

Saki NĒ smēķēšanai!

Tev uzlabosies gan pašsajūta, gan izskats. Iemācoties patstāvīgi tikt galā ar stresu, ar laiku tu jutīsies nosvērtāks un mierīgāks.

Te ir daži labi iemesli pateikt NĒ

Smēķējot: Lai arī daudzi uzskata, ka smēķēšana nomierina, šis efekts ir maldīgs. Kad cigaretēs esošo vielu iedarbība mazinās, tu kļūsti īpaši uzbudināts un satraukts.

Sakot NĒ: Tev ir vieglāk saglabāt vēsu prātu un pašam tikt galā ar savām emocijām.

Smēķējot: Tavi zobi un pirksti kļūst dzeltenīgi, elpa un drēbes nepatīkami ož.

Sakot NĒ: Tava elpa būs svaigāka, un tavas drēbes smaržos, turklāt tu izskatīsies labi arī bez fotošopa vai *Instagram* filtriem.

Smēķējot: Jau pavisam drīz pēc smēķēšanas sākšanas tu vari sākt biežāk klepot, var iekaist kakls, iespējams, sāksi biežāk slimot, jo tava organisma aizsargspējas mazināsies.

Sakot NĒ: Tu jutīsies labāk.

Smēķējot: Tev samazinās plaušu tilpums, un tu sāc elstot pie lielākas slodzes.

Sakot NĒ: Varēsi daudz ilgāk un vairāk sporto – nospēlēt visu spēli, skriet ātrāk. Varbūt sāksi nodarboties ar vēl kādu sporta veidu.

Smēķējot: Ar katru izsmēķēto cigareti tev kļūst aizvien grūtāk atmest šo ieradumu.

Sakot NĒ: Tagad to izdarīt ir daudz vieglāk nekā tad, kad būsi vecāks.

SPĒKS
PATEIKT

NĒ!

ESparveselibu.lv



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

ESF projekts „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi”
(identifikācijas Nr. 9.2.4.1./16/I/001).

Tāpēc –
sakopo savus
spēkus pateikt
NĒ!

Kad esi pieņēmis lēmumu teikt cigaretēm NĒ, ir svarīgi pie tā turēties. Atceries, ka tu neesi viens – vari lūgt padomu draugiem, kas atmetuši smēķēšanu, vai pavadīt vairāk laika ar tiem, kas nepipē. Ja tomēr jūti, ka tikt galā ar smēķēšanu neizdodas, tev palīdzēs psihologs, ģimenes ārsts vai ārsts narkologs. Nebaidies lūgt viņiem palīdzību!

Rēķinies ar to, ka draugi, kas smēķē, joprojām aicinās vai pat centīsies pierunāt tevi uzpīpēt.

Sagatavojies tam jau laikus!

Vislabākā atbilde ir pati vienkāršākā: “Nē, paldies!” Tā neprasa liekus paskaidrojumus.

Vari arī atklāti pateikt, kāpēc nevēlies uzpīpēt, piemēram, gribi vairāk pievērsties sportam vai rūpēties par veselību. Vari ierosināt aiziet kopā paēst vai pasākt kaut ko citu, lai novērstu domas no smēķēšanas.

SPĒKS
PATEIKT

NĒ!

SMĒĶĒŠANA.
TU PATS VARI IZLEMT.
PIETIEK!