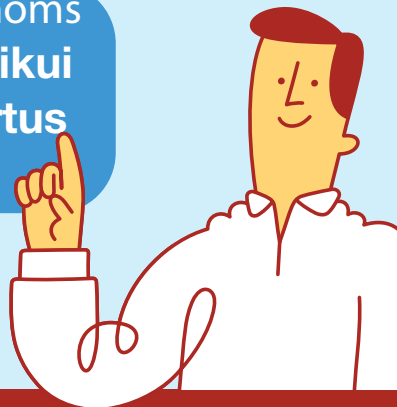


**Nustokite rūkyti 28 dienoms
ir tikimybė, kad visam laikui
mesite rūkyti bus 5 kartus
didesnė**



Mūsų pagalbos dėka meskite rūkyti jau šiandien

Patarimai, įrankiai ir pagalba:



Užsiregistruokite
metimo planui
QUIT.ie



Nemokamas
telefonas
1800 201 203.



Nemokamas
tekstas **QUIT** į
50100

QUIT.ie



Facebook.com/HSEquit



@HSEQuitTeam



instagram.com/hse_quit



QUIT.ie

Pagalbos,
kaip mesti
rūkyti gairės



Turinys

Meskite rūkyti 28 dienoms ir tikimybė, kad visam laikui mesite rūkyti bus 5 kartus didesnė	1
Pagalba, kuria galima pasinaudoti norint mesti rūkyti	1
Priežastys mesti rūkyti	2
Nauda fizinei sveikatai	3
Privalumai psichikos sveikatai	4
Faktai apie rūkymą	5
Trys žingsniai, padėsiantys mesti rūkyti	6
1 žingsnis: pasiruošimas mesti rūkyti	6
Štai keletas naudingų idėjų, padėsiančių pasirengti mesti rūkyti	8
2 žingsnis: nustatykite metimo rūkyti datą	10
Potraukis ir abstinencija metant rūkyti	11
Abstinencijos simptomai - kas gali padėti?	12
3 žingsnis: nepasimaukite iš naujo	16
Patarimai, kaip keisti įpročius	17
Gaukite pagalbą, kai metate rūkyti	18
Pakaitinė nikotino terapija (NRT)	21
Receptinis gydymas norintiems mesti rūkyti	24
Vapingas (el. cigarečių naudojimasg)	26

Meskite rūkyti 28 dienoms ir tikimybė, kad visam laikui meskite rūkyti, bus 5 kartus didesnė

Jei rūkote, metimas rūkyti yra vienas geriausių dalykų, kuriuos galite padaryti savo sveikatai.

Septyni iš dešimties rūkančių žmonių nori mesti rūkyti. Jei esate vienas iš jų, ši knygelė gali padėti jums pasiekti sėkmę.

Šioje knygelėje rasite informacijos apie:

- pagalbą, skirtą norintiems mesti rūkyti
- priežastis, kodėl verta mesti rūkyti
- patarimus, kaip mesti rūkyti
- vaistus, kurie gali padėti mesti rūkyti.
- elektronines cigaretes ir veipinimą.

Atminkite, kad niekada nevėlu mesti rūkyti ir niekada neturėtumėte liautis bandyti.

Pagalba, kuria galima pasinaudoti norint mesti rūkyti

Kad padėtų mesti rūkyti, HSE teikia nemokamą:

- pagalbą
- konsultacijas
- kaip mesti rūkyti, įskaitant pakaitinę nikotino terapiją (NRT).

18 puslapyje rasite informacijos apie tai, kaip galime jums padėti, įskaitant informaciją apie tai, kaip gauti šią pagalbą.



Priežastys mesti rūkyti

Yra daug gerų priežasčių mesti rūkyti:

- rūkymas kenkia
- 1 iš 2 rūkalių miršta nuo tabako sukeltų ligų
- mesti rūkyti iš karto naudinga sveikatai.

Metimas rūkyti turi ir kitų privalumų.

Kai metate rūkyti, jūs:

- pagerinate kvėpavimą ir sumažinate krūvį širdžiai bei plaučiams
- apsaugote savo šeimą nuo pasyvaus rūkymo
- pagerinate oro kokybę savo namuose
- jūsų drabužių kvapas tampa mielesniu
- būsite geras pavyzdys savo šeimai ir draugams
- sutaupysite pinigų
- turėsite sveikesnę odą, dantis ir plaukus
- perimsite kasdienės rutinos kontrolę
- sutaupysite laiko ir energijos - nereikės galvoti, kada ir kur galite parūkyti.
- sumažinsite gyvybei pavojingų ligų riziką.

Fizinė nauda sveikatai



Maiklas, rūkau 20 metų

„Rūkiau 20 metų, bet dėl „QUIT“ paslaugos per pastarąsias 100 dienų galiu save vadinti buvusiu rūkaliu. Mano QUIT planas svetainėje rodo, kad sutaupiau 2100 eurų ir nuo tada, kai nustojau rūkyti, nesu surūkęs 3000 cigarečių!“

Būsime nustebinti
laisvės, kurią
pajusite metę rūkyti.



Laikui bėgant metimo rūkyti nauda didėja.



Po 20 minučių

Pagerėja kraujotaka, sumažėja kraujospūdis ir širdies ritmas, todėl sumažėja širdies smūgio rizika.

