



«NHS STOP SMOKING SERVICES»

VIETĒJĀ NODAĻA

Individuālam vai vairāku cilvēku grupā sniegtam padomam. Tikai ierakstiet

**GIVE UP** un pilnu pasta indeksu līdz **88088**

NHS Smoking Helpline

No plkst. 7.00 līdz 23.00 katru dienu

**0800 169 0 169** ANĢĻU VALODĀ

Teksta tālrunis

**0800 169 0 171** ANĢĻU VALODĀ

Bezmaksas padomam, palīdzībai un atbalstam

Tiešsaistes palīdzībai un atbalstam un iespējai uzdot jautājumus speciālistam

**GOSMOKEFREE.CO.UK**

Ģimenes ārsts vai farmaceits  
**PAR PRODUKTIEM, KAS SAMAZINA  
NIKOTĪNA ATKARĪBU**

NHS Pregnancy Smoking Helpline

No plkst. 12.00 līdz 21.00 katru dienu

**0800 169 9 169** ANĢĻU VALODĀ

NHS Asian Tobacco Helplines

13.00–21.00 otrdienās

**0800 169 0 881** URDU

**0800 169 0 882** PENDŽABI

**0800 169 0 883** HINDI

**0800 169 0 884** GUDŽARATI

**0800 169 0 885** BENGĀĻI

# BEIDZIET SMĒĶĒT SĀCIET DZĪVOT

Atmetiet smēķēšanu. Dzīvojiet nesmēķējot.

Latvian



**SMOKEFREE**

- **PADOMĀJIET PAR SMĒĶĒŠANAS ATMEŠANU** 4  
Kāpēc būtu labi atmest smēķēšanu
- **SAGATAVOJĒTIES** 12  
Kurp doties, lai saņemtu atbalstu, produktus un padomu
- **ATMETIET SMĒĶĒŠANU** 22  
Kā atmest smēķēšanu ar mūsu NESMĒĶĒŠANAS plānotāja palīdzību
- **NEATSĀCIET SMĒĶĒŠANU** 40  
Kad nesmēķētāja dzīve iegūst jaunu kvalitāti

# DZĪVES MAINĪŠANA

Iztēlojieties vislabāko, kas jebkad ir noticis jūsu dzīvē. Iztēlojieties, ka nākamā pārmaiņa ir pilnīga atteikšanās no smēķēšanas. Kas varētu līdzināties iespējai pamosties no rīta un just pilnīgu svaigumu? Kā jūs varētu pavadīt laiku, kas pēkšņi ir parādījies jūsu dzīvē? Smēķēšanas atmešana var būt notikums, kas pilnīgi maina dzīvi. Sagatavojieties nesmēķēšanas pasaulei. Atbrīvojiet savu prātu un ķermeni no smēķēšanas jau šodien.

Īrija ir nesmēķēšanas zona. Skotija ir nesmēķēšanas zona. Velsa, Ziemeļīrija un Anglija tām pievienojas. Mēs veidojamies par nesmēķētāju nāciju. Kāpēc vēl gaidīt un neatmest smēķēšanu? It īpaši, ja tā var ietaupīt naudu, iegūt labāku pašsajūtu, svaigāku smaržu un izvairīties no nopietnām slimībām, kas ir saistītas ar smēķēšanu.

# ANGLIJA BEZ SMĒĶĒŠANAS

Atmetiet smēķēšanu un jūs baudīsiet labāku veselību nākotnē.

- Samaziniet iespēju saslimt ar plaušu vēzi. **Palīdziet sev elpot vieglāk.**
- Samaziniet sirdslēkmes iespēju. **Labāk tieciet galā, ja nepieciešams iet kājām.**
- Samaziniet gļotu daudzumu savās plaušās. **Celieties no rīta augšā bez nejaukās kāsēšanas.**
- Samaziniet stresa līmeni. **Kontrolējiet savu dzīvi.**

# NAV NEKĀ, KO ZAUDĒT VAR TIKAI KAUT KO IEGŪT

Jūs varētu domāt, ka ir daudz iemeslu atlikt smēķēšanas atmešanas brīdi – tas ir atbalsts, stresa pastiprinātājs, pārliecības palielinātājs. Jūs varētu domāt, ka ir grūti atmet smēķēšanu, ja šķiet, ka visi ap jums turpina smēķēt. Taču katru gadu tūkstošiem cilvēku atmet smēķēšanu. Arī jūs to varat.



# MINŪTES DZĪVE

Vienīgi atmetot smēķēšanu, jūs varat ļoti lielā mērā palielināt izredzes nodzīvot garāku mūžu. Kad organisms būs brīvs no smēķēšanas, tas 20 minūšu laikā sāks atveseļošanās procesu, labojot visus bojājumus, kas ir nodarīti visu smēķēšanas gadu laikā. Atmetiet smēķēšanu un uzlabojiet savu veselību.

20

## MINŪTES

Asinsspiediens un pulss atgriežas normas robežās. Uzlabojas asinsrite – it īpaši rokās un pēdās.

