

Nenusiminkite, jei nepasiseka. Metimas rūkyti yra sunkus darbas, dažnai žmonėms prireikia 3-4 bandymų mesti rūkyti, kol galutinai pavyksta. Atsiminkite, kad nikotinas sukelia stiprią priklausomybę. Apgalvokite situacijas, kuriose neatsispyrėte pagundai surūkyti „tik vieną cigaretę“. Išsiaiškinkite priežastis, kodėl nepasisekė tą kartą ir pasimokykite iš klaidų.

Pagalba metantiems rūkyti. Pagalbą metantiems rūkyti gali suteikti šeimos gydytojas. Jei siekiate mesti rūkyti, bet tai padaryti savarankiškai jums sunku, šeimos gydytojas gali pasiūsti jus pas specialistą.

Taip pat pagalbos galima rasti internete:

<http://www.stopsmokingcoach.eu/>

<http://www.european-lung-foundation.org/>

118-european-lung-foundation-elf-quitting-and-smoking-reduction.htm

<http://smokefree.nhs.uk/>

http://www.sam.lt/go.php/lit/Pagalba_norintiems_atsisakyti_rukymo/

Įvairūs medicininiai preparatai padeda sėkmingai mesti rūkyti. Jie yra efektyviausi, kai derinami su kitais pagalbos metodais, prižiūrint gydytojui. Viena iš priemonių – pakaitinė terapija nikotinu (PTN) padvigubina sėkmingo metimo rūkyti tikimybę. Rekomenduojami nikotino preparatai yra kramtomoji guma, pleistras, tabletės, pastilės, purškalas į nosį ir inhaliatorius. PTN yra daug saugesnė nei rūkymas, ji nesukelia vėžio. PTN tinka daugeliui suaugusių žmonių, tačiau sergantiems širdies ir kraujagyslių ligomis ar nuolat vartojantiems vaistus, taip pat nėščiosioms dėl pakaitinės terapijos nikotinu reikėtų pasitarti su gydytoju. PTN preparatų galite įsigyti be recepto. Mesti rūkyti padeda ir kiti vaistai, kuriems reikalingas receptas. Pasikalbėkite su savo gydytoju, jis patars, kas jums geriausiai tiktų metant rūkyti ir, prireikus, išrašys receptą.

Išlikite nerūkantis!



Lilly

Yra daug būdų, kurie padeda žmonėms sėkmingai mesti rūkyti. Pavyzdžiui:

- Metimas rūkyti iš karto
- Sistemingas surūkomų cigarečių skaičiaus mažinimas
- Pakaitinė terapija nikotinu ar kiti medikamentai abstinencijos simptomams sušvelninti
- Hipnozė, akupunktūra, psichoterapija

Mesti rūkyti gali pavykti iš pirmo karto. Tačiau labiau tikėtina, kad teks išbandyti daug skirtingų metodų, kol rasite geriausiai jums tinkantį.

IŠSAUGOKITE SAVO GYVENIMĄ – MESKITE RŪKYTI



KAS MAN GALI PADĖTI MESTI RŪKYTI?

Metimas rūkyti yra geriausia, ką gali nuveikti rūkantysis savo sveikatos labui. Metus rūkyti ženkliai sumažėja tikimybė susirgti piktybiniu naviku, širdies ir kraujagyslių ar plaučių liga, taip pat ankstyvos mirties rizika. Kuo anksčiau mesite rūkyti, tuo geriau. Tačiau niekada nevēlu mesti rūkyti ir laimėti neįkainojamus ilgesnio ir sveikesnio gyvenimo metus.

KAD SĖKMINGAI MESTUMĖTE RŪKYTI:

Ištirkite save. Prieš mesdamas rūkyti paklauskite savęs, kodėl norite mesti rūkyti. Surašykite priežastis ir laikykite lapą su atsakymais ir jo kopijas ten, kur paprastai laikytumėte cigaretes, pvz., švarko kišenėje, piniginiėje ar automobilyje. Kai norisi parūkyti, paskaitykite šį savo priežasčių sąrašą. Pavyzdžiui, jame galėtumėte įrašyti:

- Jausiuosi sveikiau ir turėsiu daugiau energijos, bus baltesni dantys, lygesnė oda, geresnis burnos kvapas.
- Sumažinsiu savo riziką susirgti vėžiu, širdies infarktu, katarakta, sumažės tikimybė anksti mirti.
- Didžiuosiuosi savimi, manimi didžiuosis mano žmona (vyras), šeima, draugai.
- Mano vaikai ir kiti aplinkiniai nebepatirs žalingo tabako dūmų poveikio.
- Turėsiu sveikesnį kūdikį (jei laukiatės arba laukiasi jūsų žmona).
- Turėsiu daugiau pinigų išlaidoms.
- Nereikės rūpintis: „Kada artimiausiu metu galėsiu parūkyti?“.



