

KĀ ATMEST SMĒKĒŠANU





IEVADS

Nem vērā!

- ➔ Regulāra tabakas lietošana ir riska faktors saslimšanai ar **plaušu vēzi**, infarktu, sirds mazspēju un citām ļoti nopietnām slimībām.
- ➔ Viena izsmēķēta cigarete saīsina Tavu dzīvi par **11 minūtēm**.
- ➔ Regulārs smēķētājs Latvijā cigarešu iegādei tērē **600 - 1200 eiro** gadā.
- ➔ Tavai veselībai ir **kaitīgi visi tabakas produkti** - cigaretes, ūdens pīpes, šņaucamā tabaka, cigāri u.c.
- ➔ Vērtējot **elektroniskās cigaretes** lietošanas drošumu, jāuzsver, ka ikviens izstrādājums, kas satur nikotīnu, ir **kaitīgs veselībai**.
- ➔ Tabakas dūmi satur vairāk kā **4000 ķīmisko vielu** - nikotīnu (insektu inde), amonjaku (tīrīšanas līdzeklis), etiķskābi (etiķis), arsēnu (žurku inde), metānu (veidojas kanalizācijas caurulēs), kadmiju (baterijas sastāvā), tuloulu (šķīdinātājs) u.c.
- ➔ Ik pēc **8 sekundēm** pasaulē kāds priekšlaicīgi mirst no smēķēšanas izraisītajām sekām.
- ➔ Lielākā daļa (**70%**) smēķētāju vēlas atmet smēķēšanu.
- ➔ Aptuveni **1/3 ugunsgrēku** izraisa smēķēšana.

Šī brošūra ir paredzēta ikvienam, kurš vēlas tikt vaļā no kaitīgā ieraduma - smēķēšanas. Mēs no sirds ceram un ticam, ka Tev tas izdosies un šis materiāls būs nenovērtējams palīgs ceļā uz brīvību.

Smēķēšana ir process, kas izraisa spēcīgu fizisku un psihisku atkarību no nikotīna.

Ir aktīvā (smēķē pats) un pasīvā (ieelpo dūmus no degošas cigaretes vai citu personu izpūstos dūmus) smēķēšana.

Smēķēšana ir galvenais riska faktors, kurš veicina sirds - asinsvadu saslimšanas, hroniskas elpceļu saslimšanas un audzēju veidošanos, kā arī rada spēcīgu atkarību.

Rūpīgi sekojot brošūrā dotajiem padomiem un ieteikumiem, Tev ir lieliska iespēja tikt vaļā no šī kaitīgā ieraduma. Turklāt, no smēķēšanas Tu vari atbrīvoties vienā dienā! Ja neizdosies uzreiz, mēģini vēl! Mēs ticam, ka Tev izdosies!

Lai veicas!



KĀDĒĻ PĀRTRAUKT SMĒĶĒŠANU?

Galavojoties atmest smēķēšanu, pārdomā kādi ir Tavi iemesli to vairs nedarīt. Atgādini par tiem sev katru dienu. Šie iemesli var Tevi iedvesmot atmest smēķēšanu uz visiem laikiem.

Zemāk minēti iemesli, kādēļ pārtraukt smēķēt.

Veselība un izskats:

- + Tev samazināsies plaušu vēža, insulta, sirds slimību, kataraktas un citu slimību attīstības risks;
- + Tu retāk saaukstēsies;
- + Tev būs vieglāk elpot un Tu mazāk kleposi;
- + Tev uzlabosies garšas izjūta, turklāt labāk varēsi saost ēdiena, ziedu un citas smaržas;
- + Tava āda izskatīsies veselīgāka un jauneklīgāka;
- + Tavus zobus un nagus neklās dzeltens aplikums, kurš veidojies smēķēšanas rezultātā.

Finanses:

- + Tu ietaupīsi naudu, ko tērēji cigarešu iegādei;
- + Tu retāk slimosi, līdz ar to nebūs jātērē nauda medikamentiem.