8

## STUNDAS

Skābekļa līmenis asinīs atgriežas normas robežās un mazinās sirdslēkmes iespēja.

24

## STUNDAS

Organisms atbrīvojas no oglekļa oksīda. Plaušas sāk attīrīties no gļotām un atkritumvielām.

48

## STUNDAS

Saņemiet apsveikumus. Jūsu organismā nav nikotīna. Vai pamanījāt, ka garšas un ožas sajūtas ir uzlabojušās?

72

## STUNDAS

Elpošana ir kļuvusi vieglāka. Jums ir vairāk enerģijas.

2-12

## NEDĒĻAS

Asinsrite ir uzlabojusies visā organismā. Tagad ir vieglāk staigāt un izpildīt vingrojumus.

3-9

## MĒNEŠI

Jūsu plaušu efektivitāte ir palielinājusies par 5-10 procentiem. Elpošanas problēmas pazūd. Atvadieties no kāsēšanas, apgrūtinātas elpošanas un šņākšanas.

5

## GADI

Tagad jums ir tikai puse sirdslēkmes iespējas salīdzinājumā ar smēķētāju.

10

## GADI

Tagad ir tikai puse iespējas saslimt ar plaušu vēzi salīdzinājumā ar smēķētāju. Tagad iespēja piedzīvot sirdslēkmi ir tikpat liela kā cilvēkam, kurš nekad nav smēķējis.



# ATMETIET SMĒKĒŠANU SĀCIET

Anglijā jau tūkstošiem cilvēku ir atmetuši smēķēšanu. Un viņiem visiem ir bijis vienāds ceļš. Jūs spersiet tos pašus soļus, lai kļūtu par nesmēķētāju. Neraizējieties, ja spersiet soli atpakaļ un atsāksiet smēķēt. Tā ir noticis ar vairākiem cilvēkiem, salīdzinot ar vienu, kurš guvis sekmes. Labā ziņa ir tāda, ka, paņemot šo bukletu, jūs jau sperat pirmo soli.

# ATLIECIET SAGATAVOJĒTIES

Sagatavošanās smēķēšanas atmešanai attiecas uz praktiskiem jautājumiem. Tā nav jūsu gribasspēka pārbaude. Runa ir par plānošanu. Izvēlieties dienu, kurā vēlaties atmest smēķēšanu. Un smēķēšanas atmešanas veidu. Sapratni, kāpēc smēķējat. Un cilvēku atbalstu.

## SVARĪGĀKIE IETEIKUMI

- Sazinieties ar valsts veselības aģentūras «NHS Stop Smoking Service» vietējo nodaļu. Speciāli apmācīti padomdevēji ir gatavi jums palīdzēt.
- Iepriekš nosakiet savus smēķēšanas ierosinātājus un plānojiet uz priekšu.
- Vienai reizei izvēlieties vienu dienu un ieprieciniet sevi katru dienu.
- Esiet kopā ar draugu, lai varat atbalstīt viens otru.
- Lai pārvarētu atmešanas simptomus, lietojiet nikotīna aizvietošanas produktus.
- Izvairieties no situācijām, kurās rastos vilinājums atkal uzsmēķēt.
- Ņemiet vērā, cik daudz naudas ietaupāt – un kā uzlabojas jūsu veselība.
- Turpiniet pārliecināt sevi, ka varat to izdarīt.



# VECIE CEĻI, JAUNIE CEĻI

Daudzi smēķētāji vēlas atmest smēķēšanu, bet nezina, kā to izdarīt. Šeit atradīsiet četrus atšķirīgus smēķēšanas atmešanas veidus. Izvēlieties metodi, kas vislabāk atbilst jūsu dzīvesveidam. Un atcerieties, ka jūs vienmēr varat kombinēt un saskaņot.

Cilvēkiem, kas izmanto medikamentus vai profesionāļu palīdzību, ir divas reizes lielākas izredzes sekmīgi atmest smēķēšanu.

## **NESMĒĶĒTĀJU PADOMS UN ATBALSTS**

Iegūstiet bezmaksas palīdzību, ko sniedz speciāli apmācīti speciālisti valsts veselības aģentūras «NHS Stop Smoking Service» vietējā nodaļā. Runājiet individuāli vai dalieties savā pieredzē, esot grupā.

## **PROGRAMMA «TOGETHER» (KOPĀ)**

Mēģinot atmest smēķēšanu, ļoti liela nozīme ir plašam atbalstam kritiskajā laikā. Piesakieties programmā «Together» un mēs jums piezvanīsim, nosūtīsim teksta ziņojumu un e-pastu kritiskajos brīžos.

## **NIKOTĪNA AIZVIETOTĀJPRODUKTI**

Ir pieejami daudzi produkti, kas palīdz tikt galā ar nikotīna atkarību, piemēram, plāksteri, košļājamā gumija un inhalatori.

## **NESMĒĶĒŠANAS PLĀNOTĀJS**

Mēs neieteiktu paļauties tikai uz gribasspēku. Neatkarīgi no tā, kādu ceļu izvēlēsieties, lai atmestu smēķēšanu, tas palīdz reģistrēt jūsu sasniegto progresu. Sk. 22. lappusē, kur atradīsiet savu NESMĒĶĒŠANAS plānotāju.