Po 8 valandų

Kraujyje sumažėja anglies monoksido (nuodingų dujų) kiekis ir padidėja deguonies.



Po 48 valandų

Anglies monoksidas palieka jūsų organizmą. Pagerėja uoslė ir skonis.



Po 2-3 mėnesių

Jūsų plaučių talpa gali padidėti iki 30 %.

Po 72 valandų

Pagerėja kvėpavimas ir padidėja energijos lygis.



Po 1 metų

Širdies smūgio tikimybė sumažėja perpus.



Po 10 metų

Rizika susirgti plaučių vėžiu sumažėja perpus.

Po 5 metų

Jūsų rizika susirgti su rūkymu susijusiu vėžiu labai sumažėja.



Po 15 metų

Jūsų rizika patirti širdies priepuolį dabar yra tokia pati kaip ir nerūkančiųjų.



Privalumai psichikos sveikatai

Metimas rūkyti gali pagerinti nuotaiką ir padėti sumažinti stresą, nerimą ir depresiją. Kai žmonės meta rūkyti:

- sumažėja nerimo, depresijos ir streso lygis
- pagerėja jų nuomonė apie save
- jie jaučiasi gebantys išlaikyti kontrolę
- jie gali geriau išsimiegoti.

Metimas rūkyti gali padėti sumažinti nerimo sutrikimų ir depresijos simptomus taip pat, kaip ir gydymas antidepresantais. Vyrauja klaidingas supratimas, kad rūkymas mažina stresą ar nerimą ir gerina nuotaiką. Tačiau cigarečių nikotino atsisakymas gali sukelti panašius į nerimo simptomus.



Kai esate priklausomas nuo nikotino, jūsų organizme būna periodų, kai nikotino kiekis yra didelis (pvz., po cigaretės ar veipo).



Taip pat jūsų organizme būna laikotarpį, kai nikotino kiekis būna mažas (pavyzdžiui, praėjus kelioms valandoms po paskutinės cigaretės ar veipo).



Abstinencijos simptomai, kai organizme sumažėja nikotino kiekis, panašūs į nerimo ir streso simptomus. Todėl žmonės kartais mano, kad rūkymas padeda įveikti stresą ir nerimą.

Šiuos simptomus padės įveikti **nikotino pakaitinė terapija** (NRT) (daugiau informacijos apie NRT žr. 21 psl.).

Faktai apie rūkymą

Kiekvieną savaitę daugiau nei

1

žmonės miršta ir

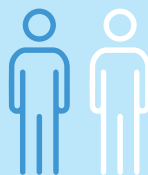
1000

žmonių Airijoje patenka į ligoninę dėl rūkymo sukeltų ligų.



Rūkymas žudo.

Kas antras rūkalius miršta nuo tabako sukeltų ligų.



Rūkymas atima 10-15 metų gyvenimo ir gali sukelti:

- vėžį
- širdies smūgį
- insultą
- plaučių ligą
- apakimą.



Rūkymas susijęs su didesne demencijos, diabeto ir daugelio kitų ligų rizika.



Rūkymas neigiamai veikia jūsų psichinę sveikatą.



Rūkymas mažina tiek moterų, tiek vyrų vaisingumą ir apsunkina pastojimą. Dėl to gali įvykti:

- negimdinis nėštumas
- persileidimas
- negyvagimis
- prastas neišnešiotų kūdikio augimas.



Tai brangus įprotis - surūkyti 20 cigarečių per dieną kainuoja daugiau nei 6500 eurų per metus.



83 % rūkančiųjų gailisi pradėję rūkyti. Jei jie vėl galėtų rinktis, niekada nebūtų pradėję.

Trys žingsniai, padėsiantys mesti rūkyti

1 žingsnis

Pasiruoškite mesti rūkyti

2 žingsnis

Nusistatykite metimo rūkyti datą

3 žingsnis

Nepasimaukite iš naujo

1 žingsnis: pasiruoškite mesti rūkyti

Kuo greičiau mesite rūkyti, tuo geriau jums ir jūsų sveikatai. Ar esate pasiruošęs mesti?

Štai keletas dalykų, apie kuriuos reikėtų pagalvoti, kol ruošiatės mesti rūkyti.

Būkite pasirengę:

Pagalvokite, kodėl vis dar rūkote. Pažvelkite į toliau lentelėje pateiktus teiginius - ar kuris nors iš jų panašus į jus?

Neturiu valios.

Valios stiprybė reiškia tik tai, kad reikia ko nors labai norėti. Paklauskite savęs, ar tikrai norite mesti rūkyti, ir jei taip, imkitės to!

Nikotino pakaitinės terapijos (NRT) vartojimas potraukiui suvaldyti gali tikrai padėti.



Sofija, rūkė 12 metų

„Tvirtai tikiu, kad sėdėti ir galvoti apie priežastis, dėl kurių norite mesti rūkyti, yra puikus būdas pradėti.“

Nerimauju dėl abstinencijos simptomų.

Abstinencijos simptomai reiškia, kad jūsų organizmas atsigauna nuo žalingo rūkymo poveikio. Tai gali būti nemalonu, bet laikina - dauguma simptomų išnyksta po mėnesio.

NRT gali padėti sumažinti abstinencijos simptomus.

Rūkymas man padeda įveikti stresą.

