

Vēlies pārtraukt  
smēķēšanu?

**Sāc TAGAD!**



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

## KĀ IZMANTOT ŠO INFORMATĪVO MATERIĀLU?

Smēķēšanas pārtraukšana var būt sarežģīta. Vēl nav izdomāts tāds brīnumlīdzeklis, kurš palīdzētu visiem smēķētājiem vienlīdz veiksmīgi to paveikt, taču ir dažādi paņēmieni, kuri var palīdzēt Tev sasniegt šo mērķi – pārtraukt smēķēt.

Smēķēšanas pārtraukšanas procesā var būt lietderīgi izmantot kādu palīdzību – aplikāciju, to lejupielādējot – ieskaties *Google Play* vai *Apple Store*!

**1. daļā** uzzināsi, kas ir smēķēšana un kādas ir tās radītās sekas Tavai veselībai, izskatam un finansēm. Lai smēķēšanas pārtraukšanas process būtu veiksmīgāks, **2. daļā** Tev būs jāizveido savs smēķēšanas pārtraukšanas plāns. Savā plānā varēsi atzīmēt iemeslus, kādēļ vēlies pārtraukt smēķēt, kā arī varēsi izveidot savu sociālā atbalsta sistēmu. **3. daļā** Tev būs iespēja novērtēt, kā Tev ir veicies, un atrast informāciju, kur vērsties, ja pašam neizdodas pārtraukt smēķēt un ir nepieciešama palīdzība.

Pielieto savu plānu ikdienā un regulāri novērtē savu progresu, izmantojot informatīvo materiālu lietderīgi un visu nepieciešamo rakstot tam atvēlētajās vietās.

Nav nozīmes, vai tiek teikts “nē” savai pirmajai vai pieci simti pirmajai cigaretei, jo pārtraukt smēķēt nekad nav par vēlu. Tomēr, jo ātrāk cilvēks tiek galā ar savu nikotīna atkarību, jo mazāks kaitējums veselībai tiek nodarīts.



Reizēm iztēlojies  
sevi jau kā nesmēķētāju,  
kurš ir pārtraucis smēķēt.

# 1. daļa

## KAS IR SMĒĶĒŠANA, UN KĀDAS IR ATKARĪBAS PAZĪMES?

Smēķēšana – tabakas izstrādājumu, elektronisko smēķēšanas ierīču, augu smēķēšanas produktu un citu izstrādājumu lietošana ar mērķi gūt baudu, apzināti ieelpojot nikotīna vai citas psihotropās vielas saturošus tvaikus vai dūmus, kas cilvēkam, šo darbību turpinot, rada atkarību.

Atkarība rodas, lietojot arī bezdūmu tabakas izstrādājumus (košļājamo un zelējamo tabaku), kā arī izstrādājumus, kas satur nikotīnu, taču nesatur tabaku, neatkarīgi no to formas un lietošanas veida, piemēram, nikotīna spilventiņus.

Turpmāk informatīvajā materiālā jēdziens “smēķēšana” tiks attiecināts uz dažādām nikotīnu saturošo izstrādājumu (dedzināmie tabakas izstrādājumi, bezdūmu tabakas izstrādājumi, elektroniskās smēķēšanas un tabakas karsēšanas ierīces un citu nikotīnu saturošu izstrādājumu) lietošanu. Neatkarīgi no lietotā izstrādājuma turpmāk iekļautie ieteikumi ir izmantojami ikvienam, kurš vēlas pārtraukt nikotīnu saturošu izstrādājumu lietošanu.

## PAR ATKARĪBU NO SMĒĶĒŠANAS LIECINA TRĪS VAI VAIRĀKAS NO ŠĀDĀM PAZĪMĒM:

- × stipra vēlēšanās smēķēt (uzmācīgas, intensīvas domas par smēķēšanu);
- × grūtības kontrolēt smēķēšanas biežumu un/ vai intensitāti;
- × tādi simptomi kā slikta dūša, vemšana, pēkšņas garastāvokļa svārstības, aizkaitinājums, nervozitāte, ja ilgāku laiku nav smēķēts vai smēķēšanas biežums tiek samazināts;
- × pakāpeniska smēķēšanas intensitātes un biežuma palielināšanās;
- × smēķēšanas turpināšana, neskatoties uz skaidri redzamām un zināmām sekām, ko tā nodara.

## SMĒĶĒŠANAS RADĪTĀS SEKAS. KĀDĒĻ PĀRTRAUKT SMĒĶĒŠANU?

### Veselība un izskats

Lielāko daļu no smēķēšanas izraisītajām sekām Tavai veselībai un izskatam nevar pamanīt uzreiz pēc pirmās uzsmēķēšanas reizes un pat ne pēc ilgāka laika, taču, smēķējot arvien biežāk un ilgāk, var novērot šādas smēķēšanas sekas:

- × biežu klepošanu, īpaši no rītiem;
- × kakla iekaisumu;
- × balss aizsmakumu;
- × vājāku smaržas un garšas uztveri;
- × sliktu elpu, smakojošu apģērbu, matus, dzeltenus zobus un pirkstus, lietojot tradicionālos tabakas izstrādājumus;
- × pazeminātu fiziskās slodzes veiktspēju, piemēram, jau kāpšana pa kāpnēm var radīt grūtības;
- × biežu garastāvokļa maiņu, nervozitāti, uzbudinājumu brīžos, kad ilgāku laiku nav smēķēts;
- × aizdusu u. c.