Dzīvesveids:

- + Tu vairāk laika varēsi veltīt ģimenei, darbam vai hobijiem;
- + Tu aizmirsīsi par kaitinošo nemiera sajūtu, gaidot nākamo iespēju uzsmēķēt, kā arī par to, vai konkrētajā vietā tas ir atļauts. Ņemot vērā aktuālās izmaiņas likumdošanā, tas patiešām atvieglos Tavu dzīvi!;
- + Tu atbrīvosies no cigarešu smakas savā apģērbā un matos;
- + Tavā mašīnā un mājās vairs neodīs pēc cigarešu dūmiem.

Tavi mīļie:

- + Tu būsi labs piemērs saviem bērniem, jo ir nepieciešams liels gribasspēks, lai atmestu smēķēšanu;
- + ar Tevi leposies ģimene, kolēģi un citi tuvi cilvēki;
- + Tev būs vairāk enerģijas, lai pavadītu laiku kopā ar ģimeni un draugiem;
- + Tu pasargāsi savus draugus un ģimeni no pasīvās smēķēšanas. Vai zināji, ka pasīvā smēķēšana par 40 - 60% pastiprina astmas simptomus; līdz 45% paaugstina sirds infarkta risku; līdz 27% paaugstina risku saslimt ar krūts vēzi; līdz 27% paaugstina spontānā aborta risku?

Izveido sarakstu ar iemesliem, kādēļ Tu vēlies atmest smēķēšanu un turi to sev labi redzamā vietā - mašīnā vai arī tur, kur uzglabā cigaretes. Kad vēlies uzsmēķēt, ielūkojies šajā sarakstā!

KĀ ATMEST SMĒĶĒŠANU?

Daudzi smēķētāji vēlas atmest smēķēšanu, bet nezina, kā to izdarīt. Zemāk minēti 5 soļi, kuri Tev palīdzēs uzsākt smēķēšanas atmešanu. Labā ziņa ir tā, ka paņemot un sākot lasīt šo brošūru, Tu jau esi spēris pirmo soli.

1.solis.

Pats pirmais un svarīgākais smēķēšanas atmešanā ir Tava apņemšanās, vēlēšanās un gribasspēks. Padomā, kas Tevi motivē atmest smēķēšanu - ģimene, bērni, veselība, ietaupīti finansu līdzekļi? Pamatojoties uz savu motivāciju, pieņem stingru lēmumu pārtraukt smēķēšanu.

Daudzi cilvēki ir spējuši pieņemt svarīgu lēmumu savā dzīvē - pateikt skaidru "NĒ" cigaretēm. Viņi ir mammas un tēti saviem bērniem, sievas un vīri saviem dzīvesbiedriem un viņi ir **brīvi, brīvi no tabakas**. Lēmums atmest smēķēšanu ir būtisks ne tikai Tev, bet arī Tavu līdzcilvēku veselībai, jo kamēr Tu smēķē, kaitīgajām vielām ir pakļauti visi, kas atrodas Tev blakus.

Izvēlies konkrētu datumu

Izvēlies datumu nākamo divu nedēļu ietvaros. Datums jāizvēlas rūpīgi. Izvairies no dienām, kad būsi aizņemts, uztraukts vai arī, kad paredzams būs liels kārdinājums uzsmēķēt (piemēram, pavadot vakaru kopā ar draugiem).

Pastāsti ģimenei un draugiem, ka vēlies atmest smēķēšanu

Atmest smēķēšanu ir vieglāk, ja Tavu labo nodomu atbalsta tuvi cilvēki. Pastāsti viņiem par saviem plāniem un paskaidro, kā viņi var Tev palīdzēt nesmēķēt:

- palūdz draugiem un ģimenei pēc kāda laika apjautāties, kā Tev sokas ar smēķēšanas atmešanu;
- apdomā, kādi ir cēloņi tam, ka vēlies smēķēt, un palūdz draugiem un ģimenei palīdzēt ar tiem cīnīties;
- pajautā draugiem un ģimenei, kādas varētu būt alternatīvas smēķēšanai (piemēram, kopīga došanās uz kino vai sportošana);
- ja kāds no Taviem draugiem vai ģimenes smēķē, palūdz viņiem nesmēķēt Tavā klātbūtnē;
- palūdz, lai ģimenes locekļi vai draugi nekādā gadījumā neļauj Tev smēķēt, pat ja rodas kārdinājums;
- brīdini draugus un ģimeni, ka, iespējams, sākotnēji būsliktā garastāvoklī un lūdz viņus būt pacietīgiem un atbalstošiem.