# NEVARAT VARAT

Vai nevarat tikt galā ar saviem spēkiem? Jūs varat satikties ar valsts veselības aģentūras vietējo «Stop Smoking» padomdevēju personiski. Vai nevarat atlicināt laiku? «NHS Stop Smoking Service» ir tepat līdzās un viegli sasniedzams. Vai nespējat segt izdevumus? Viss atbalsts, ko sniedz valsts veselības aģentūras vietējā nodaļa «Stop Smoking Service», ir bez maksas.

Ja vēlaties atmest smēķēšanu, valsts veselības aģentūra piedāvā plašu atbalstu – un tas darbojas.

Mēs jums organizēsim darbu ar apmācītu padomdevēju – grupā vai individuāli. Viena lieta, ko varat darīt, ir izmantot oglekļa oksīda monitoru, lai kontrolētu, cik liela ir jūsu atkarība, un izmērītu oglekļa oksīda daudzuma samazināšanos jūsu organismā.

Tāpat sniegsim padomu par nikotīna aizvietojošo terapiju (NAT) un par to, kurš produkts vai produktu kombinācija varētu būt noderīga tieši jums. Jūs gūsiet aptuveni četras reizes lielākas sekmes, ja dosieties uz valsts veselības aģentūras vietējo nodaļu «Stop Smoking Service» un izmantosiet NAT, nekā tad, ja mēģināsiet atmest smēķēšanu vienīgi ar gribasspēka palīdzību.

## DALĪTIES SAVĀ PIEREDZĒ

Vairums grupu satiekas uz vienu vai divām stundām nedēļā sešas vai septiņas nedēļas. Parasti pirmās divas reizes paies, plānojot smēķēšanas atmešanu un gatavojoties tai, un pēc tam sāksiet atmest šo ieradumu trešajā nedēļā. Daudzi cilvēki konstatē, ka viņiem pašiem ir noderīga dalīšanās pieredzē ar citiem.

## PERSONISKA SARUNA

Ja dodat priekšroku individuālam atbalstam, jūs to varat saņemt vairumā jomu.

Lai atrastu tuvāko vietējo «NHS Stop Smoking Service»:

zvaniet uz palīdzības līniju pa tālruni:

