

Paskambink!

Mes
padėsime
mesti
rūkyti!

nerūkįsiu.lt

nerūkįsiu.lt

Pagalba metantiems rūkyti prieinama ir telefonu

2020 m. Lietuvos Respublikos Statistikos departamento atlikto Lietuvos gyventojų sveikatos tyrimo duomenys rodo, kad beveik kas ketvirtas (24 proc.) Lietuvos gyventojas rūkė. Bendrosios populiacijos tyrimo duomenimis Lietuvoje net 73 proc. rūkančiųjų teigė mėginę mesti rūkyti: 26 proc. tai pavyko padaryti, 47 proc. mėgino mesti, tačiau vėliau vėl pradėjo.

“Mesti rūkyti yra labai lengva. Asmeniškai aš tai dariau dešimt kartų”

Markas Tvenas

Tyrimai rodo, kad tik 1-5 proc. bandžusiųjų savarankiškai mesti rūkyti pavyksta nerūkyti ilgiau nei metus, nes mesti rūkyti nėra paprasta dėl psichologinės ir fizinės priklausomybės nuo tabako. Dėl patiriamų pokyčių pablogėjusių emocinę savijautą pirmosiomis savaitėmis dar labiau apsunkina nemalonūs nikotino stygiaus sukelti pašaliniai efektai: padidėjęs dirglumas, mieguistumas, greitas nuovargis, galvos skausmai, didėjantis kūno svoris ir pan. Nors šie nemalonūs reiškiniai trumpalaikiai, tačiau žmogus dažnai pradeda abejoti dėl savo sprendimo ir vėl griebtis cigaretės. Be to dažnam metančiajam rūkyti tenka keisti kasdieninio gyvenimo įgūdžius – mokyti bendrauti, dirbti, atsipalaiduoti ar ilsėtis be cigaretės.

Rūkantiems yra reikalinga dvejopa pagalba: vienus reikia skatinti mesti rūkyti ir stiprinti metimo motyvaciją. Kitiems, jau norintiems ir pasiryžusiems mesti, gali būti reikalinga įvairaus pobūdžio tiek medicininė, tiek ir psichologinė pagalba.

Nuo š. m. vasario 5 dienos Departamento bendradarbiavimo su Valstybiniu psichikos sveikatos centru bei Respublikinio priklausomybės ligų centru dėka, pagalba metantiems rūkyti bus prieinama ir telefonu. Profesionalią pagalbą telefonu metantiems rūkyti teiks:

- Pirmadieniais, Valstybinio psichikos sveikatos centro Priklausomybės ligų skyriaus specialistai – nuo 10 iki 12 val., tel. Nr. +370 5 210 2815,
- Antradieniais, Respublikinio priklausomybės ligų centro Šiaulių filialo socialiniai darbuotojai – nuo 13 iki 14 val., tel. Nr. +370 41 456 456,
- Trečiadieniais, Respublikinio priklausomybės ligų centro Kauno filialo psichologai – nuo 11-13 val. tel. Nr. + 370 37 333 255,
- Ketvirtadieniais, Respublikinio priklausomybės ligų centro Klaipėdos filialo gydytojai psichiatrai – nuo 12 iki 14 val., tel. Nr. +370 46 410 650

- Penktadieniais, Respublikinio priklausomybės ligų centro Vilniaus filialo psichologai – nuo 11 iki 13 val., tel. Nr. +370 5 213 0045.

Apsilankykite departamento sukurtoje interneto svetainėje **www.nerukysiu.lt**, susipažinkite su jos turiniu ir paskatinkite draugus bei artimuosius nerūkyti, o rūkančiuosius atsisakyti šio žalingo įpročio!