2.solis.

Tas ir laiks, kad Tu atsakoties no smēķēšanas, maini savus ieradumus, mainās arī Tava attieksme un pazūd psiholoģiskā atkarība no šī ieraduma.

Izveido plānu ar iespējamajām grūtībām, ar kurām varētu saskarties cenšoties atmest smēķēšanu.

Visgrūtākās būs pirmās nedēļas. Tev būs jācīnās ar nepatīkamām izjūtām, kārdinājumu uzsmēķēt un abstinences pazīmēm.

Abstinences pazīmes ir:

- nomāktība;
- grūtības aizmigt;
- viegla aizkaitināmība un dusmas;
- nervozitāte un nemiera sajūta;
- grūtības skaidri domāt.

Atceries, ka kārdinājums uzsmēķēt ir normāla reakcija uz atturēšanos no nikotīna - taču pēc pāris dienām simptomi kļūs vieglāki un izzudīs pāris nedēļu laikā.

Neturi cigaretes vai tabaku savās mājās, mašīnā vai darbavietā!

Atbrīvojies no lietām, kas atgādina par smēķēšanu:

- izmet cigaretes un sērkokļus. Izmet vai atdod kādam citam šķiltavas un pelnu traukus;
- neglabā vienu cigarešu paciņu „ārkārtas gadījumiem”;
- atbrīvojies no cigarešu dūmu smakas - izmazgā aizkarus, drēbes un iztīri mašīnu. Tu sajūtīsi mazāku kārdinājumu uzsmēķēt, ja nejutīsi cigarešu smaku;
- apmeklē zobārstu, lai atbrīvotos no smēķēšanas izraisītiem plankumiem uz zobiem. Tavi zobi izskatīsies lieliski, un tādi paliks, ja neatsāksi smēķēt.

Nelieto citus tabaku saturošus produktus un elektroniskās cigaretes! Atceries, visi nikotīnu saturoši izstrādājumi izraisa atkarību! Cigaretēs ar zemu darvas vai nikotīna sastāvu ir tikpat kaitīgas kā parastās cigaretes.

Pārrunā smēķēšanas atmešanas iespējas ar ārstu vai farmaceitu

Ja nevari atmest smēķēšanu saviem spēkiem, Tev var palīdzēt Tavs ģimenes ārsts vai narkologs, kurš izrakstīs recepti nepieciešamajiem receptu medikamentiem, kā arī noteiks ārstēšanas kursu. Daudzi līdzekļi, piemēram, nikotīna aizvietojošā terapija ir pieejami bez ārsta receptes. Tajos ietilpst nikotīna plāksteris, košļājamā gumija vai arī nikotīnu saturošas tabletes. Pirms lietošanas noteikti izlasi instrukciju. Ja esi stāvoklī vai arī plāno grūtniecību, pirms medikamentu lietošanas, vispirms konsultējies ar ārstu. Ja plāno lietot medikamentus, lai atvieglotu smēķēšanas atmešanu, nodrošinies, lai tie būtu pieejami dienā, kad plāno atmest.

3.solis.

Šis posms ir atkarīgs no smēķētāja, vai nu jau nesmēķētāja, no Tevis paša - Tavas apņemšanās un gribasspēka. **Pirmās dienas var būt nepatīkamas, taču šie simptomi liecina, ka organisms sāk atveseļoties.**