**0800 169 0 169** ANGLŪ VALODĀ

apmeklējiet

**GOSMOKEFREE.CO.UK**

vai rakstiet

**GIVE UP**, norādot pilnu

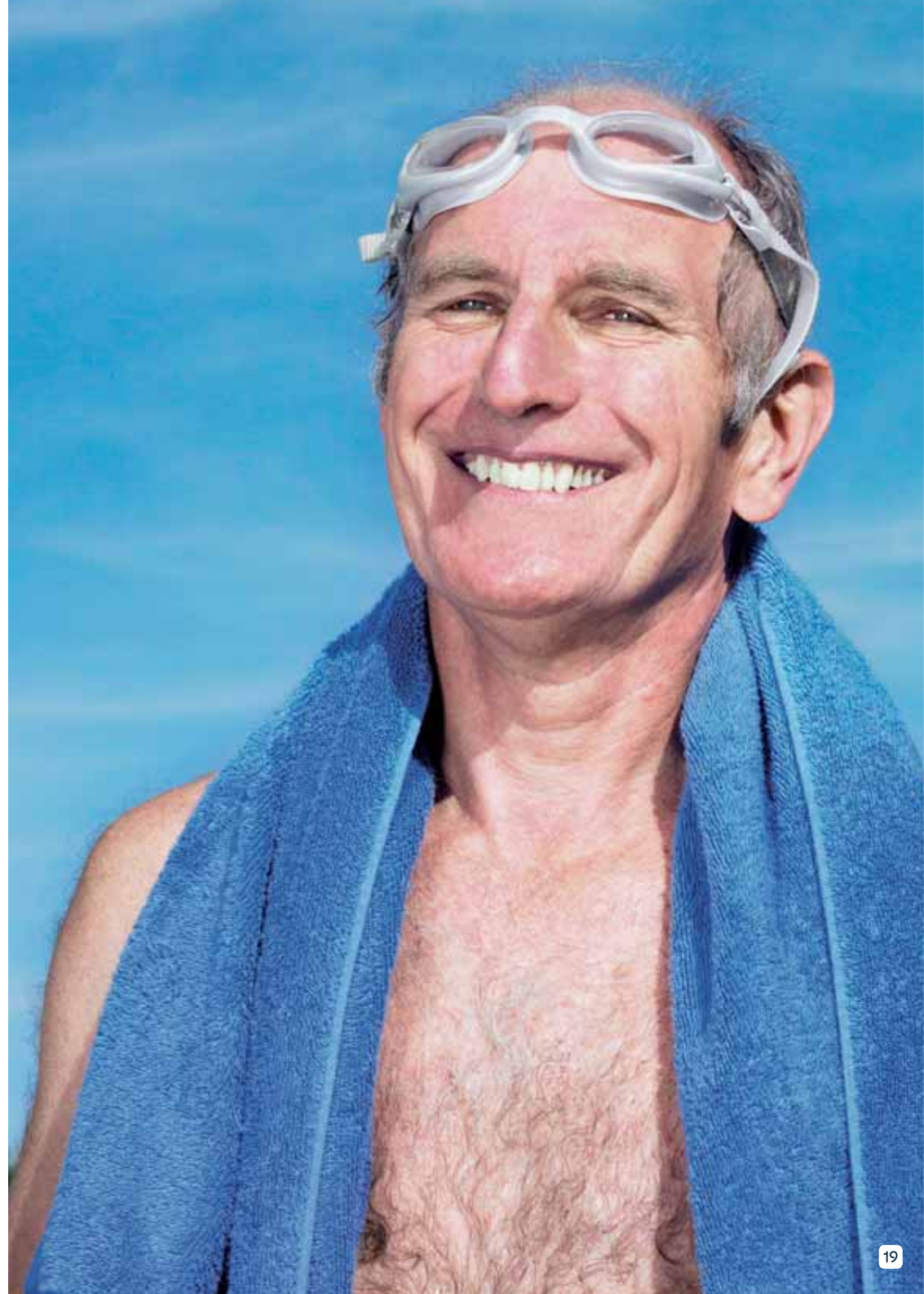
pasta indeksu līdz **88088**



# VIENATNĒ KOPĀ

Kāpēc mēģināt atmest smēķēšanu saviem spēkiem, ja varat pievienoties programmai «Together»? Ar bijušo smēķētāju un profesionāļu palīdzību izstrādātā programma palīdz atmest smēķēšanu ar citu cilvēku atbalstu. Nav pat nepieciešams atstāt māju – programma paredz sniegt bezmaksas informācijas materiālu, nosūtīt atbalstošus teksta ziņojumus, nodrošināt tālruņa zvanus un e-pasta sūtījumus kritiskās stadijās.

Mēs būsim ar jums katrā solī, ejot pa šo ceļu. Jau krietni pirms smēķēšanas atmešanas dienas, tieši pirms un pēc tās būsim kontaktā ar jums, lai palīdzētu, sniegtu padomu un uzmundrinājumu. Pēc trim mēnešiem piedāvāsim padomu, kā neatsākt smēķēšanu.



# PŪLIETIES UZVEICIET

Dažas pirmās dienas bez nikotīna nereti ir vissmagākā daļa smēķēšanas atmešanā, jo jācīnās ar fizisko atkarību. To var palīdzēt pārvarēt nikotīna aizvietošanas produkti. Jūs tos lietojat agrīnās stadijās. Pēc tam, kad alkas pēc nikotīna ir garām, jūs pamanīsiet, ka ir daudz vieglāk pārvarēt ieraduma garīgo pusi.

Jūs varat izmantot dažādu tipu nikotīna aizvietojošo terapiju (NAT) – un tās darbojas. NAT dubulto jūsu izredzes gūt sekmes smēķēšanas atmešanā, palīdzot tikt galā ar atmešanas simptomiem. Tā kā šis līdzeklis nonāk organismā citādi nekā nikotīns no cigaretēm, tas rada mazāku atkarību. NAT nesatur darvu, indes un oglekļa oksīdu, līdz ar to neizraisa sasilšanu ar vēzi.

Jūs varat iegūt NAT recepti vai arī iegādāties medikamentu bez receptes, ievērojot dotos lietošanas norādījumus. Tas ir piemērots vairumam pieaugušo, taču tad, ja ir kāda sirds vai asinsrites problēma vai regulāri lietojat zāles, par tā lietošanu iepriekš jākonsultējas ar savu ārstu. Arī grūtniecības gadījumā par NAT lietošanu jākonsultējas ar ārstu vai vecmāti.

## NIKOTĪNA GUMIJA

Nikotīns tiek absorbēts caur mutes gļotādu gumijas košļāšanas laikā.

## NIKOTĪNA PLĀKSTERI

Nikotīna plāksteri labi iedarbojas uz lielāko daļu smēķētāju, un tos var lietot visu diennakti (24 stundu plāksteri) vai tikai dienas laikā (16 stundu plāksteri).

## MIKROTABLETES

Šīs nelielās tabletes satur nikotīnu, kas izšķīst zem mēles.

## SŪKĀJAMĀS TABLETES

Sūkājamās tabletes, kas lēnām jāsūkā, lai izdalītos nikotīns, izšķīst apmēram 20-30 minūtēs.

## NIKOTĪNA AEROSOLS

Degunā pūšams aerosols ātri un efektīvi izdala nikotīna devu deguna gļotādā.

## INHALATORI

Inhalators, kas izskatās kā plastmasas cigarete, izdala nikotīna tvaikus, kas tiek absorbēti caur muti un kaklu. Ja jums pietrūkst smēķēšanai raksturīgās rokas pacelšanas pie mutes, šis līdzeklis varētu jums derēt.

