

Metimas rūkyti yra geriausia, ką gali nuveikti rūkantysis savo sveikatos labui.

Metus rūkyti labai sumažėja tikimybė susirgti piktybiniais navikais, širdies ir kraujagyslių ar plaučių ligomis, taip pat mažėja ankstyvos mirties rizika. Kuo anksčiau mesite rūkyti, tuo geriau. Tad niekada nevėlu mesti rūkyti ir laimėti neįkainojamus ilgesnio ir sveikesnio gyvenimo metus.

KĄ DARYTI, KAD SĖKMINGAI MESTUMĖTE RŪKYTI?

Ištirkite save!

Prieš mesdami 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, piniginėje ar automobilyje. Kai norisi parūkyti, perskaitykite šį savo priežasčių sąrašą.



Jausiuosi sveikiau ir turėsiu daugiau energijos, bus baltesni dantys, lygesnė oda, malonesnis 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 nebeatirs žalingo tabako dūmų poveikio.



Turėsiu sveikesnį kūdikį (jei laukiatės arba laukiasi Jūsų žmona).



Turėsiu daugiau pinigų išlaidoms.



Nebekankins klausimas: „Kada artimiausiu metu galėsiu parūkyti?“

Dabar Jūsų eilė surašyti priežastis!



Paklauskite savęs ir išsiaiškinkite, koks rūkalius Jūs esate:



1. Ar tai labai stipri priklausomybė?



mažiau nei 1 cigarečių pakelis per dieną



1 cigarečių pakelis per dieną



daugiau kaip 1 cigarečių pakelis per dieną

2. Kokiais gyvenimo momentais Jums norisi parūkyti ir kodėl? Įvardink ir surašyk momentus, apgalvok kaip gali tai pakeisti.

3. Ar Jums reikia parūkyti kiekvieną kartą pavalgius?



TAIP



NE

4. Ar dažniausiai rūkote būdami draugų kompanijoje?



TAIP



NE

5. Ar Jūsų įprotis rūkyti susijęs su kitais žalingais įpročiais, pvz., alkoholio vartojimu, lošimu?



TAIP



NE

6. Ar galėtumėte pasikalbėti apie savo priklausomybę su šeimos gydytoju?



TAIP



NE

7. Ar Jums būtų įdomu dalyvauti fizinio aktyvumo programose?



TAIP



NE



Nusistatykite datą, kada mesite rūkyti, ir meskite visiškai.

Data:

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 apetitas. Nemalonūs simptomai labiausiai vargina

12–24 valandas metus rūkyti, vėliau jie silpnėja.

Tikitės, kad gali sustiprėti kosulys.

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. Atsipirkite šiai pagundai! Kosulys paprastai palaipsniui praeina.

Žinokite, kokiose situacijose Jums gali kilti noras parūkyti.

Alkoholio vartojimas yra susijęs su atkryčiu. Metant rūkyti nereikėtų gerti alkoholio. Metę rūkyti pirmosiomis savaitėmis pakeiskite savo dienotvarkę. Pavyzdžiui, pietus valgykite kitose nei esate įpratę 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. Pasiziūrėkite į kalendorių, kai norisi parūkyti ir pasakykite sau, kad nenorite visko pradėti iš naujo.



Būkite pozityvūs.

Pasakykite žmonėms, kad nerūkote. Po kelių savaičių tikriausiai geriau jausitės, mažiau kosėsite, geriau jausite maisto skonį. Jūsų burnos kvapas bus malonesnis. 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, todėl stenkitės valgyti subalansuotą maistą, užkandžiams nevartokite saldžių ir riebių patiekalų. Valgykite vaisius arba kramtykite becukrę kramtomąją gumą, reguliariai sportuokite.

Nenusiminkite, jei nepasiseka.

Metimas rūkyti yra sunkus darbas, gali prireikti 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 neatsilaikėte tą kartą ir pasimokykite iš klaidų.

Užsiimkite kita veikla.

Vos panorę rūkyti, nukreipkite dėmesį į Jūsų mėgstamus užsiėmimus – žaiskite stalo žaidimus, spręskite kryžiažodžius arba pavyzdžiui, įveikite šią žodžių išbraukimo užduotį!

Raskite ir išbraukite 23 žodžius, susijusius su sveikata. Lentelę skaityti ir braukti galima:
→ į dešinę ir ← kairę pusę, ↑ aukštyn ir ↓ žemyn.

S	I	M	P	T	O	M	A	I	A	D	O	A	S
A	S	Ž	A	L	A	V	E	I	K	L	A	B	A
T	A	K	P	T	I	S	A	L	K	I	S	S	M
A	T	R	A	I	A	M	V	N	S	G	S	T	O
K	Ž	I	G	K	G	I	A	L	P	Y	A	I	S
I	Y	Z	A	S	U	T	L	A	O	D	T	N	U
E	R	I	L	L	A	Y	I	I	R	Y	I	E	A
V	P	K	B	A	R	B	A	M	T	M	Z	N	L
S	I	A	A	S	D	A	U	Ė	A	A	I	C	K
A	E	N	E	R	G	I	J	A	S	S	V	I	I
T	E	R	A	P	I	J	Ū	P	A	S	J	R	
D	G	Y	V	E	N	I	M	A	S	O	E	A	P

svaikata, gyvenimas, tikslas, energija, pagalba, gydymas, vitzės, upas, mityba, sportas, rizika, žalia, abstinencija, oda, laime, draugai, simptomai, valia, ryztas, priklausomas, alkis, terapija

Atsakymas:

Pagalba metantiems rūkyti.

Pagalbą metantiems rūkyti gali suteikti šeimos gydytojas. Jei siekiate mesti rūkyti, bet tai padaryti savarankiškai Jums sunku, šeimos gydytojas gali rekomenduoti Jums šios srities specialistą.

Taip pat metimo rūkyti paslauga teikiama Respublikiniame priklausomybės ligų centre

www.rplc.lt

Pagalbos galima rasti ir internete:

- www.nerukysiu.lt
- www.nvi.lt/tabako-rukymas
- www.nhs.uk/better-health/quit-smoking
- www.smokefree.gov
- www.freshquit.co.uk/smoke-free-families

Metę rūkyti prie to nebegrįžkite!

Yra daug būdų, kurie padeda žmonėms sėkmingai mesti rūkyti.



Metimas rūkyti iš karto



Sisteminis surūkomų cigarečių skaičiaus mažinimas



Pakaitinė terapija nikotinu ar kiti medikamentai abstinencijos simptomams sušvelninti



Hipnozė, akupunktūra, psichoterapija

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.

NACIONALINIS VĖŽIO INSTITUTAS



IŠSAUGOKITE SAVO GYVENIMĄ – MESKITE RŪKYTI



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

KAS MAN GALI PADĖTI MESTI RŪKYTI?