Ar žinojote, kad žmonės, metę rūkyti, iš tikrųjų jaučia mažiau streso? Vietoj to stenkitės stresą malšinti mankšta, pasikalbėkite su draugu arba užsiimkite nauja veikla.

HSE turi informacijos ir patarimų apie jūsų sveikatą ir gerovę. Pagalbos galite rasti adresu **yourmentalheath.ie**.

Jau per vėlu - žala tikriausiai padaryta.

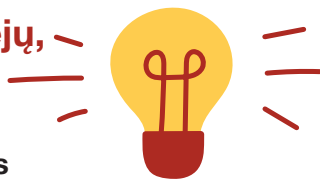
Niekada nevėlu mesti. Kai metate rūkyti, nauda prasideda nuo pirmos dienos. Po metų širdies smūgio riziką sumažinsite perpus.

Dabar netinkamas laikas.

Galite manyti, kad niekada nebus tinkamo laiko. Mąstykite pozityviai. Tinkamas laikas dabar.



Pateikiame keletą naudingų idėjų, padėsiančių pasirengti mesti rūkyti.



Pagalvokite apie gerus ir blogus dalykus

Gali būti naudinga užsirašyti:

- kas patinka ir nepatinka rūkant
- ką galvojate gero ir blogo apie metimą rūkyti.

Norėdami sudaryti sąrašą, galite pasinaudoti toliau pateiktu pavyzdžiu. Laikykite sąrašą po ranka, kad jis primintų, kodėl metate rūkyti.

Kas man patinka rūkant

1	
2	
3	
4	

Blogi dalykai, susiję su metimu rūkyti, yra šie.

1	
2	
3	
4	

Kas man nepatinka rūkant

1	
2	
3	
4	

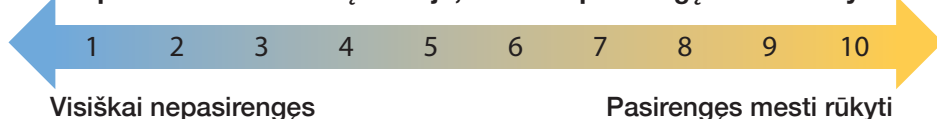
Geri dalykai, susiję su metimu rūkyti, yra šie.

1	
2	
3	
4	

Pagalvokite, kiek esate pasirengęs mesti rūkyti

Ar dabar, kai apžvelgėte gerąsias ir blogąsias rūkymo ir metimo rūkyti puses, manote, kad esate pasirengęs mesti rūkyti?

Kaip vertinate 1-10 balų skalėje, ar esate pasirengęs mesti rūkyti?



Vesti rūkymo dienoraštį

Naudinga žinoti, kada ir kodėl rūkote dieną. Kitą savaitę pasirinkite vieną dieną ir naudodamiesi toliau pateikta lentelė užsirašykite tos dienos potraukį nikotinui. Tai padės jums suplanuoti, kaip suvaldyti šiuos potraukius ateityje.

Štai pavyzdys

Cigaretės laikas	9 val. ryto				
Ką tuo metu dariau	Geriau kava				
Kiek man reikėjo surūkyti (1 = mažai, 5 = daug)	1	2	3	4	5
Kiek cigarečių surūkiau	3				
Kiek man tai patiko	☒ 😞 ☐ 😐 ☐ 😊				

Pagalvokite, kiek jums kainuoja rūkymas

Rūkymas brangiai kainuoja, todėl taupymas gali būti priežastis mesti rūkyti.

Norėdami sužinoti, kiek galėtumėte sutaupyti, galite pasinaudoti taupymo skaičiuokle: quit.hse.ie/savings-calculator.



Tonis, rūkantis beveik 50 metų

„Toliau susitikinėjau su savo patarėju, kaip mesti rūkyti, kas dvi savaites, kol galiausiai nustoju rūkyti. Dabar ne tik pagerėjo mano savijauta, bet ir sutaupiau daug pinigų. Prieš pradėdamas mesti rūkyti nesuvokiau, kiek daug išleidžiu tabakui. Nusprendžiau panaudoti savo santaupas ir įsigyti daiktą, kuris primintų, kodėl mečiau rūkyti - nusipirkau naują automobilį.“



2 žingsnis: nusistatykite metimo rūkyti datą

Nusistatykite metimo rūkyti datą dabar

Mano metimo rūkyti data yra:

____/____/____

Pagalvokite apie situacijas, kuriose rūkote arba paprastai norite rūkyti, ir apsvarstykite, ką galite daryti vietoj to.

Mano sunkūs laikai

Pavyzdys: puodelis kavos

Ką planuoju daryti šiuo metu

Vietoj to geriu arbatą



Potraukis ir abstinencija metant rūkyti

Dauguma žmonių, metę rūkyti, jaučia tam tikrą potraukį nikotinui ir abstinencijos simptomus. Tai gali būti nemalonu, bet laikina.

Dauguma simptomų išnyksta po mėnesio.

Gali pasireikšti kai kurie simptomai, bet greičiausiai jų visų nepajusite.

Jei nerimaujate dėl kokių nors simptomų, pasitarkite su:

- savo šeimos gydytoju
- patarėju, kuris gali suteikti informacijos ir patarimų, kaip mesti rūkyti, kaip įveikti potraukį rūkyti ir abstinencijos priepuolius.