## ZYBAN (BUPROPIONA HIDROHLORĪDS)

Tāpat kā NAT, ir vēl citi produkti, kas nesatur nikotīnu un var palīdzēt atstāt smēķēšanu, piemēram, *Zyban*. Lietojot *Zyban* tabletes divus mēnešus, varēsiet pārtraukt smēķēšanu jau otrās nedēļas laikā. Šis produkts ir pieejams tikai ar ārsta recepti.



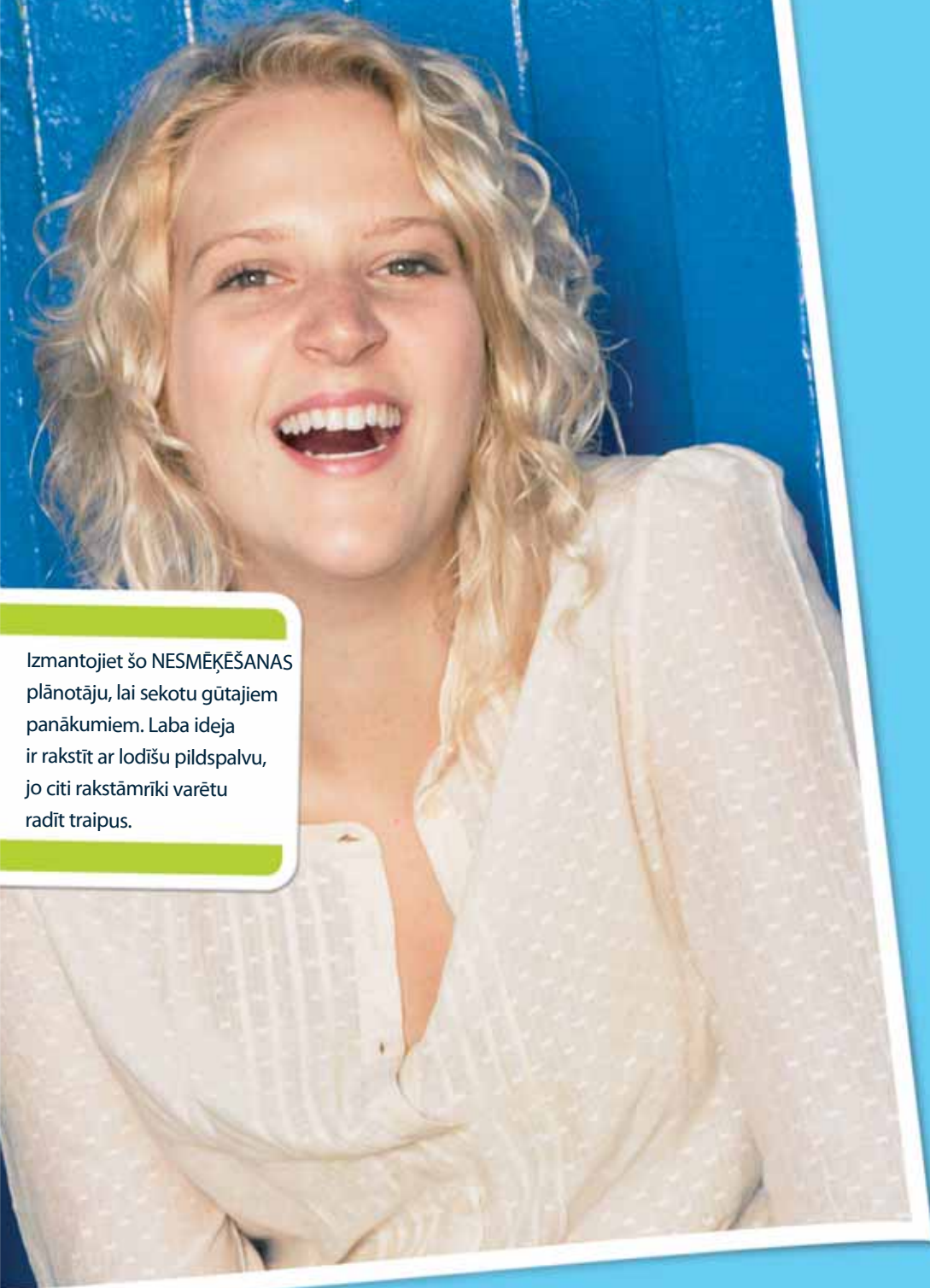
# TAISNOJIETIES RĪKOJIETIES

Lai kādas metodes jūs izmantotu, lai atmestu smēķēšanu, konstatēsiet, ka gūto panākumu atzīmēšanai var būt nozīmīga loma. Tāpēc esam izstrādājuši NESMĒĶĒŠANAS plānotāju, kas jums jāaizpilda. Tajā ir ietverti noderīgi pašpalīdzības pasākumi, un tas seko jums visā smēķēšanas atmešanas ceļā no pirmā līdz pēdējam solim.



GO SMOKE FREE

The logo features a stylized blue figure with arms raised, positioned above the text "GO SMOKE FREE". The text is in a bold, sans-serif font, with "GO" in blue and "SMOKE FREE" in black. The logo is set against a white background with green horizontal stripes at the top and bottom.