Padomi, kā tikt galā ar smēķēšanas atmešanas simptomiem

Simptomi	Kas notiek	Kā tikt galā
Klepus, sausa mute	Tavas plaušas attīrās no darvas	Tev palīdzēs silti dzērieni
Izsalkums	Nikotīns nomāc apetītes sajūtu, līdz ar to, pārtraucot smēķēšanu, apetītes sajūta atgriežas. Mainās garšas kārpiņu jutīgums un ēdiens garšo labāk	Ēd augļus un dārzeņus, košļā košļājamo gumiju un dzer daudz ūdens
Aizcietējums vai caureja	Visas Tava organisma funkcijas atgriežas normālā stāvoklī	Ēd daudz augļus un dārzeņus, dzer daudz ūdens
Miega traucējumi	Nikotīns ietekmē smadzeņu viļņu darbību, kā rezultātā var rasties miega traucējumi	Dzer mazāk kafiju un tēju, mēģini vairāk uzturēties svaigā gaisā un vingrot
Reibonis	Oglekļa dioksīda vietā smadzenes saņem vairāk skābekļa	Reiboņiem vajadzētu pāriet pēc dažām dienām
Garastāvokļa svārstības, vājas koncentrēšanās spējas, uzbudināmība	Nikotīns nodrošina hronisku nervu sistēmas stimulāciju, pārtraucot smēķēšanu šī stimulācija zūd	Brīdini ģimenes locekļus un draugus un lūdz viņiem atbalstu, samazini darba slodzi, izvairies no stresa situācijām

ATCERIES! Paradumus iespējams mainīt dažās dienās, taču attieksmes un domāšanas maiņai nepieciešams daudz ilgāks laiks.



DIENA, KAD TU ATMET SMĒĶĒŠANU - 5 SOĻI, KAS TEV PALĪDZĒS!

Pirmā diena bez cigaretēm var būt grūta, taču noteikts plāns var padarīt to vieglāku. Nepaļaujies tikai uz gribasspēku vien, lai atmestu smēķēšanu, un sagatavojies, lai varētu justies par sevi pārliecināts.

Pirmais solis

Lūdz ģimenes un draugu atbalstu pirmajās dienās un nedēļās. Viņi var palīdzēt Tev tikt galā ar grūtībām, taču pastāsti viņiem, kā tieši palīdzēt. Esi atklāts, jo viņi nevar zināt, ko tieši vēlies.

Otrais solis

Iegūsti Tev nepieciešamo atbalstu - izveidojot savu plānu, kas varētu palīdzēt. Smēķēšanas atmešana ietver sevī precīzu plānu, kas palīdzēs būt mērķtiecīgam, pārliecinātākam un motivētam.

Trešais solis

Esi aizņemts. Tas ir viens no labākajiem veidiem, kā izvairīties no smēķēšanas pirmajā atmešanas dienā:

- veic aktivitātes ārpus mājas - aizej uz kādu koncertu, apmeklē peldbaseinu, utt.;
- lieto košļājamo gumiju vai sūkājāmās konfektes, tai skaitā NAT (Nikotīna aizstājošā terapija) līdzekļus;
- turi rokās pildspalvu vai zobu bakstāmo vai kādu citu stresa sajūtu mazinošu priekšmetu;
- ieplāno spēļu vakaru ar draugiem, kuri nesmēķē, bet izvairies no alkohola lietošanas, kas var palielināt vēlmi uzsmēķēt;
- ievies izmaiņas savā ikdienas rutīnā. Aizstāj ik rīta cigaretes izsmēķēšanu ar 5 minūšu vingrošanu.

Pārvarēt atkarības labi palīdz fiziskās aktivitātes: nodarbības trenāžieru zālē, peldēšana, braukšana ar velosipēdu, jebkura cita fiziska slodze. Daudz staigā kājām, skrien, vingro, izvairies no pārvietošanās liftos vai ar eskalatoriem.



Ceturtais solis

Izvairies no iemesliem, kas rada vēlmi uzsmēķēt - tie var būt konkrēti cilvēki, vietas un situācijas:

- centies uzturēties nesmēķētāju sabiedrībā;
- izvairies no kompānijām un situācijām, kurās Tevi mudina smēķēt;
- kārtīgi atpūties un ēd veselīgi - miega trūkums un pārmērīgs cukura daudzums var izraisīt vēlmi smēķēt;
- maini savus ieradumus un dienas ritmu! Maini savu ikdienas maršrutu, neej garām veikaliem, kuros agrāk iegādājies cigaretes vai tabaku.