Jau pēc vienas uzsmēķēšanas reizes, ja tā ir sniegusi labsajūtu, var rasties psiholoģiska atkarība no nikotīna.

Ilgstoša tabakas produktu lietošana izraisa nopietnas hroniskas saslimšanas. Smēķēšana ir viens no galvenajiem riska faktoriem, kas veicina sirds un asinsvadu slimību (infarkta, sirds mazspējas, insulta u. c.), hronisku elpceļu saslimšanu (hronisku obstruktīvu plaušu slimību (HOPS), astmas, emfizēmas, pneimonijas u. c.) un onkoloģisko saslimšanu (plaušu, mutes, barības vada vēža u. c.) attīstību.

Ja lieto veipu, iegaumē, ka e-šķidrumus ir grūtāk dozēt, tāpēc Tu viegli vari uzņemt lielu nikotīna devu. Tas var radīt smagu saindēšanos, izraisot bronhu spazmas vai pat elpošanas apstāšanos. Ilgtermiņā tiek negatīvi ietekmētas arī aknas, nieres, plaušas, sirds un asinsvadi.

## FINANSES

Smēķēšana ietekmē ne tikai Tavu veselību un izskatu, bet arī naudas maku. Tabakas industrijas izstrādājumu iegādei Tu tērē iespaidīgu naudas summu. Piemēram, ja Tu dienā izsmēķē paciņu ar 20 karsējamās tabakas vienībām (Heet), kura vidēji maksā 4,00 eiro, Tu mēnesī karsējamās tabakas (Heet) iegādei vien iztērē aptuveni 120 eiro, bet gadā – 1440 eiro.

Tu arī pats vari aprēķināt, kādas izmaksas Tev rada tabakas izstrādājumu iegāde!

$$\frac{1 \text{ paciņas cena}}{\text{cigarešu skaits paciņā}} \times \text{izmēķēto cigarešu skaits dienā} \times \text{dienu skaits nedēļā, mēnesī, gadā u. tml.}$$

Ja Tu lieto veipu, Tev jāpievērš uzmanība, cik ilgam laikam Tev pietiek nopirkta e-šķidruma! Piemēram, ja nopirktais e-šķidrums maksā 15 eiro un tā Tev pietiek 5 dienām, tad Tu mēnesī iztērē 90 eiro, bet gadā 1080 eiro.

$$\frac{\text{e-šķidruma cena}}{\text{cik dienās tas tiek izlietots}} \times \text{dienu skaits nedēļā, mēnesī, gadā u. tml.}$$

Pārtraucot smēķēšanu, Tu samazināsi arī tās izmaksas, kuras rodas dažādu smēķēšanas rezultātā radušos slimību ārstēšanai, tai skaitā ārstējot dažādas elpceļu infekcijas, ar kurām smēķētāji slimo biežāk nekā nesmēķētāji. Jo ilgāk atliksi smēķēšanas pārtraukšanu, jo lielāks būs smēķēšanas rezultātā nodarītais kaitējums veselībai un izmaksas ārstēšanai.

**Padoms!** Smēķēšanai paredzēto naudu novirzi kādam konkrētam dzīves mērķim, piemēram, sāc krāt katru dienu smēķēšanai paredzēto naudu savā krājkontā vai krājkasē. Redzēsi, cik daudz Tu ietaupi mēneša vai gada laikā nesmēķējot. Sakrāto naudu vari izlietot jauna velosipēda iegādei, remontam, ceļojumam, aizraujošām aktivitātēm (lēkšanai ar izpletni, lidošanai ar deltaplānu, kāpšanai kalnos, braukšanai ar ūdens motociklu) vai kādam citam mērķim, kas sagādā prieku.

## LĪDZCILVĒKI

Ja augstāk minētās sekas, ko nodara smēķēšana, Tevi nemotivē pārtraukt smēķēšanu, tad aizdomājies par saviem bērniem, partneriem, tuviniekiem un citiem līdzcilvēkiem. Tev tuvākie cilvēki ir pakļauti pasīvajai smēķēšanai. Pasīvā smēķēšana ir citu personu izelpoto tabakas izstrādājumu degšanas vai karsēšanas laikā izdalīto dūmu vai tvaiku ieelpošana. Pasīvā smēķēšana var ievērojami kaitēt Tev apkārt esošo cilvēku, īpaši bērnu, veselībai, jo tās ietekmē tiek kairināti elpceļi un plaušas, radot iekaisumu, kas sākotnēji izpaužas ar klepu un krēpām, bet nākotnē viņiem palielinās plaušu vēža, dažādu elpošanas sistēmas saslimšanu un sirds un asinsvadu slimību risks.



Sīkās daļiņas, kas ir smēķētāja izelpoto un no cigaretes nākošo izdalīto dūmu sastāvā, nonāk uz dažādām virsmām, piemēram, uz audumiem, priekšmetiem, mēbelēm, grīdas, apģērba, automašīnas salonā u. c., kur ilgstoši saglabājas. Tas nozīmē, ka šīs sīkās daļiņas var tikt ieelpotas neatkarīgi no laika, kas pagājis kopš smēķēšanas. Mazi bērni ir īpaši pakļauti šo daļiņu ieelpošanas riskam, jo viņi rāpo un spēlējas uz virsmām, kur var nosēties dūmu sīkās daļiņas. Tās var ievērojami kaitēt bērna imūnsistēmai un dažādiem orgāniem, jo tie vēl attīstās.