# 1. STADIJA: DOMĀJIET PAR SMĒKĒŠANAS ATMĒŠANU

Lai atmestu smēķēšanu, vispirms nopietni jāapsver, kā to izdarīt. Viss pārējais izriet no tā. Ir četras stadijas, kas cilvēkiem jāiziet, lai atmestu smēķēšanu. Pirmā stadija ir visvienkāršākā.



Izmantojiet šo NESMĒKĒŠANAS plānotāju, lai sekotu gūtajiem panākumiem. Laba ideja ir rakstīt ar lodišu pildspalvu, jo citi rakstāmriki varētu radīt traipus.

# VAI ESAT GATAVS?

Daudzi cilvēki, kas smēķē, ir domājuši par smēķēšanas atmešanu. Vai esat domājis par to nopietni, lai sāktu atbrīvoties no atkarības.

Izlasiet nākamo daļu un pakāpeniski to aizpildiet, un jūs iegūsiet daudz lielāku skaidrību par to, kāpēc vēlaties atstāt smēķēšanu.

## KO VARAT IEGŪT?

- VAIRĀK NAUDAS, KO VAR IZLIETOT SAVĀM UN SAVAS ĢIMENES VAJADZĪBĀM**
- LABĀKU OŽU**
- GARŠĪGĀKU ĒDIENU**
- LABĀKU VESELĪBU NĀKOTNĒ**
- BRĪVĪBU NO IEROBEŽOJUMIEM, KAS VAR BŪT SAISTĪTI AR SMĒĶĒŠANU**
- VAIRĀK LAIKA, KO VAR PAVADĪT AR BĒRNIEM**
- SVAIGĀKU MĀJU UN LABĀKU ELPU**
- TĪRĀKAS PLAUŠAS**
- MAZĀK STRESA UN RAIŽU**

## CIK JUMS IZMAKSĀ SMĒĶĒŠANA?

Veiciet šo aptuveno aprēķinu – varbūt konstatēsiet, ka smēķēšana izmaksā vairāk, nekā jūs domājat.

Cik daudz naudas tērējat smēķēšanai nedēļā: £ \_\_\_\_\_ nedēļā

Sareiziniet ar 52, lai iegūtu gada izmaksas: £ \_\_\_\_\_ gadā

## PADOMĀJIET UZ PRIEKŠU, JA JŪS TAGAD NEATMETAT SMĒĶĒŠANU...

Nākamajos trīs gados jūs varētu iztērēt: £ \_\_\_\_\_

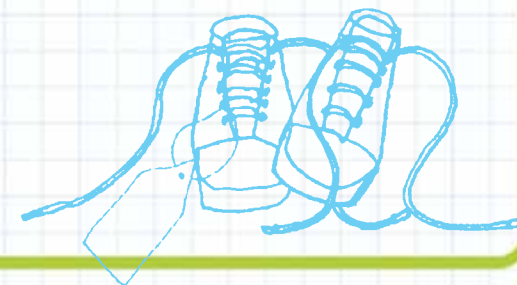
Piecos gados: £ \_\_\_\_\_

Desmit gados: £ \_\_\_\_\_

Uzrakstiet šeit piecus galvenos smēķēšanas atmešanas iemeslus.

- 
- 
- 
- 
- 

Iztērējiet ietaupīto naudu kaut kam citam. Iegādājieties jaunas kurpes. Kaut ko virtuvei. Varbūt atpūtai nedēļas nogalē...





## KĀPĒC SĀKĀT SMĒĶĒT?

Tagad, kad plānojat atmest smēķēšanu, ir vērts pārdomāt, kāpēc to sākāt darīt. Vai kāds no šiem apgalvojumiem neliekas pazīstams?

- Lai izskatītos vecāks
- Lai būtu stilīgs
- Lai līdzinātos draugiem vai ģimenes locekļiem
- Lai justos pieaudzis
- Lai būtu «spēcīgs»
- Lai pieņemtu kompānijā
- Ziņkārība
- Lai pamēģinātu

Kaut kas cits?

Vai kāds no tiem joprojām pastāv?

Lai kāds būtu smēķēšanas sākšanas iemesls, vai tas ir pietiekami labs, lai turpinātu smēķēt?

## KAS JUMS LIEK SMĒĶĒT?

Parasti smēķēšana ir ieradums. Varbūt ir noteikti brīži dienā, kuros jūs parasti aizsmēķējat – nelieli stimuli, ja vēlaties. Ir labi zināt, kas tie ir un kā ar tiem tikt galā.

### KAD JŪS VISVAIRĀK KĀROJAT PĒC CIGARETES?

- Pēc pamošanās
- Runājot pa tālruni
- Pēc iedzeršanas
- Skatoties televizoru
- Saviesīgos pasākumos
- Pēc ēšanas
- Esot kopā ar draugiem vai ģimenes locekļiem
- Lasot avīzi

Citos gadījumos?

## KĀPĒC ATMEST SMĒĶĒŠANU

### KĀPĒC SMĒĶĒJAT

### KĀPĒC VĒLATIES ATMEST SMĒĶĒŠANU

Vai smēķēšanas atmešanas iemesli šķiet spēcīgāki? Ja tā ir, turpiniet lasīšanu. Ja tā nav, jūs vēl neesat gatavs atmest smēķēšanu.

