

Rūkymas

Rūkymas labiausiai paplitusi narkomanijos rūšis. Kad rūkyti nesveika, žino kiekvienas, tačiau kuo tai iš tiesų gresia, daugelis nė neįtaria. Kaip ir kitų narkotikų vartojimas, rūkymas yra nenatūralus, žmogaus prigimčiai priešingas veiksmas, kurį sąlygoja socialiniai ir psichologiniai veiksniai. Rūkymą sudaro tabako deginimas ir kvėpavimas dūmais per burną. Rūkymo įprotis susiformavo ir buvo laikomas demokratišku dvidešimtojo amžiaus pradžioje. Prieš tai tabakas buvo uostomas arba kramtomas. Šiandien tabako vartojimas suprantamas kaip cigaretės, cigaro, pypkės arba kaljano rūkymas.

Rūkymo poveikis sveikatai

Žala

Mokslškai įrodyta, kad rūkymas yra viena iš išvengiamiausių ligų priežasčių, turinti įtakos visuomenės sveikatai. Vienas trečdalis pasaulio suaugusiųjų, t.y. 1,1 bilijonas žmonių, rūko.

Rūkymas sąlygoja apie 20 procentų bendro Lietuvos mirtingumo, tai yra apytiksliai 7000 Lietuvos gyventojų miršta prieš laiką nuo rūkymo sukeltų ligų.

Prognozuojama, kad 2020 metais tabakas bus pagrindinė ligų ir mirčių priežastis, kiekvienais metais mirs 10 milijonų žmonių, o tai daug daugiau nei mirštama nuo ŽIV, tuberkuliozės, gimdymo komplikacijų (motinų mirtingumas), savižudybių ar žmogžudysčių, žūstančių autoavarijose.

Vienas iš dviejų rūkančiųjų, kurie pradeda rūkyti jauni ir nepertraukiamai pastoviai rūko visą gyvenimą tikrai mirs nuo rūkymo sukeltos ligos.

Kenksmingas poveikis sveikatai galimas kvėpuojant tabako dūmais užterštu oru. Yra įrodyta, kad ***pasyvus rūkymas*** yra staigios kūdikių mirties, kūdikių ir vaikų kvėpavimo ligų ir vidurinėsios ausies uždegimo priežastis, o suaugusiems - plaučių vėžio ir širdies ligų. Dažniausiai nukenčia vaikai, nes tėvai rūkydami sau pakenkia daug mažiau.

Naudota medžiaga iš tinklapio <http://www.optimalietis.lt>

Kūno dalys, kurias labiausiai pažeidžia tabakas

Galvos smegenys. ♦ Insultas;
♦ pakinta smegenų cheminės savybės;
♦ nerimas dėl rūkymo keliamos žalos;
♦ vystosi pripratimas.

Nosis. ♦ Mažesnis jautrumas kvapams.

Dantys. ♦ Spalvos pasikeitimas ir dėmėtumas;
♦ formuojasi dantų akmenys;
♦ krenta dantys;
♦ vystosi dantenų ligos (gingivitai).

Burna ir gerklė. ♦ Gali vystytis lūpu, burnos, ryklės, gerklų vėžys;
♦ gerklės skausmas ir uždegimas;
♦ sumažėjęs skonio jautimas;
♦ nemalonius kvapas iš burnos.

Kvėpavimo sistema. ♦ Plaučių vėžys;
♦ kosulys, skrepliavimas bei dusimas (ypač po fizinio krūvio);
♦ plaučių uždegimas;
♦ gali susirgti lėtine obstrukcine plaučių liga, emfizema, astma.

Kepenys. ♦ Cirozė ir vėžys.

Inkstai ir šlapimo pūslė. ♦ Gali išsivystyti inkstų ar šlapimo pūslės vėžys.

Vyro lytinė sistema. ♦ Pažeidžia spermatozoidus, sumažėja jų judrumas ir skaičius;
♦ nevaisingumas;
♦ sumažėjęs lytinis pajėgumas (impotencija).

Akys. ♦ Dirginimas, ašarojimas, dažnesnis mirksėjimas.