# 2. daļa

Šī informatīvā materiāla sadaļa var palīdzēt Tev izveidot Tavu smēķēšanas pārtraukšanas plānu un pateikt smēķēšanai – NĒ. Vislabāk, ja iepriekšējā vakarā pirms smēķēšanas pārtraukšanas Tu atbrīvojies no lietām un priekšmetiem, kas saistās ar smēķēšanu – izmet ārā visu (tabakas izstrādājumus, elektroniskās smēķēšanas ierīces, pelnu trauku, šķiltavas u. c.), kas nākamajā rītā varētu Tevi provocēt atsākt smēķēt.

## IZVEIDO PLĀNU!

Personalizēts plāns var palīdzēt nenovirzīties no Tava mērķa – pārtraukt smēķēt un saglabāt motivāciju. Ja esi jau pats uzsācis *atteikšanos no smēķēšanas*, tad plāna izveide tagad var palīdzēt turpināt Tavu ceļu pareizā virzienā.

Izvēlies konkrētu datumu, kurā pārtrauksi smēķēšanu – vislabāk sāc

**TAGAD!**

**Padoms!** Neatliec datuma izvēli pārāk ilgi! Jo ilgāk domāsi, jo lielāka iespējamība, ka atkarība progresēs, bet Tu zaudēsi savu motivāciju un pārdomāsi. Izvēlies datumu, kas nav ilgāks par nedēļu vai divām!

Izvēlies dienu, kura būtiski neatšķiras no citām – Tu nebūsi pārlietu aizņemts, uztraukts vai pakļauts citiem emocionāliem kairinājumiem, kas pastiprināti var izraisīt vēlmi uzsmēķēt. Saproti, ka nāksies pārskatīt ierasto dienas ritmu, lai atbrīvotos no ieradumiem un rituāliem, kas saistīti ar smēķēšanu (rīta kafija, *pīppauzes* ar kolēģiem, vakars kopā ar draugiem u. c.). Apzini situācijas un vidi, kas visbiežāk izraisījušas vēlmi uzsmēķēt. Centies ilgstoši neuzturēties šādā vidē vai centies rast pārdomātus, mērķtiecīgus un piemērotus veidus, kā konkrētās situācijās izvairīties no vēlmes uzsmēķēt.

## TAVI SMĒĶĒŠANAS PĀRTRAUKŠANAS IEMESLI (1. SOLIS)

Smēķēšanas pārtraukšanas procesā liela nozīme ir Tavai MOTIVĀCIJAI, tādēļ ir svarīgi zināt, kāpēc Tu vēlies pārtraukt smēķēšanu. Ja pēc iepriekšējās sadaļas izlasīšanas vēl neesi pārliecināts par saviem iemesliem pārtraukt smēķēt, tad uzdod sev jautājumus:

- ✗ kāpēc es smēķēju?
- ✗ kas man nepatīk smēķēšanā?
- ✗ kā smēķēšana ietekmē manu veselību?
- ✗ kas notiks ar mani un manu ģimeni, ja es turpināšu smēķēt?
- ✗ kā mana dzīve uzlabosies, ja pārtraukšu smēķēt?

**Zemāk vari atzīmēt savus smēķēšanas pārtraukšanas iemeslus.**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Lai ietaupītu naudu.  | <input type="checkbox"/> Lai būtu labs paraugs saviem draugiem, ģimenei, bērniem.                   |
| <input type="checkbox"/> Lai uzlabotu savu veselību.   | <input type="checkbox"/> Lai kvalitatīvāk pavadītu laiku ar saviem bērniem – bez smēķēšanas pauzēm. |
| <input type="checkbox"/> Lai atbrīvotos no atkarības.  | <input type="checkbox"/> Lai es mazāk slimotu.  |
| <input type="checkbox"/> Lai dzīvotu ilgāk.  | <input type="checkbox"/> Cits:  |
| <input type="checkbox"/> Lai mani līdzcilvēki neciestu no smēķēšanas radītajiem dūmiem vai tvaikiem. |   |

Turi sarakstu ar iemesliem, kuru dēļ esi nolēmis pārtraukt smēķēt, blakus tajos brīžos, kad rodas kārdinājums uzsmēķēt, piemēram, novieto to sev redzamā vietā – automašīnā, vietā, kur uzglabāji cigaretes, virtuvē, pie kafijas krūzes u. tml.)

Īpaši svarīgs iemesls, lai pārtrauktu smēķēšanu, ir ģimenes plānošana un grūtniecība, jo tā Tu ievērojami samazināsi ne vien neauglības, bet arī priekšlaicīgu dzemdību, zema jaundzimušā svara, vājāk attīstītu bērna plaušu un iespējamu augļa anomāliju risku.

**Kurš būs ieguvējs no tā, ka Tu pārtrauci smēķēt?**

**Uzraksti zemāk vārdus, kuri būs ieguvēji**

(piemēram, es, mani bērni, Liene, Artūrs u. tml.)!

---

---

## AR KO BŪS JĀTIEK GALĀ, PĀRTRAUČOT SMĒĶĒT? (2. SOLIS)

Pārtraucot smēķēšanu, Tu vari justies fiziski slikti un vēlētis novērst šo pašsajūtu, atkal uzsmēķējot. Šo procesu sauc par abstinenci. Biežākie abstinences simptomi: paaugstināta uzbudināmība, nemiers, nomāktība, grūtības koncentrēties, grūtības aizmigt, lielāka apetīte. Labā ziņa ir tā, ka tie pastāv īsu laiku. Lielākā daļa fizisko simptomu izzūd pēc dažām dienām, reizēm pēc pāris nedēļām, bet tieksme uzsmēķēt gan var saglabāties ilgāk. Tam visam var tikt pāri, ir pieejami arī medikamenti, kas palīdzēs Tev pārvarēt nepatīkamos simptomus, tādēļ nepadodies un turpini iesākto!

