenia



Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, dlaczego zacząłeś palić? Może być wiele powodów, dla których to zrobiłeś, ale powodem, dla którego nadal palisz, jest uzależnienie od nikotyny.

To uzależnienie nie uniemożliwia rzucenia palenia, ale może to utrudnić. Jakie są Twoje 5 najważniejszych powodów, dla których chcesz rzucić palenie?

1.

2.

3.

4.

5.

Oto niektóre z głównych powodów, dla których palacze z Southampton rzucają palenie. Jeśli którykolwiek z nich dotyczy Ciebie, oto przypomnienie, dlaczego te powody są ważne i jak możesz ich użyć, aby kontynuować.

## 1 Lepsze zdrowie

Pandemia może sprawić, że będziesz myślał więcej o swoim zdrowiu.

Dobłą wiadomością jest to, że w ciągu kilku minut od wypalenia ostatniego papierosa twoje ciało zaczyna się regenerować. Rzucenie palenia zmniejszy z czasem ryzyko rozwoju chorób, w tym chorób serca i raka. Obniża również ryzyko cukrzycy i pomaga lepiej funkcjonować naczyniom krwionośnym, sercu i płucom.

Rzucenie palenia w każdym wieku może przywrócić ci lata życia, które będą zdrowsze i szczęśliwsze, niż gdybyś nadal palił. Korzyści przyniesie nie tylko zdrowie fizyczne, ale także zdrowie psychiczne.

Niektórzy uważają, że palenie pomaga przeżyć stres i niepokój. Nie! Palenie łagodzi jedynie objawy odstawienia nikotyny, takie jak drażliwość i obniżony nastrój, skłaniając do uwierzenia, że pomaga w stresie. Ulga po każdym papierosie jest krótkotrwała. Gdy poziom nikotyny spada, odstawienie zaczyna wkradać się z powrotem, co powoduje, że sięgasz po kolejnego papierosa. Kiedy rzucasz palenie, przerywasz ten cykl.

Kiedy rzucasz palenie, dobrą wskazówką, która zadziałała w przypadku niektórych byłych palaczy, jest medytacja i ćwiczenia głębokiego oddychania, aby zmniejszyć niepokój i stres, które odczuwasz po drodze.

Po rzuceniu palenia ludzie mają mniej niepokoju, depresji i stresu, a także mają lepszy nastrój niż ci, którzy nadal palą.

# Powody do rzucenia palenia



## 2 Aby zaoszczędzić pieniądze

W całym kraju pandemia spowodowała utratę pracy, zwolnienie z pracy lub zmianę godzin pracy lub zarobków.

Palenie jest drogie i tańsze nie będzie. Paczka papierosów może kosztować 13 funtów lub więcej. Jeśli palisz dwadzieścia papierosów dziennie, daje to ponad 4745 funtów rocznie. Nawet jeśli kupujesz papierosy taniej, rzucenie palenia będzie dobre dla twoich finansów!

Aby uzyskać motywację do rzucenia palenia z powodów finansowych, zsumuj swoje oszczędności w nadchodzących miesiącach i latach.

<b>Koszt na dzień:</b>	£	<b>dziennie</b>
<b>Ile wydajesz na palenie tygodniowo:</b>	£	<b>na tydzień</b>
<b>Pomnóż przez 52 dla rocznego kosztu:</b>	£	<b>a rok</b>

Myśl z wyprzedzeniem. Jeśli nie zrezygnujesz teraz:

<b>Za kolejne 3 lata wydałbyś:</b>	£
<b>Za 5 lat:</b>	£
<b>Za 10 lat:</b>	£

Niektórzy palacze powiedzieli nam, że codzienne oglądanie ich oszczędności w szklanym słoju pomogło im pozostać na dobrej drodze.

Jak potraktujesz się zaoszczędzonymi pieniędzmi?

# Powody do rzucenia palenia



## 3 Dla moich bliskich

Zarówno ty, jak i ludzie w twoim życiu będziecie oddychać łatwiej, gdy rzucisz palenie. Każdy papieros zawiera ponad 4000 substancji chemicznych i szkodzi każdemu, kto go wdycha, nie tylko palaczowi. Ponad 80% biernego palenia jest niewidoczne i bezwonne, więc bez względu na to, jak bardzo uważasz, przyjaciele i rodziną, nadal oddychają szkodliwymi truciznami. Naraża to ich na ryzyko chorób, takich jak rak, choroby serca i choroby płuc. Rzucając palenie i nie narażając ich na bierne palenie, chronisz zdrowie osób wokół siebie.

Wielu byłych palaczy mówi nam, że rzucają palenie dla swoich dzieci. Jest to potężne, ponieważ oznacza, że zapewniasz sobie dłuższe przebywanie z nimi. Dzieci palaczy są bardziej skłonne do palenia w późniejszym życiu jak i do chorób układu oddechowego jak astma., dlatego rzucenie palenia zmniejszy ryzyko, że Twoje dzieci pójdą w Twoje ślady.