Oda. ♦ Atsiranda raukšlės;
♦ ankstyvas odos senėjimas.

Rankos. ♦ Sutrinka kraujo cirkuliacija (šalti pirštai);
♦ periferinės kraujagyslių ligos;
♦ pirštai sutepti tabako derva.

Širdis. ♦ Raumens ir arterijų pažeidimas;
♦ širdies priepuoliai.

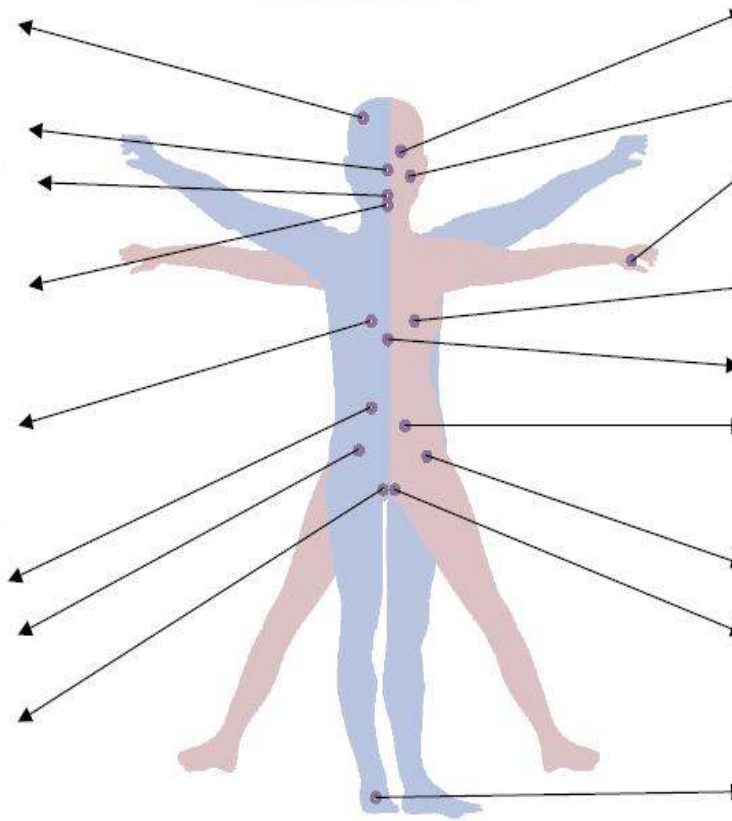
Stemplės vėžys.

Pilvas. ♦ Skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opos;
♦ skrandžio, kasos, gaubtinės žarnos vėžys;
♦ aortos išsiplėtimas (aneurizma).

Kaulai. ♦ Vystosi osteoporozė, todėl dažnesni kaulų lūžimai.

Moters lytinė sistema. ♦ Menstruacinio ciklo sutrikimai;
♦ ankstyvesnė menopauzė;
♦ gimdos kaklelio vėžys;
♦ nevaisingumas.

Kojos ir pėdos. ♦ Periferinės kraujagyslių ligos;
♦ skausmas kojose;
♦ gangrena.



Rūkymo poveikis sveikatai

Nauda

Duomenų nėra.

Mitai apie rūkymą

Gal rūkymas nėra toks jau blogas įprotis?

Jei manote, kad rūkymas netampa nenugalimu įpročiu ir kad cigaretėmis galima kontroliuoti savo svorį - turėsite nusivilti.

90 proc. rūkančiųjų teigia, kad norėtų mesti rūkyti, o daugiau kaip 30 milijonų rūkalių skelbia metą rūkyti. Deja, ne visiems pavyksta, o žmonės dar ir dabar tebetiki mitais...

1-as mitas: *Rūkymas yra žalingas įprotis.*

Žmogus turi tiek daug įpročių (tame tarpe ir žalingų), kurių gali lengvai ar be didesnių pastangų atsisakyti tik panorėjęs. Tačiau rūkymas yra ne įprotis, o narkotinė priklausomybė, kur narkotikas yra nikotinas.