Nenumaldomas noras rūkyti

Jūsų potraukis rūkyti priklauso nuo to, kaip dažnai rūkote ir kaip ilgai rūkote.

Potraukis nikotinui gali prasidėti praėjus 30 minučių po paskutinės cigaretės. Atskiri atvejai paprastai praeina per 3-5 minutes.

Didžiausias potraukis gali pasireikšti praėjus 2-3 dienoms po to, kai metėte rūkyti. Nors metę rūkyti kurį laiką galite jausti potraukį rūkyti, jis bus retesnis ir ne toks stiprus. Taip pat išmoksite, kaip laikui bėgant įveikti šį potraukį.

Kovokite su potraukiu naudodami **4Ds**:

Delsa



Palaukite bent 3-5 minutes ir noras praeis.

Atsitraukimas



Atkreipkite dėmesį į ką nors kita.

Gėrimas



Išgerkite stiklinę šalto vandens arba vaisių sulčių.

Gilūs įkvėpimai



Giliai įkvėpkite - giliai iškvėpkite 20 kartų.

Abstinencijos simptomai - kas gali padėti?

Kosulys

Dažnesnis nei įprastai kosulys yra dažnas abstinencijos simptomas metant rūkyti. Tai ženklas, kad jūsų organizmas pradeda sveikti, nes išsivalo plaučiuose susikaupusios gleivės. Jei dėl to jaučiate diskomfortą, kreipkitės į vaistininką arba šeimos gydytoją.

Nuotaikos, dirglumas ir nerimas

Kai metate rūkyti, galite:

- būti prastos nuotaikos.
- jaustis dirglesni ir nerimastingesni.

Šie jausmai yra laikini ir pagerėja maždaug per 4 savaites.

Štai keletas įveikimo strategijų:

- pasveikinkite save, kad pavyko susidoroti su gyvenimu nerūkant
- prašykite kitų jus suprasti ir būti kantriems.
- darykite tai, dėl ko jaučiatės gerai.

Atsipalaiduoti ir sumažinti stresą galite užsiimdami mėgstama veikla, pvz:

- fizinė veikla, pavyzdžiui, vaikščiojimas, bėgiojimas, šokiai, važinėjimas dviračiu ar plaukimas
- muzikos klausymasis, skaitymas, galvosūkių sprendimas arba dirbas sode
- atsipalaidavimo ir gilaus kvėpavimo pratimai, pavyzdžiui, 20 kartų giliai įkvėpkite.



Galvos skausmas

Nikotino atsisakymas metant rūkyti gali sukelti galvos skausmą. Jis paprastai liaujasi per 3-4 savaites.

Kad mažiau skaudėtų galvą, įsitikinkite, kad:

- geriate daug vandens
- reguliariai valgote
- reguliariai užsiimate fizine veikla.

Pakaitinė nikotino terapija (NRT) taip pat gali padėti sumažinti abstinencijos simptomus.

Miego problemos

Nustojus rūkyti gali kilti miego problemų. Paprastai tai baigiasi po 2-3 savaičių.

Norėdami pagerinti miegą, galite pabandyti:

- sumažinti suvartojamo kofeino kiekį, pavyzdžiui, venkite arbatos, kavos ar kolas
- užsiimti fizine veikla dienos metu
- atsipalaiduokite prieš miegą su knyga arba vonioje
- valandą prieš miegą nustokite leisti laiką prie ekrano (televizoriaus, telefono ar kompiuterio)
- prieš miegą užsiimkite sąmoningumu arba meditacija
- valgykite daug vaisių, skaidulų ir daržovių
- gerkite daug vandens



Vaistininkas gali rekomenduoti gydymą, kuris palengvintų šią problemą.

Energijos lygis

Nustojus rūkyti gali padidėti jūsų energija. Taip yra todėl, kad į kraują patenka daugiau deguonies, nes anglies monoksidas paliko jūsų organizmą.

Dėl papildomo deguonies kiekio 1-2 dienas gali suktis galva arba galite jaustis apsvaigęs. Tai normalu, nes organizmas pripranta prie papildomo deguonies kiekio.

Kai kurie žmonės pastebi, kad kurį laiką jiems trūksta energijos. Taip yra todėl, kad organizmas nustoja gaminti adrenaliną, reaguodamas į nikotiną. Tai laikina ir pagerėja po 2-3 savaitių.

Antsvoris

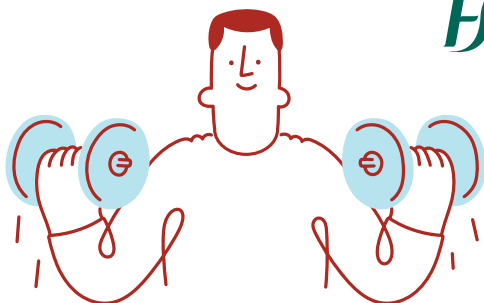
Dauguma rūkančiųjų nerimauja, kad metę rūkyti priaugs svorio. Taip gali nutikti, jei potraukį nikotinui supainiosite su potraukiu maistui ir rūkymą pakeisite užkandžiovimu. Tačiau galite nepriaugti svorio, jei protingai maitinsitės ir būsite aktyvesni.

