

KODĖL MESIU RŪKYTI

- ✓ Tapsiu nepriklausomas.
- ✓ Padidės protinis ir fizinis pajėgumas.
- ✓ Sumažės rizika sirgti.
- ✓ Atsiras daugiau laisvo laiko užsiimti kita man patinkančia veikla.
- ✓ Pagerės finansinė padėtis.

KAIP MESIU RŪKYTI

- NUOLAT įtikinėsiu save, kad rūkymas – visapusiškai man nenaudingas užsiėmimas.
- Susilaikysiu nuo įprastinio rūkymo tam tikru laiku arba esant tam tikroms aplinkybėms.
- Prieš užsidegdamas cigaretę tris kartus iš eilės giliai įkvėpsiu gryno oro – gal praeis noras parūkyti.
- Jeigu draugas siūlys cigaretę, nesutiksiu rūkyti drauge.
- Stebėsiu aplinkybes, kada rūkymas man nesuteikia malonumo.
- Nerūkysiu dirbdamas kompiuteriu, vairuodamas automobilį.
- Nerūkysiu draugų grupėje, kurioje yra bent vienas nerūkantis.
- Namuose rūkysiu tik specialiai tam skirtoje vietoje.

- Iš savo aplinkos pašalinsiu visas su rūkymu susijusias pagundas (degtukus, pelenines ir pan.).
- Užsirašysiu, kiek pinigų išleidžiu cigaretėms.
- Pirmąją dienos cigaretę prisidegsiu kaip įmanoma vėliau.
- Laipsniškai mažinsiu per dieną surūkomų cigarečių kiekį.
- Naują cigaretę prisidegsiu tik po 1 ar 2 valandų pertraukos, kasdien intervalą didinsiu.
- Rūkydamas stengsiuosi neįkvėpti tabako dūmų į plaučius.
- Stengsiuosi atsispirti norui užsirūkyti kitą cigaretę, nes aš metu rūkyti.
- Kai pajusiu norą užsirūkyti, neprisidegsiu cigaretės tuoj pat, bet pasistengsiu užsiimti kokia nors veikla.
- Visą laiką galvosiu, koks būsiu sveikas ir laimingas nerūkydamas.
- Gersiu daugiau vandens ar sulčių.
- Stengsiuos, kad rankos būtų užimtos darbu. Vietoj cigaretės rankose laikysiu kitą daiktą.
- Susitiksiu su žmonėmis, kurie nerūko.
- Vietoj rūkymo kramtysiu kramtomąją gumą ar suvalgysiu šviežių vaisių, daržovių.
- Pradėsiu skaityti naują knygą.
- Kalendoriuje žymėsiu savo dienas be cigaretės,

taip skaičiuosiu sutaupytus pinigus.

- Nusipirksiu ką nors gražaus.
- Neatidėliosiu savo ketinimų ilgam laikui. Pajutęs, kad atėjo Didžioji mano apsisprendimo diena, pasakysiu – STOP.
- Pasakysiu savo šeimai, draugams, bendradarbiams, kad mano ketinimai rimti ir kad man reikia palaikymo.

Kraštutiniu atveju pasinaudosiu farmacininkų siūlomomis priemonėmis, padedančiomis mesti rūkyti.

KAŽINAU APIE RŪKymo ŽALĄ

Rūkymas – tai elgesys, ypač nepalankus mūsų sveikatai. Moksliniais tyrimais patvirtinta, kad rūkymas ir tabako dūmai yra daugelio ligų priežastis, dažnai nulemianti net priešlaikinę mirtį. Jeigu pradėjote rūkyti, tai tik laiko klausimas, kada atsiras sveikatos sutrikimų, susijusių su šiuo žalingu įpročiu.

Cigaretės ir kiti tabako gaminiai kuriami taip, kad būtinai sukeltų ir išlaikytų priklausomybę nuo nikotino. Kartu su nikotinu įkvepiame ir kitų tabako dūmų komponentų, kurie gali būti toksiški ar netgi mutageniški (galintys sukelti mutacijas) ir kancerogeniški (sukeliantys vėžį).

Priklausomybė nuo nikotino – tai liga. Rūkymas tiesiogiai bei netiesiogiai daro įtaką žmonių sergamumui ir mirštamumui, jis yra susijęs su 25-iomis svarbiausiomis žmonių ligomis, iš kurių dažniausios yra:

- ✓ vėžys (dažniausiai plaučių);
- ✓ širdies ir kraujagyslių ligos;
- ✓ lėtinės plaučių ligos.

KODĖL RŪKAU

- Esu reklamos auka – tiesiogiai ar netiesiogiai mane veikia tabako gaminių reklama.
- Manau, kad tabako vartojimas – neatsikiriama šiuolaikinio gyvenimo dalis.
- Lengvai, legaliai ir nelegaliai galiu gauti cigarečių.
- Manau turintis atliekamų pinigų, todėl galiu nusipirkti cigarečių už gana neaukštą kainą.
- Aplinkiniai rodo netinkamą pavyzdį.
- Jaučiu tos pačios socialinės grupės spaudimą.

Parengė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro specialistai



METU RŪKYTI



www.smlpc.lt

www.smlpc.lt