2-as mitas: *Pypkių ir cigarų rūkymas yra sveikesnis.*

Šie rūkymo būdai retai sukelia plaučių vėžį, nes dažniausiai dūmas netraukiamas į plaučius. Tačiau pypkės ir cigarai įtakoja lūpų ir gerklų vėžio atsiradimą.

3-as mitas: *Nikotinas yra pati kenksmingiausia tabako dalis.*

Pats nikotinas nėra kancerogenas. Visų pirma, tai narkotikas, dėl kurio atsiranda pripratimas ir noras rūkyti. Traukiant dūmą į organizmą papuola įvairios nuodingos medžiagos, kurios yra tabako dervose. Jų sudedamosios dalys per kraują patenka į žmogaus organizmą. Ten besikaupdamos jos įtakoja įvairių uždegimų, tinimų ar vėžio atsiradimą.

4-as mitas: *Cigaretė sušildo, kai šalta.*

Tabako dūmai tik suteikia iliuziją, kad sušildo, nes jame esančios nuodingos medžiagos priverčia kraujagysles susitraukinti, padidina kraujospūdį, ko pasekoje padažnėja pulsas. Atrodo, kad kūnas sušilo, bet yra priešingai, nes galūnės jaučia deguonies “badą”. Ir dažniausiai pas rūkančiuosius jos būna šaltos.

5-as mitas: *Rūkymas sumažina stresą ir ramina nervus.*

Iš tikrųjų tabako sudedamosios dalys (dervos, nikotinas, smalkės ir t.t.) ne atpalaiduoja, o paprasčiausiai slopina pačias svarbiausias centrinės nervų sistemos dalis. Tačiau kai žmogus pripranta prie cigaretės, ir organizmas pradeda reikalauti nikotino, jam atrodo, kad užtraukęs dūmą nusiramina. Nors iš tiesų jis tik slopina nikotino “badą”. Gaunasi užburtas ratas: ir streso atsiradimą, ir jo pabaigą pradeda tiesiogiai įtakoti rūkymas.

6-as mitas: *Metus rūkyti priaugama svorio.*

Tikra *netiesa*, nes rūkymas ir valgymas yra du visiškai skirtingi ir tarpusavyje nesusiję reiškiniai. Paprasčiausiai metus rūkyti, ir atsiradus “tuštumos” jausmui, jokiais būdais negalima jo užpildyti šokoladu ar koku kitoku maistu. Nikotino troškimas gali pasirodyti labai panašus į alkį. Tačiau reikia *atminti, kad maistą mes vartojame tik tam, kad papildytume savo organizmą maisto medžiagomis ir reikalingais mineralais*, ir jo perteklius mums nereikalingas, o ne kad sumažintume atpratimo nuo nikotino kančias.

7-as mitas: *Cigaretės “Light” (“lengvos”, “šviesios” ir pan.) yra mažiau kenksmingos už įprastas.*

Taip nėra, nes tokios cigaretės dažniausiai būna “sušvelninamos” dirbtinai t.y. naudojant chemiją ir įvairius priedus. Be to pastoviai rūkantis “silpnėsnes” cigaretes žmogus rūko dažniau, tarpas tarp įtraukimų būna tankesnis, o pats įtraukimas būna daug gilesnis. Tai gali įtakoti vėžio atsiradimą ne tik plaučiuose bet ir bronchuose.

8-as mitas: *Daug žmonių pasaulyje rūko, tačiau nugyvena ilgą gyvenimą.*

Turbūt visiems teko girdėti įvairiausių pasakaičių apie kokį nors dėdulę, kuris visą gyvenimą rūkė kaip garvežys ir gėrė kaip kupranugaris, grįžęs iš dykumos, tačiau nugyveno iki žilos senatvės, susilaukė daug anūkų ir mirė sava mirtimi. Dažniausiai tokios istorijos – grynai pramanai, o jeigu ir nutinka realybėje, tai labai retai. O apie didžiąją dalį rūkalių, kuriems, švelniai tariant, pasisekė mažiau, dažniausiai nutylima.