Jei nerimaujate dėl priaugto svorio:

- nepamirškite, kad metimas rūkyti yra svarbiausias dalykas, kurį galite padaryti dėl savo sveikatos
- valgykite 3 kartus per dieną subalansuotą maistą su daug daržovių ir vaisių
- turėkite po ranka sveikų užkandžių, pavyzdžiui, salierų, morkų lazdelių ar vaisių
- gerkite vandenį arba mažai kalorijų turinčius gėrimus ir venkite saldžių gaiviųjų gėrimų.



Patarimai, kaip išlikti aktyviems



Judėjimas	Kiekvienas gali tapti aktyvus ir niekada nevėlu pradėti. Nepriklausomai nuo jūsų amžiaus, bet koks judėjimas bus naudingas.
Mėgstama veikla	Pasirinkite veiklą, kuri jums patinka, tada bus lengviau ja užsiimti.
Pradėkite lėtai	Jei nesate reguliariai aktyvus: ● pradėkite lėtai, po 10-15 minučių, tris-keturis kartus per savaitę. ● palaipsniui didinkite iki 30 minučių per dieną didžiąją dalį savaitės dienų.
Laikykitės tempo	Mankštinkitės jums tinkamu tempu. Turėtumėte šiek tiek prakaituoti ir gebėti palaikyti pokalbį mankštindamiesi.
Venkite nuobodžios veiklos	Jei jums nuobodu užsiimti kokia nors veikla, išbandykite kitą.
Būkite malonūs sau	Visiems būna dienų, kai jie gali neatlikti dalies ar visos veiklos. Kitą dieną vėl grįžkite į įprastą kelią.
Įtraukite fizinį aktyvumą į kasdienę rutiną	Pavyzdžiui: ● vaikščiokite į darbą ar parduotuves pėsčiomis. ● naudokitės laiptais, o ne liftu.
Jei reikia, pasitarkite su gydytoju	Jei turite kokių nors medicininių problemų ar rūpesčių, prieš pradėdami naują veiklą pasitarkite su gydytoju.

3 žingsnis: nepasimaukite iš naujo

Kad padėtumėte sau atsisakyti cigarečių, atlikite kai kuriuos arba visus šiuos veiksmus:

Išlikite pozityvūs	Kai pajusite nuovargį ir pagundą pasiduoti, prisiminkite, kaip toli nuėjote ir kodėl nustojote. Būkite ryžtingi ir pagunda praeis.
Būkite aktyvūs	Pasirinkite veiklą, kuri jums patinka, tada bus lengviau ją tęsti.
Būkite užimti	Dėl nuobodulio rūkymas jums gali atrodyti svarbesnis nei iš tikrųjų yra.
Taupykite pinigus ir apdovanokite save	Nueikite į kiną, nusipirkite sau dovaną ar patinkantį drabužį.
Būkite atsargūs vartodami alkoholį	Kelios taurelės gali priversti jus pamiršti, kad metėte rūkyti, ir susilpninti jūsų valią.
Neužsirūkykite cigaretės	Net vieną kartą surūkius cigaretę po to, kai metėte rūkyti, gali atsirasti noras užsirūkyti dar daugiau. Taip yra dėl to, kad stimuliuojami nikotino receptoriai ir išsiskiria geros savijautos endorfinai.
Pakeiskite požiūrį į rūkymą	Pagalvokite apie laisvę, kurią turėsite, kai pagaliau išsilaisvinsite ir susigrąžinsite kontrolę.
Nepraraskite tikėjimo	Kai kuriems žmonėms gali prireikti kelių bandymų, kol jie visam laikui nustos rūkyti. Jei taip nutiko, pagalvokite apie priežastis, dėl kurių norėjote mesti rūkyti, ir pasiruoškite tam vėl.

Atminkite, kad esate ne vieni, HSE QUIT komanda yra pasirengusi jums padėti.

Galite kreiptis į kvalifikuotą metimo rūkyti konsultantą, kuris jums padės.

Nemokamas telefonas: 1800 201 203 arba nemokama žinutė: QUIT 50100

Patarimai, kaip keisti įpročius

Jūsų įprasti įpročiai ir rutina gali sukelti norą rūkyti, ypač jei cigaretės buvo jūsų kasdienybės dalis.

Tai yra dalykai, kuriuos galite padaryti, kad pakeistumėte savo įpročius:

- iš pat ryto valykite dantis ir naudokite burnos skalavimo skystį
- jei galite, valykite dantis po valgio arba pereikite į kitą kambarį
- pakeiskite savo įprastą gėrimą, kad naujojo gėrimo nesietumėte su rūkymu
- kramtykite becukrę gumą ten, kur anksčiau rūkydavote
- atsitraukite nuo rūkančių žmonių
- blaškykite savo dėmesį naršydami telefone arba prisijunkite prie savo QUIT plano
- pabandykite giliai pakvėpuoti
- prieš miegą pakeiskite savo kasdienybę - išsimaudykite vonioje arba paskaitykite knygą.



Gaukite pagalbos, kaip mesti rūkyti

Jei norite mesti rūkyti, tinkama pagalba gali padvigubinti sėkmės tikimybę.

