Deň 31. máj je od roku 1987 vyhlásený Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO) za **Svetový deň bez tabaku**. Každoročne sa tento deň venuje nejakej téme, tohtoročnou témou je „Zaviažte sa nefajčiť“. Cieľom kampane je povzbudiť ľudí k rozhodnutiu prestať fajčiť, ponúknuť im potrebné nástroje pomoci a podporiť ich v kritických momentoch počas abstinencie.

**Dôvody, prečo prestať fajčiť, zdôraznila pandémia**  
Najsilnejšou motiváciou pre skoncovanie s fajčením je uvedomenie si závažných negatívnych dopadov pôsobenia tabakových výrobkov na vlastné zdravie. Je vedecky dokázané, že fajčenie alebo užívanie tabakových výrobkov výrazne zvyšuje náchylnosť na respiračné, srdcovo-cievne, onkologické a iné ochorenia.

**Odvykanie od fajčenia**  
Fajčiari majú obavy skončiť so svojím zlozvykom zo dňa na deň: obávajú sa šoku, ktorý zasiahne ich telo. V skutočnosti je jedno, či to urobíte postupne alebo naraz. Najdôležitejšie je psychické nastavenie.  
Lekár alebo iný odborník vám stanoví plán odvykania, ktorý vás ochráni aj v prípade recidívy. Tu sú hlavné body, ktoré musíte dodržať:

* Určite si presný deň, odkedy prestanete fajčiť.
* Prehodnoťte všetky svoje neúspešné pokusy. Zhodnoťte, v akých situáciách ste zlyhali a čo bolo pre vás najproblematickejšie. Len tak sa dokážete vyhnúť starým chybám.
* Vytvorte si podrobný plán, ako prestanete fajčiť. Napíšte si na papier všetky pomôcky a spôsoby, ktoré uplatníte pri odvykaní.
* Celý zoznam si ešte raz prečítajte a podčiarknite, čo vám bude pravdepodobne spôsobovať problémy. Zároveň si premyslite, ako sa slabším chvíľam vyhnúť.
* Nie je hanbou požiadať o pomoc svojich blízkych. Určite vás budú všetci radi podporovať, najmä v kritických momentoch.

**Kde nájdete pomoc pri odvykaní**  
Nielen počas Svetového dňa bez tabaku odborní pracovníci z regionálnych úradov verejného zdravotníctva radia záujemcom, ako sa možno zbaviť závislosti od tabaku.  
Ľudia, ktorí majú záujem prestať fajčiť, sa môžu obrátiť na Linku pomoci na odvykanie od fajčenia - 0908 222 722. Je k dispozícii každý pracovný deň od 8:00 do 15:00 hod.