Piektais solis

Paturi prātā panākumu principus:

1. **Domā pozitīvi!** Var gadīties, ka pienāks brīdis, kad jutīsies noguris un vēlēties uzsmēķēt. Tajā brīdī noteikti atgādini sev, kāpēc Tu nesmēķē! Esi optimists - neapšaubi savu brīvo gribu! Nepaļaujies kārdinājumam.
2. **Nepārsteidzies!** Pēc nedēļas, kuru pavadīsi bez tabakas, it sevišķi, ja viss noritējis viegli, Tev var likties, ka viss grūtākais jau ir aiz muguras. Nepadodies pašapmānam. Izvairies no situācijām, kuras mudina Tevi uzsmēķēt.
3. **Esi apdomīgs!** Dažreiz saka, ka no vienas cigaretes nekas slikts nenotiks, bet tieši viena cigarete var likt atgriezties pie ieraduma, no kura jau bijī atteicies. Bīsties no tāda teiciena kā "tikai viena cigarete". Viena cigarete noved pie veselas paciņas, paciņa - pie jauna cikla.

Nevienu, nevis tikai vienu!

Ja smēķēšana ir atiesta uz visiem laikiem, Tev būs grūti noticēt, cik daudz laika, naudas un enerģijas pagātnē esi izšķīdis šim ieradumam.



7 MĪTI PAR SMĒĶĒŠANU

Mēs visi zinām, ka smēķēt ir kaitīgi, bet tāpat sevis attaisnošanai mēdzam izdomāt dažādus argumentus. Nereti šie attaisnojumi ir tik ticami, ka kļūst par mītiem, kuriem liela daļa arī notic! Zemāk lasi par 7 mītiem, kuri Tev un Tavai nesmēķētāja pārlicēbai būtu jāzina!

Mīts Nr. 1

Esmu vesels kā rutks arī smēķējot!

Mēs taču visi zinām stāstu par opīti, kurš visu mūžu ļoti aktīvi smēķējis un tūdaļ svinēs savu 100.-to dzimšanas dienu. Bet neaizmirsīsim, ka šis pats opītis ir pārdzīvojis arī vismaz vienu Pasaules karu, kas neizdevās vairākiem simtiem tūkstošu citu cilvēku. No tā varam secināt, ka izņēmumi būs vienmēr, tomēr ir vērts atcerēties, ka smēķēšana ir viens no galvenajiem cēloņiem ļoti daudzām slimībām.

Mīts Nr.2

Smēķēšana samazina stresu un uzlabo garastāvokli!

Pētījumi pierāda, ka nikotīns un citas cigaretēs esošās ķīmikālijas nodrošina tūlītēju kortizola jeb stresa hormona nonākšanu asinīs, vienlaikus paaugstinot asinsspiedienu un pulsu, padarot smēķētāju nevis mierīgāku, bet, tieši pretēji, uzbudinātāku un satrauktāku.

Mīts Nr.3

Smēķēšana ietekmē tikai mani!

Tā nav! Smēķēšana ietekmē ne tikai Tevi, bet arī līdzcilvēkus Tev apkārt, tostarp bērnus, kuri ir pakļauti pasīvajai smēķēšanai. Katru gadu no pasīvās smēķēšanas radītajām sekām Eiropas Savienībā mirst aptuveni 80 000 cilvēku, kuri, iespējams, nekad paši nav smēķējuši...

Mīts Nr.4

Smēķēt ir stilīgi!

Atmosfies - mēs dzīvojam 21.gadsimtā, un smēķēt jau sen vairs nav stilīgi! Bet varbūt modē tagad ir neveselīga sejas āda, dzeltenīgi zobi un krunciņas, nemaz nerunājot par plašo slimību buķeti, kas nereti nāk bonusā smēķēšanai? Ja tā, tad cita lieta!

Mīts Nr.5

Es neesmu atkarīgs - varu atmetst jebkurā brīdī!

Tad kāpēc Tu neatmet šobrīd? Arī tad, ja smēķē tikai brīvdienās vai ballītēs, Tu esi smēķētājs - jo ātrāk atmetīsi, jo mazākas iespējas nosmēķēt visu dzīvi! Pieņem lēmumu, notici sev, maini savus ieradumus!

Mīts Nr.6

Jā, es smēķēju, taču to kompensēju ar veselīgu uzturu un sportošanu!

