

AR ŽINOJAI, KAD...

- ... rūkydamas cigaretes įkvepi tokių pat dujų, kokias „iškvepia“ automobilio dujų išmetimo vamzdis?
- ... cigaretės yra pagrindinė gaisrų namuose priežastis?
- ... per dieną pakelį cigarečių surūkančio žmogaus plaučiuose susikaupia 1 litras dervų?
- ... cigaretės yra vienintelis legalus produktas, jas perkančiam žmogui darantis vien tiktai žala?
- ... prie rūkymo įprantama taip, kaip ir prie kitų narkotikų?
- ... rūkančio žmogaus širdis plaka 10 – 20 dūžių per minutę dažniau už nerūkančiojo žmogaus širdį?
- ... žmonės, per dieną surūkantys pakelį cigarečių, 50 proc. dažniau gauna nedarbingumo lapelius, arba praleidžia pamokas mokykloje?
- ... net tabako gamintojai jau pripažįsta, jog nikotinas yra lygiai toks pat narkotikas kaip heroinas, kokainas ir kt.?
- ... kiekvienas įkvėptas dūmas į plaučius nuneša vėžį sukeliančių medžiagų, verčia sunkiau dirbti tavo širdį, dirgina gerklę ir akis? Ar manai, kad taip gražu elgtis su savo organizmu?
- ... cigarečių kvapo paslėpti neįmanoma?

Pradėti rūkyti skatina visa sociokultūrinė aplinka, kurioje rūkymas laikomas normaliu suaugusiųjų elgesiu.

Svarbiausi veiksniai verčiantys pradėti rūkyti yra:

- tėvų rūkymas;
- rūkančiųjų bendraamžių įtaka;
- žiniasklaidoje pateikiamas teigiamas rūkymo įvaizdis.

Tabako reklama pateikia ypač patrauklų jaunimui rūkymo įvaizdį, susiedama cigaretes su nuotykių romantika, šaunumu, socialine sėkme ir kitais jauniems žmonėms svarbiais dalykais, kurie dažniausiai su rūkymu nieko bendro neturi.

Įtakoti šių veiksnių jauni žmonės pradeda rūkyti negalvodami apie priklausomybę ir pasekmės sveikatai. Vėliau dauguma rūkančiųjų net ir norėdami nebepajėgia mesti.

Ko dažniausiai klausiate apie rūkymą?

1. Ar daug sportuodamas panaikinsiu kenksmingą rūkymo poveikį?
Ne. *Fiziniai pratimai nepašalina neigiamų rūkymo pasekmių.*
2. Kokie negalavimai gresia rūkančių tėvų vaikams?
Dažnesnis bronchitas, plaučių uždegimas, kitos kvėpavimo organų ir širdies ligos.
3. Ar „lengvos“, mėtinės cigaretės mažiau kenkia sveikatai?
Ne. *Nekenksmingų cigarečių nebūna. „Lengvos“ cigaretės skirtos pradedantiesiems išsiugdyti priklausomybę.*
4. Ar tiesa, kad rūkantys paaugliai blogiau mokosi?
Taip. *Rūkymas tikrai nepadedą gauti geresnių pažymių.*
5. Ar tiesa, kad rūkydama nėščioji verčia savo būsimą kūdikį rūkyti kartu?
Taip. *Rūkančios motinos organizmas būsimo vaikučio nuo nuodingų medžiagų neapsaugo.*
6. Ar žymūs aktoriai filmuose iš tiesų rūko?
Taip. *Bet dažniausiai jie nerūko gyvenime.*
7. Draugas sakė, kad mesti rūkyti galėsiu kada tik panorėjęs?
Ne. *Net ir neilgai rūkęs, tampa priklausomas nuo cigaretės.*

Šiuo metu veiksmingiausias būdas sumažinti sergamumą rūkymo sukeltomis ligomis ir mirtingumą nuo jų yra **mesti rūkyti!**

Kodėl verta mesti rūkyti?

Metus rūkyti greitai pagerėja savijauta, gerėja plaučių, kvėpavimo funkcija, apetitas, palaipsniui mažėja rizika susirgti plaučių vėžiu, miokardo infarktu ir kitomis ligomis.

Mesti rūkyti verta bet kuriame amžiaus tarpsnyje. Net metus gana vėlyvame amžiuje, plaučių funkcija pagerėja, pailgėja gyvenimo trukmė.

Pagalvoti apie rūkymo prasmę visgi vertėtų, ne tik dėl pasekmių sveikatai ar piniginei. Ar dera rūkymas bent kiek nepriklausomai mąstančiam žmogui?

Ko mes verti, jei mūsų elgesį lemia kitų įtaka, o ne mūsų pačių sveikas protas...

Valstybinis psichikos sveikatos
centras



**RŪKYTI –
NEMADINGA**

Valstybinis psichikos sveikatos centras
Parko g. 15, Vilnius
Tel. (8 5) 267 18 11
Faksas (8 5) 267 00 80
El.p. info@vpssc.lt

Vilnius
2006 m.