Ņemot vērā abstinences izraisītās garastāvokļa un uzvedības maiņas, pabrīdini par tām savus tuviniekus, lai izvairītos no konfliktiem un domstarpībām. Arī tuvinieku atbalsts un sapratne Tev var palīdzēt pārvarēt abstinences radīto slogu.



Vēlme uzsmēķēt ir  
“stipra”, bet Tu esi  
**STIPRĀKS!**



## FAKTORI, KURI IZRAISA VĒLMI UZSMĒKĒT

Lai veiksmīgāk cīnītos ar abstinences simptomiem, ir jāizprot un jāidentificē faktori, kuri provocē tieksmi uzsmēkēt. Smēķēšana ir saistīta ar ieradumiem, pār kuriem atgādina konkrētas situācijas, cilvēki, vietas vai emocijas. Tu ne vienmēr vari izvairīties no smēķēšanu provocējošajiem faktoriem, tādēļ Tev nepieciešams apdomāt, kā ar tiem cīnīties.

Biežāk sastopamie provocējošie faktori:

Biežāk sastopamie provocējošie faktori:	Piemēri, ar ko aizstāt smēķēšanu:
Alkohola lietošana	Dzer bezalkoholiskos dzērienus.
Kafijas dzeršana	Dzer glāzi ūdens vai tasi tējas, izmanto citu krūzi. Ja rītu sāki ar kafijas vārīšanu un cigaretes izsmēķēšanu, tad tā vietā, piemēram, velti 5 minūtes elpošanas vingrinājumiem.
Darba pārtraukumi	Pastāsti darba kolēģiem, ka atmet smēķēšanu. Pauzes izmanto citām aktivitātēm.
Runāšana pa telefonu	Lēnām ieelpo un izelpo, runā par to, kā jūties.
Braukšana ar automašīnu	Klausies radio, iztīri automašīnas salonu.
Cigarešu smaržas sajušana uz ielas	Palūdz, lai Tavā klātbūtnē nesmēķē, dodies uz vietām, kur nedrīkst smēķēt.
Laika pavadīšana ar draugiem	Nodarbojieties kopā ar fiziskajām aktivitātēm.

Garlaicība	Atrodi savu hobiju un nodarbojies ar to. Nodarbini savu galvu un ķermeni.
Nepieciešamība ielikt kaut ko mutē	Košļā košļājamo gumiju, padzeries ūdeni, tīri zobus.
Spēcīgas negatīvas vai pozitīvas emocijas – stress, satraukums	Apzinies savas emocijas un to cēloņus, un savu rīcību (piefiksē un regulāri pārskati to), pielieto dziļo elpošanu, veic atslābinošus vingrojumus.
Dienas režīms	Savas ēdienreizes ieturi citā laikā, pamaini ēdienkarti, pie galdā apsēdies citā vietā, nevis savā ierastajā. Izvairies no situācijām, vietām un cilvēkiem, kas var pastiprināt vēlmi uzsmēkēt.
Ēdienreižu noslēgums	Apēd kādu augli, dodies pastaigā vai vakara skrējienā, piezvani kādam draugam vai ģimenes loceklim.

**Zemāk ieraksti faktorus, kas Tev rada vēlmi uzsmēkēt, un veidus, kā ar tiem cīnīties!**

Mani smēķēšanu provocējošie faktori	Ko darišu smēķēšanas vietā?

## KO DARĪT, JA TU VĒLIES PĀRTRAUKT SMĒĶĒT, BET TAVS/-A PARTNERIS/-E VAI CITI MĀJSAIMNIECĪBĀ DZĪVOJOŠIE LĪDZCILVĒKI TURPINA SMĒĶĒT?

- ✗ Veido sarunu par to, ka Tu vēlies tikt vaļā no smēķēšanas, uzlabot savu veselību un justies labāk. Izstāsti savus iemeslus, kāpēc vēlies pārtraukt smēķēt, un mudini arī tuviniekus iesaistīties šajā procesā. Ja līdzcilvēki nepiekrīt iesaistīties, paskaidro, ka Tu nevēlies novirzīties no sava mērķa, un aicini uz abpusēju cieņu un atbalstu. Tādēļ izveido “drošo” zonu jeb vietas, kurās nevēlies, lai Tavā klātbūtnē un koplietošanas telpās tiek smēķēts.

### Palīdzēt var frāzes:

“Es vēlos mājās justies labi, bet man paliek slikti no dūmiem. Kā mēs to varam atrisināt?”

“Kā būtu, ja Tu smēķētu ārā, pie mājas, nevis dzīvoklī vai uz balkona?”

Piemetini, ka, saņemot atbalstu, Tev būs vieglāk pārtraukt smēķēšanu. Šāds atbalsts un iesaiste šajā procesā var stiprināt jūsu attiecības.

- ✗ Kopā apmeklējiet tādas publiskas vietas, kurās nedrīkst smēķēt.
- ✗ Palūdz, lai smēķēšanas pārtraukšanas sākuma posmā tuvinieki visus smēķēšanai paredzētos priekšmetus glabā Tev neredzamā vai nezināmā vietā (piemēram, somā, atvilktnē).
- ✗ Vari meklēt atbalstu arī pie citiem tuviem cilvēkiem (draugiem, vecākiem, kolēģiem utt.).