9-as mitas: *Rūkymas padeda sukonzentruoti dėmesį.*

Visiškai priešingai. Nikotinas, veikdamas centrinę nervų sistemą, išsekina energetines smegenų galimybes. Tabakas pasidaro savotišku stimuliatoriumi: kai atliekamas sudėtingas protinis darbas, žmogus pradeda rūkyti vieną cigaretę po kitos, tik tam, kad išlaikytų susikaupimą ir dėmesį.

Naudota medžiaga iš tinklapio <http://www.lengvasbudas.net>

Rūkalių tipai

Štai amerikiečių psichologai teigia, jog pirmiausia norintis mesti rūkyti žmogus turi išsiaiškinti priežastis, kodėl tai nori daryti, net žinodamas apie rūkymo žalą, jis vis tiek traukia dūmą.

Šios teorijos sudarytojai išskyrė **septynis** rūkalių tipus.

1. Lieknėjantis rūkalius

Portretas

Išgyvena dėl savo svorio, todėl galvoja, kad cigaretės padės nepriaugti dar papildomų kilogramų. Pasak psichologų, taip galvoja 23 proc. apklausoje dalyvavusių vyrų ir 18 proc. moterų.

Motyvai mesti

Tie, kurie nuolatos kovoja su papildomais kilogramais, labai bijo jų priaugti. Ir ta baimė iš dalies pagrįsta, nes statistika byloja, kad metusieji rūkyti vidutiniškai priauga 1,5-3 kg svorio.

Tačiau per keletą mėnesių jų svoris paprastai grįžta į įprastines vėžes. Beje, patarimų, kaip nepriaugti svorio metus rūkyti, internete galima rasti tikrai daug.

2. “Sąžiningas” rūkalius

Portretas

Nori, bet nepajėgia mesti. Todėl rūko pasislėpęs nuo kolegų, šeimos narių ar draugų. O į klausimą: “Tu vis dar rūkai?”, pasipiktinęs atkerta: “Aišku, kad ne”.

Motyvai mesti

Tokie rūkaliai save įtikinėja, kad viena cigaretė - nieko blogo. Tačiau jie turėtų žinoti, kad prieš porą metų atlikę tyrimus mokslininkai nustatė, jog net ir 1-2 cigaretės širdies sistemos veiklą gali sutrikdyti daugiau nei savaitei.

3. Rūkalius maištininkas

Portretas

Dažniausiai šiam tipui priklauso paaugliai ir vyrai. Rūko dėl to, kad tai kenkia sveikatai, erzina aplinkinius. Jiems patinka priešintis visuomenės normoms. Tuo netruko pasinaudoti tabako pramonė, reklamuodama savo gaminius “laisviems” bei, pasitikintiems savimi” žmonėms.

Motyvai mesti

Dar vienas laisvos ir maištingos sielos atributas gali būti ir motociklas. Tačiau jeigu juo lėkdamas nepaisysi sveiko proto ir kelių eismo taisyklių, pabaiga gali būti liūdna. Tas pats ir su rūkymu.

4. Kompanijos rūkalius

Portretas

Rūko tik tam tikromis aplinkybėmis - su draugais vakarėlyje arba gamtoje. Kadangi rūko ne nuolatos, dažnai pradėjęs nejaučia saiko. Šiam tipui priklausantis žmogus įsitikinęs, kad nėra priklausomas nuo nikotino ir bet kada gali mesti rūkyti.

Motyvai mesti

Statistika byloja, kad 20 proc. kompanijos rūkalių galų gale tampa nuolatiniais cigaretės vergais. Dar pusė taip niekada ir nemeta rūkyti. Neapgaudinėkite savęs, sveikatai žalos pridarote rūkydami ir retkarčiais, tik bijote sau tai pripažinti.

5. Nervingas rūkalius

Portretas

Kaip ir 47 proc. visų rūkalių, cigaretės griebiasi “norėdamas nuraminti nervus”. Todėl prieš svarbų darbą arba susipykęs su kolegomis ar antrąją pusę gali surūkyti ir pusę pakelio cigarečių.