Diemžēl arī šis ir tikai mīts, jo realitātē kompensācijas sistēma nedarbojas, kā mums to gribētos, un ne visus mīnusus ir iespējams pārrēķināt plusos. Pētījumos ir pierādīts, ka veselīgs uzturs un pietiekama fiziskā aktivitāte ir ļoti svarīgi faktori kopējās labsajūtas veicināšanai, tomēr tie nemazina smēķēšanas radītos riskus veselībai.

Mīts Nr.7

Elektroniskās cigaretes - labs veids, kā atmetst smēķēšanu!

Gribētos ticēt, bet tā tomēr nav - jaunākie pētījumi liecina, ka elektronisko cigarešu radītais efekts ir pilnīgi pretējs - smēķētāji, kas izvēlas e-cigaretes kā īsto cigarešu aizstājēju patiesībā smēķēšanu atmet daudz retāk. Diezgan neticami, vai ne?



BIEŽĀK UZDOTIE JAUTĀJUMI

Kādi ir smēķēšanas atmešanas simptomi un cik ilgi tie traucē?

Pārstājot smēķēt, sākumā ir jāpārcieš daudz dažādu sajūtu, kas saistītas ar nikotīna devas trūkumu organismā. Ja, piemēram, esi 20 gadu garumā smēķējis pa 20 cigaretēm dienā, būs vajadzīgs kāds laiks, lai organisms attīrītos un Tu atbrīvotos no nelāgā paraduma. Šajā laikā nākas pieveikt dažādus simptomus, kā, piemēram, bada sajūtu, miega traucējumus, nomāktību, vai nepamatoti pacilātu noskaņojumu, trauksmi, grūtības koncentrēties u.c. Šie simptomi var ilgt no pāris dienām līdz pat mēnesim vai ilgāk.

Ja atmetīšu smēķēšanu vai nepieņemšos svarā?

Ja Tu uztraucies par svara palielināšanos, centies neēst vairāk kā tad, kad nebiji vēl pārtraucis smēķēt. Centies neēst kalorijām bagātus produktus.

Vai smēķēšana palīdz stresa situācijās?

Nē. Nikotīns ir stimulators, kas paātrina sirds darbību un stimulē smadzenes. Kad organisms jau pieradis pie nikotīna, samazinot nikotīna devu, Tu sajūti uztraukumu. Tātad Tu smēķē, lai palielinātu nikotīna daudzumu organismā. Tev tikai šķiet, ka smēķēšana nomierina.

Vai izsmēķēto cigarešu daudzums jāsamazina pakāpeniski?

Daži smēķētāji samazina izsmēķēto cigarešu skaitu pakāpeniski, jo baidās atmet smēķēšanu uzreiz. Tādēļ viņiem visu laiku nākas domāt par to, kad parādīsies iespēja izsmēķēt nākamo cigareti. Šajā gadījumā atteikšanās no smēķēšanas būs daudz grūtāka. Ja iespējams, atmet smēķēšanu uzreiz, vienā dienā.

Kas notiks, ja atkal sāksu smēķēt?

Reizēm gadās arī tā, jo smēķēšana rada ļoti spēcīgu atkarību. Tomēr nezaudē apņemšanos - mēģini vēlreiz!

Cik ilgā laikā kļūšu par nesmēķētāju?

Cilvēks, kurš pārtraucis smēķēšanu, kādu laiku vēl domā kā smēķētājs, tāpēc var gadīties, ka saspringtākā situācijā Tu automātiski sniegsies pēc cigaretes. Paies aptuveni trīs mēneši, iekams Tu sāksi reaģēt kā nesmēķētājs.

UZDRĪKSTIES ARĪ TU BŪT BRĪVS!

Ja Tu smēķē, ieklausies sabiedrībā labi zināmu cilvēku pieredzē, cīnoties ar tabakas atkarību. Katram no viņiem ir savs, atšķirīgs dzīvesstāsts, bet viņus visus vieno viņu gribasspēks un labais piemērs, ko viņi rāda saviem bērniem un apkārtējiem.