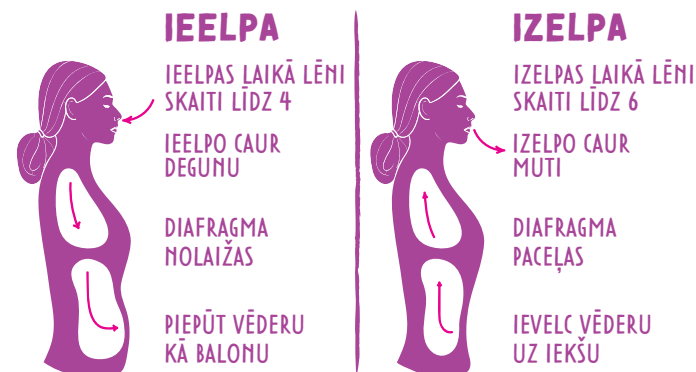
Tu esi noteicējs,  
nevis smēķēšana!

## KĀ CĪNĪTIES AR VĒLMI UZSMĒĶĒT?

- ✗ pavadi vairāk laika “drošā vidē” – vietās un pie cilvēkiem, kur neesi pakļauts kairinošiem faktoriem, piemēram, tabakas dūmiem, smēķējošiem cilvēkiem;
- ✗ “turi rokas aizņemtas” – uzspēlē spēlīti, apskati aplikāciju savā telefonā brīdī, kad rodas vēlme uzsmēķēt, ēd veselīgas uzkodas vai saspied stresa bumbuļu;
- ✗ pielieto dziļo elpošanu brīdī, kad rodas vēlme uzsmēķēt – 10 reizes lēnām ieelpo un izelpo.

## KĀ VEIKT DZIĻO ELPOŠANU?

- ✗ Apsēdies krēslā vai stāvi kājās, turi taisnu muguru. Vari arī nogulties uz grīdas, pamatnei jābūt stingrai.
- ✗ Uzliec vienu roku uz krūtīm, otru uz vēdera.



Neuztraucies, ja sākumā, veicot elpošanas vingrinājumu, jutīsi galvas reiboni – tas tikai norāda uz to, ka organisms saņem neierastu skābekļa daudzumu. Turpinot vingrinājumu, šim sajūtām vajadzētu pāriet. Šo vingrinājumu vēlams atkārtot divas reizes dienā un veikt katru dienu.

- ✗ atgādini sev, kāpēc vēlējies pārtraukt smēķēšanu;
- ✗ atrodi kādu aizraujošu nodarbi, kas aizņems Tavu prātu un neļaus domāt par smēķēšanu (sāc fotografēt, brauc ar velosipēdu, skrien, apmeklē deju treniņus vai grupu sporta nodarbības, dodies pārgājienos pa dabas takām u. tml.);
- ✗ konsultējies ar savu ģimenes ārstu vai narkologu par iespējam apmeklēt smēķēšanas atmešanas programmas (vairāk informācijas atradīsi 3. daļā).



Lai sākuma posmā būtu vieglāk pārtraukt smēķēt, ir radīti arī dažādi medikamenti, tostarp nikotīnu saturoši, kuru lietošana var Tev palīdzēt. Par medikamentu lietošanu nepieciešams konsultēties ar ģimenes ārstu, narkologu vai farmaceitu aptiekās.

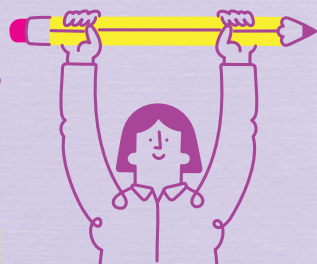


**NEVIENU,  
nevis tikai vienu!**

### **CITI IKDIENIŠĶI VEIDI, KĀ NOMĀKT UZMĀCĪGĀS DOMAS PAR SMĒĶĒŠANU:**

- ✗ spēlējies ar mājdzīvnieku;
- ✗ piezvani draugam;
- ✗ palūdz partnerim vai draugam plecu masāžu;
- ✗ aplej istabas augus;
- ✗ uzklāj roku krēmu;
- ✗ izmēģini jaunu ēdiena gatavošanas recepti;
- ✗ sakārto dzīvokli;
- ✗ lasi grāmatu;
- ✗ saplāno nedēļas pirkumu sarakstu;
- ✗ nomizo un apēd apelsīnu;
- ✗ klausies mūziku;
- ✗ dziedī vai dungo savu mīļāko dziesmu.

**Esī  
RADOŠS!**



### **STRESA PĀRVARĒŠANA PĀRTRAUČOT SMĒĶĒŠANU**

Tevis būs vajadzīgs laiks, lai iejustos jaunajā rutīnā un atrastu jaunus veidus, kā tikt galā ar stresu tagad, kad esi smēķēšanas pārtraukšanas procesā. Pastāv dažādas metodes, kā pārvarēt stresu nesmēķējot. Šeit ir dažas idejas, kas Tev varētu noderēt – izmēģini vienu vai vairākas, lai uzzinātu, kas Tev ir piemērotākā/-ās!

#### **✓ ELPO**

Veic dažas lēnas, dziļas elpas – caur degunu, izelpo caur muti (skat. 14. lpp).

#### **✓ ATRODI SAVU STRESA AVOTU**

Velti minūti laika, lai noskaidrotu, kā stress ietekmē Tavu ķermeni: kur Tu jūti spriedzi savā ķermenī?

Silta vanna, masāža vai stiepšanās vingrinājumi var palīdzēt atbrīvot uzkrāto spriedzi.