Pagalbą, kaip mesti rūkyti, galite gauti:

- lankydami individualius užsiėmimus jūsų rajone esančioje metimo rūkyti klinikoje arba telefonu
- lankydami grupinius pagalbos užsiėmimus
- mūsų internetiniame **QUIT plane**
- pasinaudoję mūsų QUIT SMS paslauga
- pasinaudoję informacija mūsų **quit.ie** puslapyje arba programėlėje.
- iš šeimos ir draugų.

Nepriklausomai nuo to, ar pasirenkate individualią pagalbą, ar lankote grupę, metimo rūkyti konsultantai:

- klausinės jūsų apie rūkymo istoriją ir įpročius
- įvertins jūsų priklausomybę nuo nikotino
- išmatuos anglies monoksido kiekį.
- rekomenduos medicininį gydymą, kuris gali jums padėti.

Mūsų konsultantai žino, kaip sunku mesti rūkyti. Jie palaikys jus kiekviename žingsnyje, nesmerkdami.



Pat, rūkė daugiau nei 40 metų

„Labiausiai man padėjo HSE mesti rūkyti paslauga - individualūs pokalbiai su HSE metimo rūkyti patarėju.“

Individualus palaikymas

Savo klinikose, kuriose siūlome mesti rūkyti, teikiame individualią pagalbą telefonu, vaizdo skambučiu arba asmeniškai susitikus. Ši pagalba yra nemokama.

Rūkymo metimo konsultantas padės jums mesti rūkyti. Tai prasideda likus 1-4 savaitėms iki metimo rūkyti datos ir gali tęstis iki metų.

Grupinė pagalba

Mūsų „Mes galime mesti rūkyti“ pagalbos grupės užsiėmimai trunka nuo 7 iki 12 savaitių. Grupės susitinka kartą per savaitę po pusantros valandos.

Grupės gali būti tik moterų, tik vyrų arba mišrios. Užsiėmimus rengia vietos organizacijos, pavyzdžiui, bendruomenių centruose ar šeimos išteklių centruose.

Užsiėmimus veda kvalifikuotas metimo rūkyti konsultantas.

Užsiėmimų metu galite:

- pasitikrinti savo pažangą
- pasikalbėti apie bet kokius sunkumus, su kuriais susiduriate
- apsisiekti įveikimo patarimais
- padrąsinti vieni kitus.

Daugiau informacijos rasite hse.ie/wecanquit

QUIT planas

Galite užsiregistruoti į nemokamą individualų QUIT planą, kuris padės mesti rūkyti.

Nuspręskite, kaip norite, kad jūsų planas veiktų, ir galite gauti:

- kasdienės pagalbos el. paštu ir SMS žinutėmis
- QUIT paskyrą, kurioje galite stebėti savo pažangą
- kvalifikuoto konsultanto individualios pagalbos.
- patarimų iš žmonių, kurie sėkmingai metė rūkyti.

HSE programėlė

Taip pat galite gauti pagalbos ir sužinoti daugiau informacijos apie visas pirmiau minėtas priemones atsisiusdami HSE programėlę.

QUIT teksto paslauga

Galite gauti motyvuojančių tekstinių žinučių, kurios padės susitelkti į metimo rūkyti kelionę.

Nemokamas tekstinių žinučių QUIT numeris 50100

Pagalba internetu

„You Can QUIT“ yra internetinė bendruomenė, skirta žmonėms, bandantiems mesti rūkyti. Norėdami sužinoti daugiau, apsilankykite mūsų „Facebook“ puslapyje

www.facebook.com/hsequit

Šeimos ir draugų pagalba

Kai metate rūkyti, turėtumėte ieškoti pagalbos iš šeimos ir draugų.

Kaip jūsų šeima ir draugai gali padėti:

- pasakykite jiems, kad metate rūkyti, ir paprašykite, kad jie būtų pozityvūs ir kantrūs.
- paprašykite, kad jie kartu su jumis imtųsi naujos veiklos, pavyzdžiui, vaikščių pėsčiomis arba pradėtų lankyti naują užsiėmimą.

Jei turite rūkantį draugą ar šeimos narį:

- paprašykite, kad nerūkytų šalia jūsų ir nesiūlytų jums cigarečių.
- susitarkite dėl nerūkymo vietų, pavyzdžiui, sukurkite nerūkymo vietas namuose ir automobilyje.

Galbūt norite mesti rūkyti, bet negalite priversti mesti rūkyti kitų. Tokį sprendimą jie turi priimti patys.



Rachel, HSE rūkymo nutraukimo patarėja

„Kai padedu žmonėms mesti rūkyti, išklausu jų priežastis, kodėl jie nori mesti rūkyti, ir kas juos stabdė anksčiau. Sukuriame planą, kuris bus pritaikytas jų gyvenimui. Kiekvienas žmogus yra skirtingas, todėl kiekvieno metimo rūkyti kelias yra individualus.“

Pakaitinė nikotino terapija (NRT)

Rūkymas sukelia priklausomybę. Nikotinas yra cigarečių sudedamoji dalis, dėl kurios cigaretės sukelia priklausomybę.

Dėl to sunku mesti rūkyti.

Kas yra NRT?

NRT - tai licencijuoti vaistai, kurie suteikia nedidelį nikotino kiekį. Juose nėra kitų nuodingų cheminių medžiagų, esančių tabako dūmuose. Pavyzdžiui, degutas ir anglies monoksidas.

Yra įvairių rūšių NRT:

- pleistras
- guma
- kietosios pastilės
- burnos purškalas.

