

Iespējams, ka esi jau mēģinājis atstēt. Ne reizi vien. Līdz šim nav izdevies, taču noteikti ir vērts mēģināt vēlreiz.

VIENMĒR PATURI PRĀTĀ IEMESLUS, KĀPĒC VĒLIES TEIKT CIGARETĒM NĒ!

Un atceries, ka tev atbalstu var sniegt gan ģimenes locekļi, gan paziņas, kas atmetuši smēķēšanu, gan arī speciālisti.

Smēķējot

Ir pierādīts, ka puse ilgstošo smēķētāju mirst tabakas izraisīto slimību dēļ. To vidū ir plaušu vēzis, infarkts, sirds un asinsvadu slimības.

Sakot NĒ!

Riski saslimt būtiski samazinās, turklāt neatkarīgi no tava vecuma. Dažus uzlabojumus redzēsi uzreiz – kļūs vieglāk elpot, samazināsies klepus un retāk saaukstēsies.

Smēķējot

Lai arī varētu šķist, ka smēķēšana ir patīkams rituāls, patiesībā tu to dari fiziska un psiholoģiska pieraduma dēļ. Tā ir atkarība. Liela daļa smēķētāju patiesībā vēlas atstēt.

Sakot NĒ!

Visgrūtāk būs pirmās dienas pēc smēķēšanas atmešanas, taču tieksme pēc cigaretēm parasti būtiski samazinās trīs līdz četru nedēļu laikā. Pamazām vairs nemočīs trauksme un nemiers, gaidot iespēju aizdegt nākamo cigareti vai meklējot vietu, kur būtu atļauts smēķēt.

Smēķējot

Tu tērē lielas naudas summas par precī, kas būtiski kaitē un, ļoti iespējams, būs tavas nāves cēlonis.

Sakot NĒ!

Jau pēc gada būsi ietaupījis vidēji 600–1200 eiro, kurus varēsi izlietot lietderīgāk. Turklāt līdzekļi nebūs jātērē, lai ārstētos no smagām smēķēšanas izraisītām slimībām.

**SPĒKS
PATEIKT**

NĒ!

ESparvesību.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./16/1/001).

**DAŽIEM IZDODAS
ATMEST SMĒĶĒŠANU
JAU AR PIRMO
REIZI, BET CITIEM
TAS VAR PRASĪT
30 UN VAIRĀK
MĒĢINĀJUMU.**

Lai cik mēģinājumu
būs nepieciešami tev,
to noteikti ir vērts darīt
atkal, līdz izdosies.

**Daži ieteikumi,
kas palīdzēs**

**Pastāsti par savu plānu
ģimenei un apkārtējiem**

Sākumā var nākties saskarties ar dažādām grūtībām, kuras pamanīs arī apkārtējie. Varbūt kļūsi aizkaitināts, nomākts, iespējams, kļūs nedaudz grūtāk domāt. Taču šīs sajūtas ar laiku pazudīs.

Sagatavojies laicīgi

Izmet visas cigaretes un šķiltavas. Svarīgi neglabāt arī vienu cigareti rezervei – reizēm var uznākt šķietami nepārvarama kāre

uzsmēķēt, kas parasti pāries dažu minūšu laikā. Ir svarīgi, lai šajā brīdī pie rokas nebūtu ātri aizsniedzama cigarete.

Meklē atbalstu

Tavu paziņu vidū noteikti ir kāds, kuram izdevies atmest smēķēšanu. Aprunājies ar viņu, lai iegūtu uzmundrinājumu un ieteikumus. Internetā un grāmatu veikalos ir atrodamī daudzi materiāli, kas var krietni atvieglot procesu. Laba doma ir arī vērsties pie sava ģimenes ārsta, narkologa, psihologa, psihoterapeita vai psihiatra – viņi ieteiks līdzekļus, kas palīdzēs novērst nepatīkamās sajūtas.

**Palīdzība smēķēšanas
atmešanai**

**Konsultatīvais
tāl. 67037333**

katru dienu,
izņemot svētku dienas,
no plkst. 8.00 līdz 19.00

**Valsts apmaksātas
narkoloģiskās
palīdzības iespējas**
www.spkc.gov.lv

**SPĒKS
PATEIKT**

NĒ!

**SMĒĶĒŠANA.
TIKAI TU IZLEM
SAVU DZĪVI.**