#### **✓ VIZUALIZĒ**

Iedomājies vietu, kur jūties droši un ērti. Iztēlojies to pēc iespējas skaidrāk, tostarp iedomājies, ko Tu justu, dzirdētu un, iespējams, pat sasmaržotu, ja atrastos konkrētajā vietā.

#### **✓ ESI AKTĪVS**

Nodarbošanās ar fiziskajām aktivitātēm uzlabo garastāvokli un maziņa stresu. Dažreiz pašsajūtas uzlabošanai pietiek ar īsu pastaigu.

#### **✓ RUNĀ**

Tevis nav jātiek galā ar stresu vienam. Dalies savās izjūtās ar draugiem, ģimeni un citiem svarīgiem cilvēkiem Tavā dzīvē, kuri vēlas Tev palīdzēt nesmēķēt.

#### **✓ FOKUSĒJIES**

Dzīve dažreiz var būt smaga. Centies neaizrauties ar uztraukšanos par turpmāko, tā vietā mēģini koncentrēties uz to, kas notiek tagad.

#### **✓ RŪPĒJIES**

Rūpējies par sevi – ēd sabalansētu uzturu, esi fiziski aktīvs katru dienu vismaz 30 minūtes, uzņem pietiekamu ūdens daudzumu (vismaz 1,5 l) un gulī vismaz 7–8 h. Šie pamatprincipi palīdzēs mazināt ar smēķēšanas pārtraukšanu saistīto stresu un justies labāk.

#### **✓ SAMAZINI DIENĀ UZŅEMTO KOFEĪNA DAUDZUMU**

Kofeīns var palīdzēt Tev palikt nomodā un uzlabot garastāvokli, taču, lietojot to pārmērīgi, tas var paaugstināt nervozitāti, stresa līmeni un radīt bezmiegu. Tādēļ ierobežo kofeīnu saturošu dzērienu lietošanu savā uzturā – saki "Nē!" enerģijas dzērieniem, lieto kafiju, zaļo un melno tēju ar mēru (ne vairāk kā 3–4 tasītes dienā).

#### **✓ PIENĒM**

Dzīve ir līkloču pilna, un vienmēr būs kaut kas tāds, kas izraisa stresu. Svarīgi to saprast un pieņemt, lai nākamās grūtības nebūtu iemesls smēķēšanas atsākšanai.



### SOCIĀLAIS TĪKLOJUMS (3. SOLIS)

Pastāsti savai ģimenei un draugiem, ka plāno pārtraukt smēķēšanu, jo to būs vieglāk izdarīt, ja apkārtējie par to zinās un Tevi atbalstīs grūtākajos brīžos, palīdzot novērst domas no smēķēšanas.

#### Daži padomi:

- ✗ pastāsti ģimenei un draugiem par vēlmi pārtraukt smēķēt un galvenajiem šī soļa iemesliem. Nekautrējies izstāstīt par savu lēmumu arī citiem. Atkarība ir slimība, no kuras ir jāārstējas;
- ✗ meklē atbalstu līdzcilvēkos – palūdz ģimenei vai draugiem, kolēģiem periodiski apjautāties, kā Tev sokas ar nesmēķēšanu;
- ✗ ja dzīvojat tālu viens no otra, palūdz uzrakstīt ziņu vai piezvanīt;
- ✗ rodiet idejas kopīgām aktivitātēm, piemēram, nedēļas nogalēs, kas neradītu Tev vēlmi uzsmēķēt;
- ✗ palūdz draugiem, ģimenei un kolēģiem atteikt Tev palīdzību cigaretes vai cita atkarību izraisoša izstrādājuma sagādāšanai – neatkarīgi no tā, ko Tu saki vai dari;
- ✗ brīdini savus draugus un ģimeni, ka Tev biežāk būs mainīgs garastāvoklis vai būsī viegli aizkaitināms. Palūdz viņiem būt iecietīgiem, pacietīgiem un palīdzēt Tev šo smēķēšanas pārtraukšanas posmu pārvarēt.

Sociālais atbalsts ir viens no atslēgas vārdiem veiksmīgai smēķēšanas pārtraukšanai.

### IZVEIDO SAVU SOCIĀLĀ ATBALSTA TĪKLU!

Zemāk atvēlētajā vietā izveido sarakstu ar cilvēkiem, pie kuriem vērsīsies grūtos brīžos. Tie var būt draugi, kaimiņi, ģimenes locekļi, radnieki, ārsts, nevalstiskā organizācija, draudze, sporta klubs utt.



DRAUGI

CITI  
(paziņas, u. c.)

# 3. daļa

## Novērtē savu progresu!

TAVS SMĒĶĒŠANAS PĀRTRAUKŠANAS PLĀNS IR GATAVS. LAI TEV VEICAS!

Nolēmi pārtraukt smēķēt

Izvēlēties konkrētu datumu

Noteici savus iemeslus smēķēšanas pārtraukšanai

Iepazīnies ar abstinences simptomiem

Izveidoji savu atbalsta sistēmu

Tu esi izdarījis visus sagatavošanās darbus, **TAGAD UZSĀC ATTURĪBAS PROCESU!**

7. DIENA

6. DIENA

5. DIENA

4. DIENA

3. DIENA

2. DIENA

1. DIENA

Jau 1 nedēļu esi spējis pateikt **SMĒĶĒŠANAI – NĒ!**

8. DIENA

9. DIENA

10. DIENA

11. DIENA

**Ja tomēr esi uzsmēķējis. Ko darīt?**

Nenolaid rokas un nepadodies – tā mēdz notikt, nedomā, ka ar to Tavs smēķēšanas pārtraukšanas ceļš ir noslēdzies. Tu esi jau visu saplānojis – pārļasi izveidoto plānu, papildini to un mēģini vēlreiz!

