

Jei nusprendėte mesti

rūkyti:



po 12 valandų sumažėja kraujo spaudimas, padidėja deguonies kiekis kraujyje;

po 2 dienų nikotinas pasišalina iš Jūsų kūno, pagerėja skonio ir kvapo pojūčiai;

po 2 mėnesių pagerėja kraujo apytaka; **po 3 savaitių** pasidaro lengviau mankštintis, lipti laiptais;

po 3 mėnesių nuo plaučių paviršiaus pradeda šalintis toksinai, vyrai tampa vaisingesni;

po 12 mėnesių sumažėja rizika susirgti plaučių vėžiu, o infarkto (arba pakartotinio infarkto) rizika sumažėja per pusę.

Norite mesti, bet bijote, kad nesugebėsite, pritrūksite valios? Pagalvokite, kas Jums galėtų suteikti daugiau pasitikėjimo savimi:

- ♥ Pagalvokite apie savo praeities sunkumus ir iššūkius ir kaip juos įveikėte. Pagalvokite, ką iš to išmokote ir kokios asmeninės savybės Jums padėjo bei kaip tai galėtumėte panaudoti mesdami rūkyti.
- ♥ Pakalbėkite su kuo nors, kam jau pavyko mesti rūkyti, paprašykite patarimo ir palaikymo.
- ♥ Padėti surasti motyvacijos, parengti metimo planą ir įveikti kylančius sunkumus Jums gali psichologas.
- ♥ Pasitarkite su vaistininku ar šeimos gydytoju dėl nikotino pakaitinės terapijos, kuri sumažina nemalonius pojūčius kartais patiriamus metant rūkyti.

Ant kortelės užsirašykite ką galite padaryti tada, kai labai užsinorėsite parūkyti:
užsiimti koku nors hobiu, spręsti kryžiažodį, suvalgyti obuolį, paskambinti draugui, išgerti vandens ir pan. Šią kortelę nešiokitės su savimi.

Nusprendus mesti:

Jeigu nusprendėte **mesti iš karto** – nusistatykite metimo datą, ne vėliau nei po 2-3 savaitių. Pasižymėkite šią datą savo kalendoriuje. Jei nusprendėte **mažinti po truputį**, pasirenkite planą, pvz.: 1 savaitę surūkysiu x cigarečių per dieną ir kas savaitę šį skaičių mažinkite.

- ♥ Susirašykite ant lapo kas Jums gali sukliudyti mesti ir pagalvokite kaip galėtumėte šias kliūtis įveikti.
- ♥ Paprašykite paramos iš draugų ir šeimos, informuokite juos apie savo sprendimą.
- ♥ Metimo laikotarpiu venkite bendrauti su rūkančiais ir venkite situacijų, kurios Jus skatina rūkyti.
- ♥ Apsvarstykite galimybę pradėti nikotino pakaitinę terapiją, dėl jos pasitarkite su savo gydytoju ar vaistininku.

Raskite kuo pakeisti cigaretę:
mėgstamu vaisiumi ar daržove, becukre kramtomąja guma, džiovintais vaisiais, riešutais.

Nesvarbu kiek laiko rūkėte iki šiol, Jūs pajusite metimo poveikį iš karto kai mesite. Geriausia yra mesti tuoj pat, bet metant po truputį, organizmas taip pat sveiksta. Kai kuriems pavyksta mesti lengvai, kitiems būna sunkiau, tačiau daugumai rūkančiųjų galiausiai pasiseka. Kartais prireikia iki 7 mėginimų, kol galiausiai pasiseka mesti. Kiekvieną kartą mesdami jį išmoksta ko nors, kas padeda priartėti prie savo tikslo.

VU FILOSOFIJOS FAKULTETO PSICHOLOGINIO KONSULTAVIMO IR MOKYMŲ CENTRAS

Universiteto g. 9/1, 116 kab., tel.: +370 5 268 7254, el. p. pkmc@fsf.vu.lt, www.pkmc.fsf.vu.lt