PASYVUS RŪKYMAS

Ar kada susimąstei, kad rūkydamas kenki ne tik sau, tačiau ir aplinkiniams, esantiems šalia Tavęs?

1 valanda prirūkytoje patalpoje = 1 surūkyta cigaretė!

Pasyvus rūkymas – tai kvėpavimas tabako dūmais užterštu oru. Nerūkantysis, kurį laiką išbuvęs prirūkytoje patalpoje, gali jausti intoksikacijos požymius: galvos skausmą, pykinimą. Todėl visame pasaulyje yra kovojama už aplinką be tabako dūmų, skatinama nesitaikstyti su žalingais įpročiais.

Rūkai darbe? Lietuvos Respublikos Tabako kontrolės įstatymo 19 straipsnyje numatyta, kad Lietuvos Respublikoje rūkyti (vartoti tabako gaminius) draudžiama darbo vietose, esančiose uždarose patalpose. Darbovietėse gali būti įrengtos specialios patalpos (vietos), kuriose leidžiama rūkyti, tačiau rūkymui skirtos patalpos neužtikrina pilnos darbuotojų apsaugos nuo pasyvaus rūkymo:

- Inžinieriai teigia, kad jokia vėdinimo sistema negali visiškai pašalinti dūmų. Tai reiškia, kad net rūkant tam skirtose patalpose, oras teršiamas ir patalpose, kuriose nerūkoma.
- Rūkymui skirtas vietas įrengus prie pastatų durų, langų ar vėdinimo angų, dūmai vis tiek pasklinda dėl skersvėjo.
- Įrengus rūkymui skirtas patalpas, kiti darbuotojai neapsaugomi nuo pasyvaus rūkymo poveikio. Minėtose patalpose savo darbo laiku dirba valytojai, kurie priversti kvėpuoti tabako dūmais užterštu oru.

PASYVAUS RŪKYMO KELIAMI PAVOJAI:

- Švedijos Nacionalinės sveikatos ir gerovės tarybos finansuotas tyrimas atskleidė, kad pasaulyje pasyvus rūkymas kasmet nusineša 603 000 nerūkančiųjų gyvybes.
- Ūmus pasyvaus rūkymo poveikis pasireiškia akių sudirginimu, čiauduliu, sloga, kosuliu, pykinimu, galvos skausmais ir kitais simptomais.
- Ilgainiui pasyvus rūkymas gali 25–30 proc. padidinti širdies ligų riziką ir 20–30 proc. padidinti plaučių ligų riziką.
- Pasyvus rūkymas gali sukelti plaučių vėžį net tiems žmonėms, kurie niekada nerūkė.
- Rizika susirgti astma žmonėms, veikiamiems aplinkoje esančių tabako dūmų, išauga 40–60 procentų.
- Tabako dūmams ypač jautrūs vaikai. Jie dažniau serga astma, kvėpavimo takų infekcinėmis ligomis, vidurinės ausies uždegimu. Staigios kūdikių mirties sindromas taip pat yra susijęs su pasyviu rūkymu.

ROKIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Respublikos g. 94-704, 42136 Rokiškis
Tel. (8 458) 52 055
El. p. info@rsveikata.lt

Taikos pr. 15, 31107 Visaginas
Tel. (8 386) 70 135
El. p. visaginasvsb@gmail.com

www.rsveikata.lt

„Nėra nieko paprasčiau kaip mesti rūkyti. Aš žinau, nes dariau tai tūkstančius kartų.“
S. L. Klemensas (Markas Tvenas)

KAIP MESTI RŪKYTI?

PRIKLAUSOMYBĖ NUO NIKOTINO BŪNA DVEJOPA: FIZINĖ IR PSICHOLOGINĖ.

Fizinės priklausomybės išsivystymo laikas labai individualus, trunka mėnesius ir metus, bet kartais gali atsirasti ir po kelių cigarečių surūkymo. Apie 80 proc. reguliariai rūkančiųjų yra fiziškai priklausomi nuo nikotino. Be to, visi rūkantieji yra vienaip ar kitaip priklausomi ir psichologiškai.

Psichologinė priklausomybė yra įprotis rūkyti tam tikrose situacijose – pertraukos metu, po valgio, prie kavos, kažko laukiant ir pan. Šeimos narių, draugų ar bendradarbių rūkymas taip pat skatina ir palaiko priklausomybės atsiradimą. Visa tai apsunkina metimo rūkyti procesą ir padidina atkryčio riziką.

Vis dėlto svarbiausia kliūtis metant rūkyti yra fizinė priklausomybė ir jos sukelti abstinencijos reiškiniai. Metus rūkyti, organizmas nebegauna nikotino, pasigendama ir tūkstančius kartų atliktų rūkymo veiksmų. Dėl to pablogėja savijauta.

