



**ChSCh**

Chrześcijańska  
Służba Charytatywna

[www.chsch.pl](http://www.chsch.pl)



**darmowa terapia  
odwykowa dla palaczy**

**W ciągu  
5 DNI**

**RZUCISZ  
PALENIE**

Chrześcijańska Służba Charytatywna jest ogólnopolską organizacją pożytku publicznego (OPP). Jej misją jest pomoc ludziom, aby mogli rozwijać się, żyć godnie i szczęśliwie.

Na choroby spowodowane paleniem papierosów każdego roku w Polsce umiera przedwcześnie około 70 tys. osób. Większość z nich to osoby w wieku 35–69 lat. Wśród około 4 tys. pierwiastków i związków chemicznych występujących w dymie papierosa wiele charakteryzuje się silnym działaniem toksycznym i rakotwórczym. Badania naukowe dowodzą, że używanie tytoniu podwyższa o 25–40% ryzyko zgonu z powodu chorób układu krążenia, o 30–40% z powodu nowotworów złośliwych oraz o około 70% z powodu chorób układu oddechowego. **U palaczy zawał występuje przeciętnie 10 lat wcześniej niż u niepalących.**



Zmniejszenie odsetka osób uzależnionych od nikotyny jest prostą drogą do obniżenia częstości zachorowań i zgonów z powodu poważnych chorób, a co za tym idzie do znacznej poprawy stanu zdrowotnego społeczeństwa i obniżenia wydatków na opiekę medyczną.

Co ciekawe, **70% palaczy w Polsce deklaruje chęć zerwania z nałogiem**. Jednak nie zawsze chcieć znaczy móc. Aby wyjść naprzeciw temu pragnieniu, stworzono kurs „**W ciągu 5 dni rzucisz palenie!**”. To jeden z najskuteczniejszych i najbardziej cenionych na świecie programów pomagających pokonać uzależnienie od nikotyny. **Opiera się na metodzie opublikowanej po raz pierwszy w 1964 r. przez doktorów Wayne’a McFarlanda i Ehnana Folkenberga z Uniwersytetu Loma Linda w USA**. Od tego czasu ponad **20 mln osób wzięło udział w seminariach prowadzonych w ten sposób**. Programem zainteresowały się uniwersytety w wielu krajach, m.in. amerykański Uniwersytet Wisconsin. Zyskał on również poparcie Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) i Amerykańskiego Towarzystwa ds. Walki z Rakiem (ACS).



Już następnego dnia po zerwaniu z nałogiem płuca, serce, układ krążenia i pięć zmysłów zaczynają się regenerować. Organizm niemal natychmiast rozpoczyna proces samoczyszczenia – pozbywania się toksyn. Poprawia się samopoczucie. **Po roku niepalenia o 50% zmniejsza się ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca**, a po 5 latach – o połowę obniża ryzyko zachorowania na raka płuc. Po 15 latach od zaprzestania palenia papierosów ryzyko zachorowania na schorzenia odtyniowe jest takie samo jak u osoby nigdy niepalącej. To pokazuje, że nigdy nie jest za późno na zerwanie z „dymkiem”.



Kurs „**W ciągu 5 dni rzucisz palenie!**” prowadzony jest zgodnie ze swoją nazwą przez 5 dni. Każde ze spotkań trwa ok. 90 min i obejmuje pogadankę tematyczną, najczęściej połączoną z prezentacją multimedialną, oraz rozmowy z kursantami. **W trakcie programu uczestnicy zdobywają wiedzę teoretyczną i praktyczną, jak pokonać uzależnienie, uwzględniając sferę fizyczną i psychiczną**, a także są motywowani przez prowadzącego i siebie nawzajem do wytrwania w postanowieniu niepalenia.

**Jeden z największych problemów podczas rzucania palenia stanowi przewyciężenie ciągu nikotynowego, który trwa zazwyczaj ok. 3–5 min. Podczas kursu podawane są informacje o tym, jak w praktyczny sposób przetrwać ten trudny czas**. Zazwyczaj uważa się, że najważniejsza jest silna wola i motywacja. To prawda, że są one nieodzowne, jednak nikotyna jest również konkretną substancją chemiczną, która ma wpływ na funkcjonowanie naszego organizmu. Musimy to uwzględnić w walce z uzależnieniem. Od pierwszego dnia terapii uczestnicy zachęceni są do podjęcia decyzji o rzuceniu palenia i wytrwania w niej do kolejnego spotkania. W ten sposób **niektórzy z kursantów już pierwszego dnia przestają palić** i w efekcie na zawsze żegnają się z nałogiem. Wśród tych, którzy biorą udział we wszystkich pięciu spotkaniach, **skuteczność kursu wynosi aż 80%**.

Zajęcia prowadzą terapeuci uzależnień, psycholodzy, promotorzy zdrowia, lekarze, duchowni oraz praktycy terapii antynikotynowej. **Udział w spotkaniach jest bezpłatny**.

W Polsce programy z cyklu „**W ciągu 5 dni rzucisz palenie!**” są organizowane już od lat 80. i cieszą się wielką popularnością. Zajęcia odbywają się zazwyczaj w domach kultury, szkołach, klubach, bibliotekach i kościołach.