

Zatrzymaj pieniądze, które idą z dymem!

Dlaczego warto wdrożyć w firmie program antynikotynowy?

Tel: 570 570 900
biuro@freeforever.pl
www.freeforever.pl



Bo palący pracownik ma drugi urlop

40 minut **168** godzin **ponad 20** dni
dziennie rocznie w roku
puszczanych jest z dymem

Przepisy prawa nie określają specjalnych przerw na papierosa. Pracodawca, który nie chce płacić za palenie, a jedynie za efektywnie przepracowany czas, nie może wydłużyć palaczom dobowego wymiaru czasu pracy, ani też wprowadzić dodatkowych niewliczanych do czasu pracy przerw. Ponośi więc dodatkowe koszty za ponad 20 dni w roku „puszczonych z dymem” przez palących pracowników. Może im jednak pomóc w skutecznym wyjściu z nałogu.



Bo palący pracownik jest mniej wydajny

- **Gorsza koncentracja**
- **Mniejsza odporność na stres**
- **Dłuższa absencja chorobowa**
- **Częsta nieobecność na stanowisku pracy**
- **Więcej konfliktów z innymi pracownikami**

Straty finansowe wynikające z zatrudnienia jednego palacza mogą sięgać do kilku tysięcy złotych rocznie. Koszty wynikają z absencji oraz ze spadku wydajności pracy. Nałogowi palacze mają problemy z koncentracją, wykazują mniejszą odporność na stres, są mniej zdyscyplinowani, częściej i dłużej przebywają poza stanowiskiem pracy oraz na zwolnieniu. Pracownik, który uwolnił się od nałogu efektywniej pracuje, bo jest wypoczęty, bardziej skoncentrowany, szczęśliwy i głodny życia, ma większą wiarę w siebie i swoje możliwości.



Zatrzymasz w firmie pieniądze puszczone z dymem



Wdrożenie programu antynikotynowego, który pomaga palącym pracownikom skutecznie i trwale zerwać z nałogiem, jest bardzo rentowne dla firmy. Zwiększa efektywność pracy pracowników oraz przynosi duże korzyści biznesowe i społeczne. Zestawiając jednorazowy koszt terapii ze skalą uzyskanych oszczędności, można wyliczyć, że koszty zainwestowane przez pracodawcę w działania antynikotynowe zwracają się już po 2-4 miesiącach.



Skuteczna walka z nikotynizmem w firmie jest możliwa

- **Zdrowie pracowników to ważny kapitał firmy**
Zdrowi i wolni od nałogu pracownicy są bardziej efektywni dla przedsiębiorstwa, rodziny i społeczeństwa
- **Działanie CSR – odpowiedzialność za podnoszenie jakości życia pracowników**
Pracodawca zyskuje w oczach pracowników zapewniając prozdrowotne benefity pracownicze

Czy chcesz otrzymać od firmy darmowy voucher na terapię antynikotynową?

**„TAK”
76%***



*Źródło: Klinika i Ośrodek Badań nad Nikotynizmem FREE FOREVER, Badanie ankietowe na grupie 1000 palaczy z warszawskich korporacji, 2014

Prawdziwe oblicze nikotynizmu

**Palacz pali,
~~bo lubi~~**

**Palacz pali, bo
jako nastolatek
został wciągnięty
w narkotyki**

Często ulegamy powszechnej opinii, że palacze sami wybrali swój nałóg – palą, bo chcą i lubią. Nic bardziej mylnego. Nałogowi palacze palą, bo czują się bezradni wobec swojego nałogu. Żaden z nich świadomie nie zrezygnował z kontroli i nie wybrał tego, że będzie uzależniony do końca życia od nikotyny, która bardzo szybko i silnie uzależnia – świadczą o tym statystyki mówiące o wielokrotnym podejmowaniu prób rzucenia palenia.





Czy chcesz rzucić palenie? lub czy myślisz, że kiedyś rzucisz?

ogółem
„TAK!”
88%
kobiety 31-35 lat
„TAK!” 97%

Aż 68% osób palących deklaruje zdecydowaną chęć rzucenia palenia, lecz czuje bezradność wobec nałogu. 20% palaczy uważa, że na pewno odstawi papierosa kiedyś w przyszłości. Pozostali zdecydowanie nie chcą przestać palić twierdząc, że palą, bo lubią. Racjonalizują w ten sposób swoje postępowanie. Nie mają świadomości, że w młodości (średnia wieku = 17,6 lat) popadli w bezsensowny nałóg nikotynowy klasyfikowany coraz śmielej jako narkomania, stanowiąc gwarancję długoletnich zysków koncernów tytoniowych.