Nemalonūs nikotino **abstinencijos** požymiai pasireiškia mažėjant nikotino koncentracijai kraujyje. Prabėgus 2–2,5 val. nuo paskutinio užsirūkymo, nikotino koncentracija kraujyje sumažėja pusiau, o po 6–8 val. sumažėja 75 proc. Nikotino abstinencijos simptomai paprastai pasiekia maksimumą po 12–36 val. ir laikosi kelias-keliolika dienų, o po to pradeda silpnėti. Po 3–4 savaičių dauguma metusiųjų nebejaučia poreikio rūkyti ir kitų nemalonių abstinencijos požymių, tačiau didesnis jautrumas nikotinui išlieka mėnesius ir įvairūs neigiami veiksniai (stresas, alkoholio vartojimas ir pan.) gali lengvai išprovokuoti atkrytį.

PSICHOLOGINIAI ABSTINENCIJOS POŽYMIAI

- Noras, poreikis, troškimas rūkyti.
- Įtampa, nerimas, dirglumas, nekantrumas.
- Prislėgta ir/ar nepastovi nuotaika.
- Sunku susikaupti, pablogėjęs užduočių atlikimas.

FIZINIAI ABSTINENCIJOS POŽYMIAI

- Pablogėjusi judesių koordinacija.
- Alkis ar padidėjęs apetitas, svorio augimas.
- Kraujo spaudimo ir pulso svyravimai.
- Galvos svaigimas.
- Rankų drebėjimas.

Kiekvienas mėginimas mesti rūkyti yra žingsnis link užsibrėžto tikslo.

Priklausomybė nuo nikotino yra lėtinė liga su pasikartojančiais atkryčiais, tad ir metimas rūkyti yra ne vienkartinis veiksmas ar įvykis, bet ilgas procesas, galintis trukti mėnesius ar metus.

Bandantieji mesti rūkyti palaipsniui praeina šio proceso etapus, kurių metu keičiasi požiūris į savo rūkymą ir metimą rūkyti.

METIMO RŪKYTI PROCESAS
(pagal Prochaska ir DiClemente)
Kuriame metimo rūkyti etape esi tu?

- ***Iki svarstymo***
- ***Svarstymo***
- ***Pasirengimo***
- ***Veiksmų***
- ***Palaikymo***
- ***Pokyčių įtvirtinimo***
- ***Atkryčio***

Sėkmingą metimą rūkyti apsunkina:

- stipriai išreikšta priklausomybė nikotinui (stiprūs abstinencijos reiškiniai anksčiau buvusių bandymų mesti rūkyti metu; per parą surūkai 20 cigarečių ar daugiau; pirmą cigaretę ryte surūkai per 30 min. nuo pabudimo);
- aukštas patiriamo streso lygis;
- alkoholio vartojimo įpročiai (metant rūkyti patariama bent mėnesį susilaikyti nuo alkoholinių gėrimų vartojimo);
- psichikos sutrikimai (buvusi ar esama depresija, šizofrenija, priklausomybė kitoms psichoaktyviosioms medžiagoms);
- baimė priaugti svorio (svarbu sveikai maitintis ir didinti fizinį aktyvumą).

Sąlygos, turinčios įtakos metimo rūkyti sėkmei:

- aiškūs metimo motyvai;
- sveikatos pagerinimas ar išsaugojimas (nerūkantys mažiau serga ir gyvena ilgiau);
- pinigų taupymas;
- geras pavyzdys kitiems;
- estetinis (dingsta nemalonus kvapas iš burnos, patalpose; nebegelsta dantys; pagražėja oda);
- ekologinis (sumažėja aplinkos ir patalpų oro tarša);
- psichologinis (valios ugdymas, savivertės pagerinimas);
- žinojimas, kaip palengvinti abstinenciją (užimtumas, fizinis aktyvumas, ko nors čiulpimas ar kramtymas, vandens gėrimas, relaksacija ir kt.);
- aplinkinių parama (lengviau mesti kartu su artimu žmogumi, draugu, bendradarbiu; paprašius aplinkinių, kad būtų kantrūs, suprastų kaip tau sunku, nerūkytų tavo akivaizdoje).

Norinčiam mesti rūkyti gali padėti visi būdai, nenorinčiam – jokie!

Pastangos mesti rūkyti gali ne visuomet būti sėkmingos, nes pasirinkti metimo rūkyti būdai ir pagalba neatitinka individualių rūkymo ir rūkančiojo ypatybių. Rūkymo tipo nustatymas padeda numatyti galimus sunkumus nutraukus rūkymą bei pasirinkti tau tinkamiausią metimo rūkyti būdą.