Išsiaiškinkite ir paklauskite savęs, koks rūkalius jūs esate:

- Ar tai labai stipri priklausomybė (t.y. surūkote daugiau kaip 1 cigarečių pakelį per dieną)?
- Kokiais gyvenimo momentais jums norisi parūkyti ir kodėl?
- Ar jums reikia parūkyti kiekvieną kartą pavalgį?
- Ar dažniausiai rūkote būdamas draugų kompanijoje?
- Ar jūsų įprotis rūkyti susijęs su kitais žalingais įpročiais, pvz., alkoholio vartojimu, lošimu?
- Ar galėtumėte pasikalbėti apie savo priklausomybę su šeimos gydytoju?
- Ar jums būtų įdomu dalyvauti fizinio aktyvumo programose?

Nusistatykite datą, kai mesite rūkyti, ir meskite visiškai.

Praneškite šeimai, draugams ir bendradarbiams, kad planuojate mesti rūkyti. Draugai ir šeima jums gali padėti. Mesti rūkyti sunkiau, kai namuose yra rūkančių šeimos narių. Paraginkite namiškius mesti rūkyti kartu su jumis arba nerūkyti prie jūsų.

Pašalinkite pelenines, žiebtuvėlius ir cigaretes iš namų, automobilio ir darbo vietos.

Pasiruoškite galimiems abstinencijos simptomams. Metant rūkyti gali pasireikšti: pykinimas, galvos svaigimas ar skausmas, nervingumas, dirglumas, miego sutrikimai, bloga dėmesio koncentracija, nuovargis, įkyrus noras parūkyti ar tiesiog bloga savijauta. Šiuos simptomus sukelia nikotino, prie kurio jūsų organizmas įpratęs, trūkumas. Gali padidėti jūsų apetitas. Nemalonūs simptomai labiausiai vargina 12–24 valandas metus rūkyti, vėliau jie silpnėja.

Tikėkitės, kad galite labiau kosėti. Normalu, kad rūkančiojo, kuris metė rūkyti, kosulys sustiprėja (nes kvėpavimo takai gyja, atsigauna). Todėl daugelis sako, kad metę rūkyti jie jaučiasi blogiau ir juos traukia vėl pradėti rūkyti. Atsisipirkite šiai pagundai! Kosulys paprastai palaipsniui praeina.

Žinokite, kokiose situacijose jums gali kilti noras parūkyti. Alkoholio vartojimas yra susijęs su atkryčiu. Metant rūkyti alkoholio reikėtų negerti. Pirmosiomis savaitėmis metę rūkyti pakeiskite savo dienvartę. Pavyzdžiui, pietus valgykite kitose nei esate įpratęs vietose, kurį laiką neikite į kavinę ar barą, jei ten jums norisi parūkyti ir išgerti. Jei arbatos ar kavos gėrimas sukelia norą parūkyti, gerkite sultis ar daug vandens. Nesilankykite ten, kur galima nusipirkti rūkalų.

Džiaukitės kiekviena diena, kurią pavyko nerūkyti. Pažymėkite kiekvieną sėkmingą dieną kalendoriuje. Pasižiūrėkite į kalendorių, kai norisi parūkyti ir pasakykite sau, kad nenorite visko pradėti iš naujo.

Būkite pozityvus. Pasakykite žmonėms, kad nerūkote. Po kelių savaitių tikriausiai geriau jausitės, mažiau kosėsite, geriau jausite maisto skonį. Jūsų burnos kvapas bus geresnis. Turėsite daugiau pinigų. Pinigus, už kuriuos būtumėte pirkęs cigarečių, galite taupyti.

Mityba. Kai kurie žmonės rūpinasi, kad priaugs svorio, kai mes rūkyti, nes gali pagerėti apetitas. Tikėtina, kad apetitas pagerės – stenkitės valgyti subalansuotą maistą, užkandžiams nevartokite saldžių ir riebių patiekalų. Valgykite vaisius arba kramtykite be cukrų kramtomąją gumą, reguliariai sportuokite.