Izvērtē situāciju un apdomā, ko Tu varētu darīt citādāk. Īpašu uzmanību velti tiem faktoriem, kuri šajā reizē Tevī provocēja vēlmi uzsmēķēt – centies izvairīties no tiem.

Dod sev iespēju turpināt!

**2 nedēļas esi brīvs no smēķēšanas!**

Tavs organisms sāk atgūt līdzsvaru un atjaunoties – Tu jūties daudz labāk. Abstinences simptomi sāk jau atkāpties.

14. DIENA

13. DIENA

12. DIENA



## KUR MEKLĒT PALĪDZĪBU?

Lai palielinātu veiksmīgas smēķēšanas pārtraukšanas iespēju, vērsies pēc palīdzības gan pie sava **ģimenes ārsta** un **ārsta-narkologa**, kuri spēs konsultēt un atbalstīt Tevi smēķēšanas pārtraukšanas laikā, rekomendējot piemērotāko medikamentu izmantošanu. Vērsies arī pie **ārsta-psihoteraitea, psihoterapijas speciālista, klīniskā** vai **veselības psihologa**, kas sniegs psiholoģisku palīdzību.

Atkarību ārstēšanu organizē narkologs sadarbībā ar citām ārstniecības personām vai ārstniecības atbalsta personām. Narkologs Latvijā ir **tiešās pieejamības ārsts**, t. i., lai saņemtu narkologa pakalpojumu, nav nepieciešams ģimenes ārsta nosūtījums.

Narkoloģisko medicīnisko palīdzību ir iespējams saņemt gan ārstniecības iestādēs, kurām ir līgumattiecības ar Nacionālo veselības dienestu (NVD), t. i., par valsts budžeta līdzekļiem, veicot tikai pacienta līdzmaksājumu, gan arī privātās ārstniecības iestādēs par saviem personīgajiem līdzekļiem.

Narkoloģiskās palīdzības saņemšanas vietas visā Latvijā publicētas Slimību profilakses un kontroles centra mājaslapas sadaļā:

**Iedzīvotājiem/Kaitīgie ieradumi/Narkoloģiskā palīdzība:**

<https://www.spkc.gov.lv/lv/narkologiska-palidziba>.

Anonīmu palīdzību smēķēšanas pārtraukšanai vari saņemt arī, zvanot uz Slimību profilakses un kontroles centra Konsultatīvo tālruni smēķēšanas atmešanai: +37167 037 333 (darba dienās no 09.00 līdz 18.00). Informāciju iespējams saņemt gan latviešu, gan krievu valodā.

## MĪTUS APGĀŽAM AR FAKTIEM!

**MĪTS:** Ja smēķēšu veipu, nesākšu smēķēt tradicionālās cigaretes.

**FAKTS:** Arvien vairāk pētījumu norāda, ka cilvēki, kuri regulāri veipo, pēc laika uzsāk smēķēt arī tradicionālās cigaretes.

**MĪTS:** Esmu smēķējis tik ilgi, ka nav vērts pārtraukt smēķēt, jo izraisītais kaitējums ir neatgriezenisks.

**FAKTS:** Cilvēki, kuri izvēlas pārtraukt smēķēt, pēc pāris gadiem sasniedz tādu pašu veselības stāvokli, kāds ir nesmēķētājiem, īpaši, ja smēķēšanu izdodas pārtraukt jau jaunībā. Lai gan dažas plaušu slimības nevar pilnībā izārstēt, arī ilggadīgiem smēķētājiem smēķēšanas pārtraukšana var būtiski uzlabot veselību.

- ✗ Pēc 1-9 mēnešiem – uzlabojas plaušu funkcijas, samazinās klepus, nogurums un elpas trūkums, pieaug izturība veikt dažādus fiziskus vingrinājumus, piemēram, ātri soļot, kāpt pa kāpnēm, skriet
- ✗ Pēc 5 gadiem – samazinās trombu veidošanās, insulta un onkoloģisko saslimšanu risks
- ✗ Pēc 15 gadiem – sirds un asinšvadu slimību attīstības risks ir līdzvērtīgs nesmēķētājam

<b>MĪTS:</b>	Smēķēšanas pārtraukšanas rezultātā man pieaugs svars.
<b>FAKTS:</b>	Ne visi, kuri pārtrauc smēķēšanu, pieņemas svarā. Svārs var pieaugt gadījumos, kad stresa mazināšanai cilvēks sāk pārmērīgi ēst vai izmanto neveselīgu uzturu, lai aizvietotu atņemto ieradumu. Vizīte pie uztura speciālista un veselīga uztura pamatprincipu ievērošana ikdienā var novērst svara pieaugumu (brīvajos brīžos labāk apēst kādu augli un dārzeņi, nevis picu, čipsus vai saldumus).

<b>MĪTS:</b>	Neregulāra smēķēšana nekaitē manai veselībai.
<b>FAKTS:</b>	Pētījumi norāda, ka pat dažas cigaretes dienā var nopietni apdraudēt Tavu veselību un saistāmas ar augstāku risku dažādu slimību (plaušu vēža, miokarda infarkta, insulta) attīstībai.