Źródło: Klinika i Ośrodek Badań nad Nikotynizmem FREE FOREVER, Badanie ankietowe na grupie 1000 palaczy z warszawskich korporacji, 2014

FREE FOREVER.
Clinic



Rzucają, ale nałóg wraca jak bumerang

Przeciętny palacz
podejmuje próbę
rzucenia palenia
co 2,5 roku

96%
prób rzucania
siłą woli jest
nieskuteczna

Nałóg tytoniowy to w przeważającej mierze problem mentalny. Usiłując rzucić palenie siłą woli lub stosując leki, palacze walczą z fizycznym aspektem uzależnienia, ale nie likwidują pozytywnych myśli skojarzonych z paleniem ani chęci sięgnięcia po kolejnego papierosa. Aby trwale rozstać się z nałogiem i zlikwidować tę chęć, potrzebna jest zmiana myślenia i systemu przekonań na temat papierosów poprzez pracę z terapeutą.

Źródło: Smoking Toolkit Study, University College London, 2012; Medizinische Universität Wien, 2008

FREE FOREVER.
Clinic



Czy nikotyna to narkotyk zdaniem WHO?

„TAK!”
Nikotyna to silna
neurotoksyna
uzależniająca
psychicznie

Według Światowej Organizacji Zdrowia nikotynizm to poważna choroba, przewlekła i nawracająca, a palenie tytoniu jest obecnie największym pojedynczym śmiertelnym zagrożeniem dla zdrowia. Nikotyna to silna neurotoksyna, która zmienia biochemiczne procesy fizjologiczne komórek w mózgu. Mechanizm jej działania i właściwości uzależniające są bardzo podobne do działania takich narkotyków, jak heroina, kokaina czy amfetamina.

FREE FOREVER.
Clinic



Jak wygrać z nikotynizmem w firmie?

Skuteczny sposób na zaprzestanie palenia musi opierać się o pracę z terapeutą oraz uwzględnić aspekt społeczny uzależnienia. Dlatego grupowe terapie antynikotynowe metodą poznawczo-behawioralną, organizowane w firmach, to najbardziej efektywny sposób w walce z nałogiem nikotynowym, mający skuteczność na poziomie 60% w rok po terapii.

Źródło: Medizinische Universität Wien, 2008

FREE FOREVER.
Clinic



Kompleksowy program antynikotynowy:

- **Kampania informacyjna**
Materiały dla pracodawcy (plakaty, ulotki, e-mailing, standy, naklejki, gadżety)
- **Spotkanie informacyjne** dla palących pracowników
- **Grupowe jednodniowe sesje terapeutyczne** prowadzone przez certyfikowanych terapeutów • Audiobooki z nagraniami relaksującymi oraz zeszyt ćwiczeń dla uczestników
- **Trzy miesiące opieki terapeutycznej** • Sesje dodatkowe (dwa 2-godzinne spotkania z terapeutą) • Kontakt z terapeutą 24h (telefon Ex-Palacza)



Sesja terapeutyczna to wiedza w pigułce

Wyjaśnia
specyfikę
uzależnienia
i likwiduje
potrzebę
palenia

Trwa
10-12 godzin
w grupie
od 5 do 7
osób

Terapia Free Forever łączy w sobie psychoedukację, elementy znanych terapii poznawczo-behawioralnych oraz narzędzia prowokacyjne. Skupia się na leczeniu mentalnego aspektu uzależnienia od nikotyny – modyfikuje schematy myślowe prowokujące odruch palenia oraz zmienia system przekonań na temat papierosów. W trakcie jednodniowej, skondensowanej sesji terapeutycznej palacz rozpoznaje wewnętrzne i zewnętrzne uwarunkowania swojego uzależnienia od nikotyny pozwalające mu zrozumieć psychologiczny mechanizm działania pułapki nikotynowej.

FREE FOREVER.
Clinic