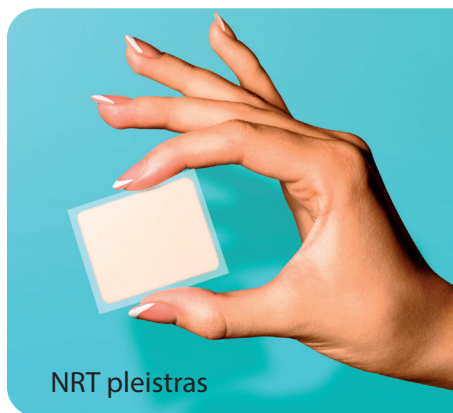
Jūsų bendrosios praktikos gydytojas, vaistininkas arba metimo rūkyti konsultantas gali padėti nuspręsti, kokios rūšies NRT jums tinka.

Kaip veikia NRT?

NRT suteikia tik tiek nikotino, kiek reikia potraukiui ir abstinencijos simptomams palengvinti, pvz:

- neramumui
- nerimui
- koncentracijos stokai.
- alkio priepuoliams.

NRT palengvina fizinius abstinencijos simptomus. Tai padeda sutelkti dėmesį į psichologinius (emocinius) metimo rūkyti aspektus.



NRT pleistras

Kad NRT veiktų, būtina:

- pasirinkti tinkamą būdą - jūsų konsultantas, vaistininkas ar šeimos gydytojas gali paaiškinti, kaip
- dirbti pakankamai ilgai - paprastai 8-12 savaičių.
- pasirinkti tinkamą kiekį, atitinkantį jūsų priklausomybės nuo nikotino lygį.



Kas yra kombinuotoji NRT?

Kaip geriausią būdą mesti rūkyti rekomenduojame kombinuotą NRT. Kombinuotoji NRT reiškia, kad naudojate:

- greitai veikiančias NRT formas, pvz., kramtomoji guma ar pastilės, ir
- nikotino pleistras tuo pačiu metu.

Kaip gauti NRT

Užsiregistravę į metimo rūkyti programą galite nemokamai gauti NRT.

Norėdami nemokamai gauti NRT, galite susisiekti su:

- mūsų konsultantais metimo rūkyti klausimais - jie pasirūpins, kad NRT gautumėte per savo šeimos gydytoją arba dalyvaujančią vaistinę
- mūsų QUIT liniją 1800 201 203
- savo šeimos gydytoju, jei turite medicininę kortelę.

NRT taip pat galite įsigyti vaistinėse arba kai kuriuose prekybos centruose.

Kai kuriais atvejais prieš pradedant NRT gali prireikti gydytojo patikros.

Pasitarkite su savo šeimos gydytoju, jei:

- esate nėščia
- esate jaunesnis (-ė) nei 18 metų.
- neseniai patyrė širdies smūgį.

Šalutinis NRT poveikis

NRT yra saugus vaistas. Jį naudojančios žmonės retai susiduria su problemomis. Prieš pradėdami NRT, perskaitykite instrukcijas. Šalutinis poveikis paprastai būna lengvas, tačiau jei nerimaujate, pasitarkite su savo šeimos gydytoju, patarėju, kaip mesti rūkyti, arba vaistininku. Gali tekti keisti NRT dozę arba rūšį.

Jei NRT anksčiau nepadėjo

Jei anksčiau nesėkmingai bandėte vienos rūšies NRT, neatsisakykite jų visiškai. Gali būti, kad ją naudojote netinkamai arba nepakankamai ilgai. Pabandykite dar kartą ir atidžiai vykdykite nurodymus. Šį kartą taip pat galite būti kitaip nusiteikę.

NRT nėra vienos priklausomybės keitimas kita

Kai kurie žmonės mano, kad NRT yra tik vienos priklausomybės keitimas kita. Tačiau tai netiesa. Naudojant NRT tikimybė mesti rūkyti padvigubėja, palyginti su šaltu rūkymo metimo būdu.

Nikotino kiekis NRT yra daug mažesnis nei tabake. Dėl nikotino tiekimo būdo jis sukelia mažesnę priklausomybę nei rūkymas.

Daugumą sveikatos problemų sukelia kiti tabako dūmų komponentai, o ne nikotinas. Naudoti licencijuotus nikotino turinčius produktus yra saugiau nei rūkyti.

NRT besinaudojančios žmonės per tam tikrą laiką gali sumažinti jos apimtį ir galiausiai stabdyti visiškai. Rūkymo metimo konsultantas gali su jumis pasitarti, kaip saugiai ir efektyviai naudoti NRT.



Receptinis gydymas norintiems mesti rūkyti

Galite gauti receptinių vaistų, padedančių mesti rūkyti. Jūsų šeimos gydytojas arba metimo rūkyti konsultantas gali padėti nuspręsti, koks gydymas jums tinkamiausias.

Receptinis gydymas gali sumažinti potraukį ir abstinencijos simptomus. Šie simptomai yra neramumas, dirglumas, prasta nuotaika ir svorio padidėjimas.

Prieš planuodami mesti rūkyti, susitarkite su savo šeimos gydytoju. Vaistą reikia pradėti vartoti likus maždaug 2 savaitėms iki metimo rūkyti pirmosios dienos.