Motyvai mesti

Gal po vienos kitos cigaretės ir jaučiatės nusiraminęs, tačiau nikotinas tik dar labiau sustiprina stresą. Pasak pernai atliktų mokslinių tyrimų, nikotinas didina fiziologinius streso rodiklius, o kadangi stimuliuoja smegenų malonumo centrus, mums tik atrodo, jog veikia raminamai.

6. Amžinai metantis rūkyti

Portretas

Užsideddamas cigaretę vis prisiėkinėja sau, kad tai - paskutinioji. Metimas rūkyti yra lyg savotiškas jo hobis. Jam ypač tinka Marko Tveno posakis: “Mesti rūkyti yra labai lengva. Asmeniškai aš tai dariau dešimt kartų”.

Motyvai mesti (galutinai)

Nepasiduokite. Apklausos skelbia, kad visiškai atsisakyti cigaretės daliai rūkalių pavyksta tik iš 9 karto. Jei nebesitikit savo jėgomis, pagalbos galite kreiptis į medikus.

7. Idėjinis rūkalius

Portretas

16 proc. tos pačios apklausos dalyvių teigė niekada nebandę ir net nesirengiantys mesti rūkyti. Jie teigia nepaisantys perspėjimų apie rūkymo žalą ir nesukantys sau dėl to galvos. Gyvenimas be cigarečių, jų nuomone, tas pats kaip be valgio.

Motyvai mesti

Kiekviena surūkyta cigaretė gyvenimą sutrumpina 11 minučių, t.y. minus savaitė per metus. Jeigu jūsų tai irgi nejaudina, paskaičiuokite materialinius nuostolius. Maždaug 7 litai per dieną, metai turi 365 dienas. Skaičiuokite patys. Nemenka suma - 2555 litai.

Naudota informacija iš tinklapio <http://www.pasveik.lt>

Kodėl verta mesti rūkyti

Ir štai **10 pagrindinių priežasčių**, kodėl verta mesti rūkyti

CIGARETĖS SUKELIA INFARKTA

Kasmet vis daugiau žmonių miršta nuo širdies ligų, kurias sukelia rūkymas. Deja, dauguma nesupranta, kad rūkymas dvigubai padidina infarkto tikimybę. Dar daugiau, jei žmogų ištinka infarktas, jo tikimybė išgyventi yra daug mažesnė, jei jis rūko. Kuo anksčiau žmogus pradeda rūkyti, tuo didesnis šių ligų pavojus.

RŪKYMAS SUKELIA VĖŽĮ

Nors rūkymas iš tiesų sukelia plaučių vėžį, jis taip pat padidina riziką susirgti gimdos kaklelio, pūslės, inkstų bei skrandžio vėžiu. Plaučių vėžys yra pagrindinė vėžio sukeliama vyrų ir moterų mirčių priežastis. Nuo šios ligos moterys miršta dažniau nei nuo krūties vėžio.

VISI TABAKO PRODUKTAI ŽALINGI

Žinoma, vartodami kramtomąjį bei uostomąjį tabaką jūs netraukiate cigaretės dūmų, tačiau šiuose produktuose taip pat yra nikotino, taigi jie yra tokie pat kenksmingi. Tikimybė susirgti burnos ertmės, ryklės, nosies kanalo sienelių vėžiu taip pat labai didelė.

JEI RŪKYMAS TAVĘS NENUŽUDYS, TAI TIKRAI SUSARGDINS

Rūkymas pažeidžia plaučius, t.y. sukelia lėtinį bronchitą. Rūkymas taip pat sukelia skrandžio opas, astmą, impotenciją, kojų kraujagyslių ligą, kuri dažniausiai baigiasi kojų amputavimu. Ar išvardintos priežastys mesti rūkyti dar nėra įtikinamos?

JŪS KENKIATE KITIEMS

Įrodyta, kad net netiesioginiai dūmai sukelia išorinių kvėpavimo organų ligas, ypač vidinius ausų uždegimus, plaučių uždegimus ar bronchitą vaikams. Taigi suserga jūsų vaikai, ne jūs! Toks pasyvus rūkymas taip pat sukelia plaučių vėžį tiems, kurie praleidžia daug laiko su rūkančiuoju.

