

Ko verčiau nedaryti:

- Neąšdink, neužsipulk.
- Neaiškink, ką daryti, nepamokslauk.
- Neįsižeisk, jei su tavimi nesutinkama ar prašoma nesikišti į kito asmeninį gyvenimą.
- Neslėpk nuo rūkančiojo jo cigarečių.
- Nesutik, kad rūkyti yra gerai.
- Nepritark pasiteisinimui, kad rūkantysis negali gyventi be tabako.
- Nepamiršk, kad rūkymo sukelta priklausomybė – ne juokas.

Metus rūkyti didžiausia tikimybė atkristi gresia pirmuosius tris mėnesius. Pavieniai užsirūkymai yra gana dažnas reiškinys ir nebūtinai reiškia, kad mesti rūkyti nepavyko. Tokiu atveju draugui reikėtų priminti, kodėl verta nerūkyti, bei ramiai aptarti, ką jis darys kitą kartą, jei vėl pakliūs į situaciją, paskatinusią užsirūkyti.

Svarbu palaikyti draugo pastangas atsakyti šio žalingo įpročio ir suprasti, kad kiekvienas mėginimas mesti rūkyti yra žingsnis link užsibrėžto tikslo.

Informacijos šaltiniai:

A. Veryga, J. Klumbienė, J. Petkevičienė, N. Žemaitienė. Tabako kontrolė ir pagalba metantiems rūkyti. Kaunas, 2008. Prieiga internete: http://ntakd.lt/files/leidiniai/METODINE_MEDZIAGA/Pagalba_metantiems_rukytiA5.indd.pdf

How to help a friend quit smoking. Prieiga internete: <http://www.med.navy.mil/sites/pcola/Documents/Freedom/How%20to%20Help%20a%20Friend%20Quit.htm>

How to Support a Friend or Co-Worker. Prieiga internete: <https://smokefree.gwu.edu/how-support-friend-or-co-worker>

PADĖK DRAUGUI MESTI RŪKYTI!



www.ntakd.lt
visuomene.ntakd.lt
www.facebook.com/ntakd

Dėl žalingo poveikio rūkymas gali sukelti širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo sistemos ligas, vėžį, kitas ligas ir sveikatos sutrikimus. Metimas rūkyti yra veiksmingiausias būdas sumažinti sergamumą rūkymo sukeltomis ligomis ir mirtinumą nuo jų.

Apie 70 proc. visų rūkančiųjų norėtų mesti rūkyti, dauguma jų yra bent kartą tai bandę, tačiau tik 1 - 5 proc. bandžiusių savarankiškai mesti pavyko nerūkyti ilgiau nei metus.

Todėl rūkantiesiems yra reikalinga dvejopa pagalba: vienus reikia skatinti mesti rūkyti ir stiprinti jų motyvaciją, kitiems, jau norintiems ir pasiryžusiems mesti, reikalinga įvairaus pobūdžio medicininė ir psichologinė pagalba.

Pasiryžus mesti rūkyti didesnė sėkmė lydi tuomet, kai jaučiamas palaikymas aplinkoje, pavyzdžiui, draugų rate.

Gegužės 31-oji –

Pasaulinė diena be tabako.

Tai puiki proga tavo draugui mesti rūkyti!

Kaip padražinti draugą mesti rūkyti:

- Pokalbį apie metimą rūkyti pradėk nuo švelniau.
- Akis į akį išreikšk susirūpinimą draugo sveikata.
- Paklausk, kaip galėtum padėti.
- Paskatink draugą ieškoti ir kreiptis pagalbos. Gali pasiūlyti išbandyti veiksmingą nemokamą internetinio konsultavimo programėlę „iCoach“.
- Būk supratingas, nes mesti rūkyti gali būti išties sunku.
- Jei pats praeityje rūkei, papasakok, kodėl verta mesti rūkyti (geriau nurodyti trumpalaikę, iš karto pastebimą naudą: gairus burnos kvapas, neprasmirdę drabužiai, daugiau laisvo laiko ir energijos, sutaupyti pinigai), bet nesigirk, kad tau buvo lengva mesti rūkyti.
- Paprašyk ir kitų draugų padėti rūkančiajam atsisakyti šio žalingo įpročio.

Jei draugas pasiryžo mesti rūkyti:

- Pirmosiomis metimo rūkyti dienomis būk pasiruošęs padėti (draugas gali tiesiog norėti išsikalbėti arba jam gali prireikti pagalbos tuomet, kai paprastai rūkydavai).
- Pasiteirauk draugo kaip jis jaučiasi, o ne tik ar vis dar nerūko, išklausk.
- Pasakyk, kad tiki, jog ši kartą pavyks mesti rūkyti, net jei anksčiau ir nepavyko (paprastai mesti rūkyti pavyksta ne iš karto), ir kad gerbi jo pastangas.
- Pagirk, pasveikink, kad pavyko visą dieną, savaitę ar mėnesį nerūkyti, gali apdovanoti kokia nors smulkmena.
- Padėk atsipalaiduoti, pasiūlyk giliai pakvėpuoti vos tik pajutus įtampą.
- Jei draugui užėjo staigus noras parūkyti, primink, kad šis noras trumpalaikis, jis praeis nepriklausomai nuo to, bus užsirūkyta ar ne, padėk nukreipti mintis, pasiūlyk drauge užsiimti mėgstama veikla ar daugiau pajudėti.
- Metus rūkyti paprastai pasireiškia nemalonūs nikotino abstinencijos simptomai (nemiga, nervingumas, nerimas, priešiškumas, išsiblaškytas, padidėjęs apetitas), tad primink, kad šie simptomai yra laikini. Nors ištvirti savaitę ar dvi gali būti didelis iššūkis, bet vėliau draugas jausis kur kas geriau.
- Jei metus rūkyti pradėjo augti svoris, pasiūlyk nekaloringų užkandžių arba aktyviau praleisti laiką, daugiau pajudėti.