## 2. STADIJA: SAGATAVOJĒTIES

Otrā stadija smēķēšanas atmešanā ir saistīta ar sagatavošanos. Jums ir bijušas ilgas un smagas pārdomas, un tagad ir laiks sākt plānot nozīmīgo pasākumu.

### ZINIET, KĀPĒC SMĒĶĒJAT

Lai saprastu, kad jūs smēķējat un kas to ierosina, aizpildiet šo plānotāju pēc dienas vai divām.

KURĀ  
LAIKĀ JŪS  
SMĒĶĒJAT

KO JŪS  
DARIJĀT

CIK LIELĀ  
MĒRĀ VĒLĒJĀTIES  
SMĒĶĒT (1-10)

### TIECIET GALĀ AR IEROSINĀTĀJIEM

Tālāk minēti daži paņēmieni, kas palīdz pārvarēt grūtus brīžus.

- Atrodiet nodarbošanos
- Domājiet par kaut ko citu
- Vairākas reizes lēni, dziļi ieelpojiet
- Dodieties pastaigā vai vienkārši aizejiet uz citu telpu
- Izdzeriet glāzi ūdens
- Parunājieties ar draugu par savām izjūtām
- Ieskatieties savā sarakstā, kurā norādīts, kāpēc vēlaties atstāt smēķēšanu
- Pamēģiniet lietot kādus NAT produktus vai *Zyban*

Droši vien arī jums ir kādas idejas – ierakstiet tās šeit.



## GATAVOŠANĀS ATMEST SMĒĶĒŠANU

Dienā, kurā beigsiet smēķēt, jūs mainīsiet savu dzīvi uz labo pusi. Lietojiet šo sarakstu, kas palīdzēs sagatavoties.

### 1 IZVAIRIETIES NO KĀRDINĀJUMA

- Izvēlieties atmest smēķēšanu tādā dienā, kurā nevarētu būt pārāk liels stress
- Jums nevajadzētu būt pieejamām cigaretēm, sērkokoņiem vai šķiltavām
- Nelietojiet alkoholu

### 2 IEGŪSTIET ATBALSTU

- Piezvaniet uz valsts veselības aģentūras «NHS Stop Smoking Service» vietējo nodaļu
- Parunājieties ar draugiem un ģimenes locekļiem
- Parunājieties ar kādu, kas ir sekmīgi atmetis smēķēšanu
- Biedrojieties ar kādu citu, kas arī vēlas atmest smēķēšanu
- Piezvaniet *NHS Smoking Helpline* pa tālruni: 0800 169 0 169 ANĢĻU VALODĀ

### 3 PATURIET PRĀTĀ, KĀPĒC ATMETAT SMĒĶĒŠANU

- Ka nekad nav «tikai viena cigarete»
- Ka vēlaties kontrolēt situāciju
- Nesmēķējot iegūsiet labāku veselību
- Nesmēķējot jums būs vairāk līdzekļu

### 4 PIRMĀS NEDĒĻAS LAIKĀ

- Strādājiet
- Atrodiet dažādas regulāras ikdienas nodarbības
- Palieciet nesmēķēšanas zonās
- Daudz uzturieties svaigā gaisā

## SMĒĶĒŠANAS ATMEŠANAS DIENAS PLĀNOTĀJS

DIENA/DATUMS

MĒNESIS

GADS



PADOMĀJIET, KAS JŪS ATBALSTĪS:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# 4. STADIJA: NEATSĀCIET SMĒĶĒŠANU

Tagad ir sasniegts kritiskais posms visā smēķēšanas atmešanas procesā – un tas skar smēķēšanas neatsākšanu. Mēs saprotam, ka jums ir nepieciešama visa iespējamā palīdzība, un tāpēc šajā nodaļā atradīsit ieteikumus un padomu, kas palīdzēs būt vienu soli priekšā alkām pēc nikotīna.



## ATMEŠANAS SIMPTOMU PĀRVARĒŠANA

Daudzi cilvēki atkal atsāk smēķēšanu, jo viņiem šķiet, ka nespēj pārvarēt atmešanas simptomus. Dažas pirmās dienas var būt ļoti nepatīkamas, taču šie simptomi liecina, ka organisms sāk atveseļoties.

Nikotīna aizvietošanas produkti palīdzēs mazināt atmešanas simptomu smagumu un padarīs smēķēšanas atmešanu vadāmāku.

