

Jak rzucić palenie?



Nałogi są formą niewolnictwa

Nałogi odbierają człowiekowi zdolność decydowania o sobie samym. Przez nałogi istota ludzka musi robić to, z czego chciałaby zrezygnować: pić alkohol, palić papierosy, zażywać narkotyki, grać w kasynie gry. Każdy nałóg utrudnia życie i drenuje kieszeń: alkohol jest coraz droższy, paczka papierosów kosztuje 12-13 złotych, a narkotyki nie dość, że są bardzo kosztownym nałogiem, to jeszcze łączą się z problemami z prawem. Posiadanie narkotyków nawet w niewielkiej ilości wiąże się z konkretnymi sankcjami karnymi.

Papierosy są najbardziej popularnym nałogiem – palą osoby w różnym wieku: dzieci, młodzież, seniorzy. Palą i niszczą zdrowie: narażają się na choroby gardła, układu oddechowego i płuc. Palenie jest niezwykle szkodliwym i kosztownym nałogiem – palacz „puszcza z dymem” około 300-400 złotych miesięcznie. Spora kwota, którą można odłożyć na wakacje lub zakup drogiego przedmiotu, np. sprzętu AGD czy telewizora lub kina domowego.

Rzucanie palenia można wspomagać różnymi metodami

Rzucanie palenia można wspomagać różnymi sposobami:

- Jedni wyzwalam się z nałogu od razu, rzucają palenie z minuty na minutę i trwają w postanowieniu za wszelką cenę.
- Inni ograniczają palenie: od 20 papierosów dziennie do nawet 1-2 dziennie, a po pewnym czasie w ogóle przestają palić.
- Niektórzy palacze mają słabą wolę, a żeby rzucić palenie potrzebują pomocy w postaci gumy do żucia Nicorette czy tym podobnych specyfików.
- Kolejnym sposobem jest udanie się do lekarza po poradę i pomoc. Czasami ceną wyzwolenia się od papierosów jest nałóg innego rodzaju – na przykład nałogowe objadanie się lub jedzenie słodczy. Pieniądze zaoszczędzone na papierosach wydawane są wtedy na przekąski lub słodczy.



Dzisiaj popularne są e-papierosy



E-papierosy, czyli papierosy elektroniczne, dostępne są w sklepach specjalistycznych oraz w internecie. Są to papierosy, które pozwalają rzucić palenie w sposób szybki, bo zastępują tradycyjne papierosy. Ich ceny są zróżnicowane: od 35 do 200 złotych. Mają w sobie olejek zawierający substancje przypominające nikotynę lub rodzaj naboju, tzw. cartridge. Olejek trzeba uzupełniać, a naboje wymieniać. Do e-papierosów dołączona jest także mała ładowarka, która przypomina ładowarkę do telefonów komórkowych lub usb. E-papierosy mogą być całkiem dobrym sposobem na rzucenie palenia. Zawsze jednak niezbędna jest silna wola i chęć wyzwolenia się z nałogu. E-papierosy mogą być

formą przejściową – najpierw rezygnacja z klasycznych papierosów, palenie e-papierosów, a następnie porzucenie obu na dobre. E-papierosy można znaleźć w korzystnych cenach, lecz zbyt niska cena powinna budzić podejrzenia co do jakości takich papierosów.

Palenie jest nałogiem, nawet palenie e-papierosów, a wolny od nałogów człowiek jest szczęśliwszy. Warto dążyć do szczęścia, wolności od nałogów oraz oszczędności.

Artykuł poleca <http://www.moj-fajek.pl/>