

22 November 2007

DALAM kita membincangkan mengenai jangkaan kenaikan harga barangan keperluan, kita dikejutkan dengan laporan bahawa sebanyak RM15 juta dibelanjakan sehari oleh 3.1 juta perokok di negara ini kerana mereka membeli sekurang-kurangnya sekotak rokok pada harga purata minimum RM5.

Dan mengikut perangkaan, kira-kira 10,000 perokok meninggal dunia setiap tahun kerana pelbagai penyakit akibat merokok seperti kanser paru-paru, jantung, angin ahmar dan lain-lain penyakit.

Jika sebelum ini ada yang mengaitkan pertalian rapat ataupun hubungan di antara harga rokok dan gejala berhenti rokok namun keberkesannya masih belum menampakkan jalan positif walaupun ada segelintir yang telah berhenti merokok.

Ini kerana harga yang tinggi mungkin tidak memberi kesan yang besar kepada perokok kecuali dari sudut ekonomi dirinya sahaja. Perokok tegar akan terus merokok walaupun harga semakin naik. Yang penting baginya ialah sebuah kepuasan apabila menamatkan sedutan asap yang terakhir.

Dengan bersandarkan beberapa kempen, iklan, pesanan khidmat masyarakat dan sumber fakta mengenai bahaya merokok yang kian rancak disiarkan di kaca televisyen tempatan, masyarakat sudah tentu faham dan mempunyai maklumat yang lengkap mengenainya.

Media massa juga telah berperanan besar dalam membantu usaha kerajaan dalam pengisian programnya. Berdasarkan penjelasan di atas, pokok persoalannya tidak lagi menjurus kepada masalah dan risiko merokok. Tetapi yang menjadi dasar kepada permasalahan ini ialah kekuatan dalaman individu yang terbabit iaitu perokok itu sendiri.

## Utusan Malaysia : Masalah dalam diri perokok

Written by Administrator

Monday, 14 September 2009 14:30 -

---

Kelemahan untuk mengukur kekuatan diri adalah punca mengapa seseorang perokok itu gagal untuk mengurangkan, berhenti mahupun tidak memulakannya. Mereka gagal untuk membentuk keyakinan diri yang mantap untuk terus menghindari rokok.

Mungkin ada yang kurang bersetuju apabila ada yang mengatakan diri mereka lemah atau tidak kuat untuk membendung tabiat ini tetapi itulah kenyataannya. Mereka tidak percaya bahawa kekuatan yang ada dalam diri mereka masih tidak mencukupi. Mereka cuba untuk berhenti tetapi mereka gagal untuk membendung keinginan itu.

Dan haruslah diakui bahawa kekuatan dalaman individu banyak dipengaruhi oleh suasana persekitaran yang wujud di sekelilingnya. Mereka akan menjadi kuat apabila persekitarannya menyokong keinginannya dan begitulah sebaliknya.

Tetapi jika mereka berada bersama-sama perokok dan suasana yang memungkinkannya merokok maka di sinilah tahap kekuatan dalaman dirinya akan teruji. Adakah mereka akan tewas ataupun memperoleh kemenangan, semuanya bergantung kepada diri mereka sendiri. Adakah mereka mampu untuk terus berbual dengan rakan-rakan tanpa rokok di tangannya?

Mampukah mereka memandu jauh untuk pulang ke kota selepas bercuti tanpa bantuan rokok yang kononnya untuk menghilangkan rasa mengantuk? Atau mampukah mereka untuk tidak merokok semasa menonton TV lewat malam? Semuanya terserah kepada individu itu sendiri untuk memberikan jawapannya.