### SIMPTOMI

Spēcīga vēlēšanās smēķēt

### KAS NOTIEK

Jūsu smadzenēm trūkst nikotīna devas

### KĀ TIKT GALĀ

Vispēcīgākās alkas pēc nikotīna ir dažās pirmajās dienās, taču tās samazināsies pēc dažām nedēļām. Paņēmienu, kas palīdz tikt galā, ir norādīti 31. lappusē

Klepus, sausa mute

Jūsu plaušas attīrās no darvas

Simptomi mazināsies diezgan ātri. Var palīdzēt silti dzērieni

Izsalkums

Jūsu vielmaiņa mainās, un pēc smēķēšanas atmešanas ēdiens garšo labāk

Ēdiet augļus un dārzeņus, košļājiet košļājamo gumiju un dzeriet daudz ūdens

Aizcietējums vai caureja

Visas jūsu organisma daļas atgriežas normālā stāvoklī, un tas noregulēsies

Tāpat kā iepriekš – augļi, dārzeņi un daudz ūdens

Miega traucējumi

Tas var būt, jo nikotīns iziet no organisma

Tam nevajadzētu turpināties vairāk par divām trim nedēļām. Mazāk dzeriet kafiju un tēju, un mēģiniet vairāk uzturēties svaigā gaisā un vingrot

Reibonis

Oglekļa oksīda vietā smadzenes saņem vairāk skābekļa

Tam vajadzētu pāriet pēc dažām dienām

Garastāvokļa svārstības, vāja koncentrēšanās spēja, uzbudināmība

Ši pazīmes liecina par nikotīna izvadišanu, un tās pāries

Brīdiniet ģimenes locekļus un draugus un lūdziet viņiem sniegt atbalstu. Paņēmienu, kas palīdz tikt galā, ir norādīti 38. lappusē

## STRESA PĀRVARĒŠANA

Var būt nepieciešams kāds laiks, lai kļūtu par nesmēķētāju, apgūtu jaunus ieradumus un sāktu justies dabiski. Ja jums smēķēšana ir bijusi stresa pārvarēšanas paņēmiens, tagad ir laiks atrast citus veidus, piemēram, šādus:

- Esiet godīgs pret sevi attiecībā uz to, kas jūs patiešām satrauc
- Pamēģiniet dažādus jautājumu risināšanas veidus
- Pārrunājiet problēmas ar kādu, kuram uzticaties
- Nosakiet uzdevumiem prioritātes un izvirziet reālus izpildes plānus
- Katru dienu izdariet kaut ko tikai savā labā
- Atvēliet laiku atpūtai un mēģiniet pietiekami ilgi gulēt
- Atcerieties, ka nesmēķētāji izjūt mazāku spriedzi un viņiem ar to vieglāk tikt galā

## SAREŽĢĪTU SITUĀCIJU PĀRVARĒŠANA

Pārskatiet visu to, kas jūs piesaista smēķēšanai, 29. lappusē. Tas palīdzēs izvairīties no šādām situācijām, ja iespējams. Tikai speriet šo soli atpakaļ ar pārliecību, ka tas palīdzēs jums tikt galā.

Ja kādreiz jau ir bijis mēģinājums atmet smēķēšanu, mācieties no savām kļūdām un šoreiz izmēģiniet kaut ko jaunu.

**JA MAN IR KĀRDINĀJUMS ATSĀKT SMĒĶĒŠANU, ES:**



# ATKĀPIETIES SĀCIET VĒLREIZ

Neraizējieties, ja spersiet soli atpakaļ un atsāksiet smēķēšanu. Bieži vien cilvēkiem vajag mēģināt četras piecas reizes, lai atmetu smēķēšanu uz visiem laikiem. Nākamajā mēģināšanas reizē varat izmantot šoreiz iegūtās mācības, kas palīdz atstāt smēķēšanu.

## KĀPĒC CILVĒKI ATSĀK SMĒĶĒŠANU

Ir daudz iemeslu, kāpēc cilvēkiem neizdodas atstāt smēķēšanu, tomēr daži no visizplatītākajiem ir tādi, ka viņi:

- Domā, ka varētu paņemt «tikai vienu»
- Nav labi sagatavojušies vai nav domājuši par smēķēšanas ierosinātājiem
- Nav izmantojuši citus stresa pārvarēšanas paņēmienus
- Pieņēmušies svarā
- Domājuši par sevi kā par bijušajiem smēķētājiem, nevis nesmēķētājiem

## PADOMS KRITISKĀ SITUĀCIJĀ

Ja esat izsmēķējis tikai vienu cigareti:

- Pārdomājiet savu lēmumu atstāt smēķēšanu
- Izmetiet atkritumu tvertnē visas cigaretes
- Izvairieties no situācijas, kas pamudināja sākt smēķēt – izejiet ārā vai aizejiet uz citu telpu
- Piezvaniet draugam vai *NHS Smoking Helpline* pa tālruni: 0800 169 0 169 ANĢĻU VALODĀ
- Nepieļaujiet, ka tiktu anulēts viss paveiktais smagais darbs



# JŪS ESAT NESMĒKĒTĀJS

Ja smēķēšana ir atmesta uz visiem laikiem, jūs atcerēsieties pagātni un būs grūti ticēt, cik daudz laika, naudas un veltīgas cilvēka enerģijas esat izšķiedis šim ieradumam. Smēķēšanas atmešana nozīmē atgriešanos atpakaļ pie savas patiesās būtības.

Lai iegūtu šīs brošūras eksemplāru Braila rakstā vai lielā drukā, zvaniet pa tālruni: 0800 169 0 169