<b>MĪTS:</b>	Smēķēšana palīdz man atslābināties un pārvarēt stresu.
<b>FAKTS:</b>	Smēķēšana paātrina sirdsdarbību, paaugstina asinsspiedienu un nekādā veidā nemazina stresu, jo nikotīns pieder stimulatoru grupai. Pētījumi liecina, ka, pārtraucot smēķēšanu, uzlabojas cilvēku pašsajūta un samazinās stresa risks. Stresa sajūtu bieži vien rada uzmācīga tieksme pēc nikotīna, kas nozīmē, ka smēķēšana palīdz atbrīvoties no atkarības radītās spriedzes, nevis pārvarēt stresu.

<b>MĪTS:</b>	Smēķēšanas pārtraukšana varētu pasliktināt manu psihiskās veselības stāvokli.
<b>FAKTS:</b>	Smēķēšanas pārtraukšana ar laiku uzlabos Tavu psihisko veselību. Taču, protams, nesmēķēšanas sākumā, ņemot vērā abstinences sindromu, var rasties simptomi, kuri var norādīt uz psihiskās veselības pasliktināšanos: aizkaitināmība, grūtības koncentrēties, trauksmes vai depresijas sajūta.

<b>MĪTS:</b>	Es smēķēju savas pēdējās grūtniecības laikā, un mans bērns piedzima vesels, es varu smēķēt arī šīs grūtniecības laikā.
<b>FAKTS:</b>	Katra grūtniecība un dzemdības ir atšķirīgas. Pastāv iespēja, ka atkarība starp iepriekšējo un šo grūtniecības laiku ir kļuvusi stiprāka. Smēķēšana grūtniecības laikā palielina spontānā aborta risku, bērna dzimšanu ar pazeminātu svaru, kā arī iedzimtus mutes un lūpu defektus. Tā arī paaugstina zīdaiņu pēkšņas nāves sindroma risku. Turklāt smēķēšana grūtniecības laikā var izraisīt arī tādas sekas, kas bērnam sāk parādīties tikai ilgāku laiku pēc dzimšanas, piemēram, uzsākot skolas gaitas, kur bērnam konstatē mācīšanās grūtības.

<b>MĪTS:</b>	Smēķēšanas pārtraukšana manam mazulim būs kaitīgāka nekā smēķēšanas turpināšana
<b>FAKTS:</b>	Smēķēšanas pārtraukšana patiesībā ir labāks, ko Tu vari darīt sava bērna un savas veselības labā. Smēķēšanas pārtraukšana pasargā Tevi un Tavu bērnu no nopietniem veselības riskiem un sarežģījumiem. Tas nekādā veidā nepalielinās stresu Tavam mazulim.

<b>MĪTS:</b>	E-cigaretes un tabakas karsēšanas ierīces ir drošas.
<b>FAKTS:</b>	E-cigaretes un tabakas karsēšanas ierīces nav nekaitīgas. Lai gan to aerosols (tvaiks) satur mazāk toksisku ķīmisko vielu nekā parastās cigaretes, tās nav nekaitīgas. Smēķējot e-cigaretes, Tu esi pakļauts vairākām kaitīgām ķīmiskām vielām, piemēram, formaldehīdam un akroleīnam, kā arī tādiem metāliem kā svins, niķelis, alva un alumīnijs, kas var izraisīt plaušu bojājumus.



**MĪTS:** Ja pāriešu uz veipu, pārtraukšu smēķēšanu.

**FAKTS:** Smēķētāji bieži vien izvēlas elektroniskās smēķēšanas ierīces kā smēķēšanas pārtraukšanas metodi, taču ir pierādīts, ka tieši šādā veidā tradicionālo cigarešu smēķētāji smēķēšanu pārtrauc retāk.

**MĪTS:** Filtrs padara cigaretes drošākas un mazāk kaitīgas.

**FAKTS:** Filtri nepadara cigaretes drošākas. Tie nesamazina kaitīgo vielu iekļūšanu organismā, bet gan samazina cigarešu dūmu kairinošo sajūtu, lai smēķētājs spētu dziļāk ieelpot dūmus un vieglāk absorbētu nikotīnu.

**MĪTS:** Ar rokām tīta tabaka ir veselīgāka nekā rūpnieciski fasēta tabaka.

**FAKTS:** Lielākā daļa ķīmisko vielu, kas atrodamas fasētās cigaretēs, ir atrodamas arī ar rokām satītās cigaretēs. Šīs ķīmiskās vielas ir toksiskas, un daudzas no tām var izraisīt vēzi.



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

## **Materiālu sagatavoja Slimību profilakses un kontroles centra speciālisti**

Materiāla saturs saskaņots ar konsultantiem:  
ārsti-narkoloģi Dr. Ilzi Maksimu un  
ārsti-psihoterapeiti Dr. Velgu Sudrabu.  
Pateicamies par sadarbību!


Duntes iela 22, k-5, Latvija, LV-1005

Tālr.: +371 67501590

E-pasts: [pasts@spkc.gov.lv](mailto:pasts@spkc.gov.lv)


[www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv)


### **Seko mums sociālajos tīklos:**

 [twitter.com/SPKCentrs](https://twitter.com/SPKCentrs)

 [facebook.com/SPKCentrs](https://facebook.com/SPKCentrs)

 [instagram.com/cdpc\\_latvia](https://instagram.com/cdpc_latvia)

 Youtube: Slimību profilakses un kontroles centrs

 TikTok: @spkcentrs

### **Bezmaksas izdevums**

**Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz  
Slimību profilakses un kontroles centru obligāta.**