Vaistų, skirtų mesti rūkyti, rūšys

Vareniklinas (anksčiau žinomas kaip Champix) ir Zyban yra saugūs ir licencijuoti vaistai. Jie vartojami prižiūrint gydytojui. Jūsų šeimos gydytojas arba patarėjas, padedantis mesti rūkyti, aptars su jumis, kaip vartoti vaistus, padedančius mesti rūkyti.

Nors šalutinis poveikis nėra dažnas, kaip ir bet kuris vaistas, kai kuriems žmonėms jis gali pasireikšti.

Vareniklinas

Šis vaistas:

- veikia smegenis, kad sumažintų potraukį nikotinui ir jo atsisakymo simptomus.
- vartojamas 12 savaičių, o pirmąsias 7-14 dienų toliau rūkote.

Zyban (bupropionas HCL SR)

Šis vaistas:

- veikia smegenis ir padeda gydyti priklausomybę nuo nikotino
- vartojamas 11 savaičių, o pirmąsias dvi savaites toliau rūkote.

Vareniklino ir Zyban sudėtyje nėra nikotino.

Kartu su NRT galite vartoti receptinius vaistus. Jis yra saugus ir rekomenduojamas Airijos nacionalinėse klinikinėse gairėse dėl rūkymo metimo priežiūros.

Atminkite

Visada perskaitykite instrukcijas ir vartokite vaistus taip, kaip nurodyta.

Šie vaistai geriausiai veikia per tris mėnesius, todėl stenkitės to laikytis, kad gautumėte didžiausią naudą ir tinkamą rezultatą ir galėtumėte visam laikui mesti rūkyti!

Jei šie vaistai jums netinka, jūsų šeimos gydytojas arba rūkymo konsultantas gali rekomenduoti vartoti kombinuotus NRT.

Mokėjimo už vaistus schema (DPS) gali padėti padengti receptinių vaistų išlaidas. DPS netaikomas materialinės padėties testas.

NRT burnos purškalas



Veipinimas (elektroninių cigarečių naudojimas)

Kas yra elektroninės cigaretės?

Elektroninės cigaretės (el. cigaretės) yra baterijomis maitinami prietaisai. Juose kaitinamas nikotinas, sumaišytas su kvapiosiomis medžiagomis ir kitomis cheminėmis medžiagomis, kad susidarytų aerozolis, kurį įkvepia vartotojas.

Elektroninės cigaretės naudojimas vadinamas veipinimas. Šį aerozolį įkvepia ir visi, esantys šalia naudojančio asmens.

Palyginti su įprastomis (tabako) cigaretėmis, veipinimas gali būti mažiau kenksmingas. Tai nereiškia, kad jis nekenkia. Elektroninėse cigaretėse yra kenksmingų ir potencialiai kenksmingų medžiagų. Kaip antai:

- lakiųjų junginių
- sunkiųjų metalų, pavyzdžiui, alavas, švinas ir nikelis
- itin smulkių dalelių
- vėžį sukeliančių cheminių medžiagų.

Veipinimas norint mesti rūkyti

Nerekomenduojame veipinimo kaip būdo mesti rūkyti

Jei rūkote ir norite mesti rūkyti, rekomenduojame:

- kreiptis pagalbos konsultanto, šeimos gydytojo ar vaistininko, kuris padeda mesti rūkyti.
- vartoti licencijuotus vaistus nuo rūkymo, kaip aprašyta ankstesniuose puslapiuose.

Apžvelgėme tyrimus apie veipinimą kaip pagalbinę priemonę metant rūkyti. Palyginti su mūsų rekomenduojamomis galimybėmis, nesame įsitikinę, kad veipinimas yra saugus ar veiksmingas būdas mesti rūkyti. Toliau peržiūrėsime naujus tyrimus.

Elektroninės cigaretės nėra rūkymo metimo vaistas

Elektroninės cigaretės nėra licencijuotas vaistas. Prieš parduodant licencijuotus vaistus nuo rūkymo, atliekami jų kokybės ir saugumo patikrinimai.

Elektroninėms cigaretėms ir veipinimo skysčiams, kaip vartojimo produktams, taikomi tam tikri reglamentai. Tačiau licencijuotų vaistų sistema yra daug griežtesnė.

Gaukite pagalbos, kad galėtumėte visam laikui mesti rūkyti

Jei pasitelkiate veipinimą kaip priemonę, padedančią mesti rūkyti, vis tiek galite bendradarbiauti su rūkymo konsultantu. Jie gali suteikti nemokamą patarimą ir pagalbą, kad galėtumėte visam laikui mesti rūkyti.

Jei nerūkote cigarečių, bet veipinate, ar HSE teikia metimo rūkyti paslaugas?

HSE metimo rūkyti paslauga skirta žmonėms, kurie rūko cigaretes.

Vis dėlto manome, kad ši pagalba gali padėti ir tiems, kurie nori nustoti veipinti. Jei turėsime galimybių, teiksime pagalbą ir konsultacijas tiems, kurie nori nustoti veipinti. Toliau tiriamo, kaip sukurti saugias ir veiksmingas paslaugas, kad padėtume žmonėms nustoti veipinti. Yra gerų įrodymų, kad patarimai ir pagalba gali padėti žmonėms spręsti rūkymo, veipinimo, alkoholio ir narkotikų vartojimo problemas.