Andris Freidenfelds / *Radio SWH dīdžejs un grupas „Labvēlīgais Tips” solists*

„Sapratu, ka smēķēšana saskalda manu dzīvi un laika tecējumu sīkos, saraustītos gabalos. Smēķējot bija jāpārtrauc darbības, domas un elpošana, lai pievērstos nevajadzīgam, postošam, pat muļķīgam rituālam. Rituāliem ir jāattīra un jāceļ, nevis jāpiesārņo un jāgremdē.”

Anītra Tooma / *vides žurnāliste, žurnāla „Vides Vēstis” galvenā redaktore*

„Smēķēt atmet gribēju, jo riebās, ka esmu paverdzinošo vielu atkarībā. Tīmeklī cilvēki komentāros apsmēja - kāda tu zaļā, ka esi redzēta pīpējot uz ielas. Arī dzīvesbiedram riebās tā pīpēšana un dēli lūdza, lai atmetu.”

Inga Šņore / *LTV raidījuma „de facto” redaktore*

„Smēķēšanu atmetu pirms desmit gadiem, kad man vēl nebija bērnu. Es gribēju ievilkt dziļi elpu un sajūst, kā smaržo pļavas un mežs. Bērni bija spēcīga motivācija neatgriezties pie šī netikuma. Man patīk būt neatkarīgai no cigaretēs.”

Agnese Zeltiņa / *aktrise*

„Manā dzīvē ir bijuši vairāki periodi, kad esmu pilnībā atmetusi smēķēšanu, taču tikai pirms 4 gadiem es sapratu, ka tā ir nopietna atkarība, bez kuras vēlos iztikt. Man palika kauns, ka tā ir stiprāka par mani un es devu solījumu šādā veidā pāri sev nedarīt.”



KUR VĒRSTIES PĒC PALĪDZĪBAS?

Nekautrējies vērsties pēc palīdzības pie speciālista: sava ģimenes ārsta vai ārsta narkologa, kurš sniegs konsultāciju un palīdzēs piemeklēt Tev piemērotāko atmešanas plānu, kā arī nepieciešamības gadījumā izrakstīs receptšu medikamentus, kas palīdzēs smēķēšanas atmešanā.

VAI

Zvani uz Slimību profilakses un kontroles centra **konsultatīvo tālruni smēķētājiem 67037333** (darbadienās no plkst. 9:00 - 19:00), uz kuru zvanot ir iespēja anonīmi vērsties pēc palīdzības pie profesionāla medicīnas personāla, kas sniedz praktiskus ieteikumus smēķēšanas atmešanai, informāciju par pasīvo smēķēšanu, smēķēšanu grūtniecības laikā, konsultē par pieejamo palīdzību zvanītāju dzīves vietas tuvumā. Zvanīt uz numuru **67037333** aicināti arī smēķētāju tuvinieki un draugi. Maksa par zvanu tiek piemērota saskaņā ar lietotā operatora zvanu izmaksām. Informāciju iespējams saņemt gan latviešu, gan krievu valodā.

Citi noderīgi kontakti:

Križu un konsultāciju centrs "Skalbes":
diennakts uzticības tālrunis **67222922** vai
27722292 (Bite tīklā bezmaksas).
Papildus informācija: www.skalbes.lv

VSIA „Rīgas psihiatrijas un narkoloģijas centrs”:
Narkoloģiskās palīdzības dienesta ambulatorās nodaļas
tālrunis **67080193**
Papildus informācija: www.rpnc.lv

Sīkāka informācija par narkoloģiskās palīdzības iespējām Latvijā:
Ambulatorās un stacionārās ārstniecības iestādes, kurām ir līgumattiecības ar Nacionālo veselības dienestu, sekojot zemāk norādītajai saitei:
www.spkc.gov.lv/narkologiska-palidziba



Veselības ministrija

Materiālu sagatavojis
Slimību profilakses un kontroles centrs



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas
gadījumā atsauce uz Slimību profilakses
un kontroles centru obligāta

Duntes iela 22, Latvija, LV-1005
Tālrunis: +371 67501590
Fakss: 67501591
E-pasts: info@spkc.gov.lv
Mājas lapas adrese: www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:
draugiem.lv/sveiksunvesels
facebook.com/SPKCentrs
twitter.com/SPKCentrs
Youtube: Slimību profilakses un kontroles centrs



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Materiāls drukāts ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi"
(Identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/I/001) ietvaros