RŪKYMAS SILPNINA KAULUS

Rūkymas yra pagrindinis osteoporozės sukėlėjas. Ši liga pradeda kamuoti moteris apytiksliai nuo 45-50 metų amžiaus. Osteoporozė silpnina kaulus ir taip padidina rankų, klubų ir nugaros lūžių tikimybę. Dar daugiau, rūkymas gali būti ankstyvos menopauzės (trejais metais ankstesnės nei natūrali) priežastis.

ŠAUNIAU BŪTI GYVAM

Prisiminkite kelis tikrai puikius pasaulinio garso aktorius, mirusius nuo ligų, kurias sukėlė rūkymas. Ir “šaunius” kaubojus iš cigarečių reklamos, kurie taip pat mirę nuo rūkymo.

RŪKYMAS YRA ŽALINGAS ĮPROTIS

Kai kurie specialistai mano, kad rūkymo atsisakyti yra sunkiau nei atsisakyti heroino. Jei jūs rūkote tik keletą cigarečių per savaitę ar vakarėlių metu, meskite rūkyti dabar, kol dar neįklimpote tiek, kad reikės specialisto pagalbos.

GALĖSITE LAISVAI KELIAUTI

Dauguma rūkorių negali išsėdėti penkių valandų lėktuve neužsirūkę, o jei išveria, tai truputį “išprotėja”. Taigi, ar norite stebėti pasaulį jausdamiesi puikiai?

JŪS GALITE TAI PADARYTI

Mesti rūkyti yra labai sunku. Daugelis žmonių tai daro tuziną kartų, bet galiausiai atsikrato šio įpročio visam laikui. Taigi ir jūs galite tai padaryti.

“Jei tu abejoji: mesti rūkyti ar ne, atsisėsk ir parašyk po laišką kiekvienam svarbiam žmogui tavo gyvenime (vaikui, sutuoktiniui, giminaičiui ir t.t.), paaiškindamas jiems, kodėl cigaretės tau yra svarbesnės negu jie”.

Naudota medžiaga iš tinklapio <http://www.sveikaszmogus.lt>

Patarimai metantiems rūkyti

Jei manai, kad gali mesti rūkyti pamažu, kasdien rūkydamas mažiau ir todėl nesijausi liguistai, pamiršk tai. Dar nėra tokio, kuris būtų metęs rūkyti tokiu būdu. Pakeitus cigaretes į cigarus, pypkes ar kramtomąjį tabaką, visada išlieka atviri keliai grįžti prie senų įpročių. Beveik visi, bandė mesti rūkyti šiuo būdu, anksčiau ar vėliau grįždavo prie cigarečių.

Iš 90 proc. norinčių “cigaretės padėti” rūkalių tai padaro vos 1 proc. Būtent dėl abstinencijos sindromo daugelis ir neatsisako šio įpročio.

- Prisiminkite, kad **sunku būna tik iš pradžių**. Nemalonūs abstinencijos požymiai (dėmesio sutrikimai, dirglumas, nerimas, depresija, miego sutrikimai) praeina ir negalima jų sieti su normalia būsena nerūkant.
- Jei visa kompanija eina parūkyti, galite eiti su jais, tačiau neškitės pavyzdžiui kavos puoduką, kad taip pat turėtumėt ką veikti, kol kiti rūkys. Tačiau lydėkite rūkančiuosius tik pačioje pradžioje, nes nepamirškite, kad pasyvus rūkymas taip pat labai kenkia jūsų sveikatai!
- Labai efektyvus būdas - įrodyti sau, kad gali mesti rūkyti. Galima pranešti aplinkiniams apie savo ketinimus. Tuomet reikės įrodyti ne tik sau, bet ir kitiems.
- Rūkymo metimas tiesiogiai nesusijęs su svorio priaugimu. Svorio priaugama todėl, kad atsiblokuoja alkio centras (rūkymas jį blokuoja). Taip pat sustiprėja uoslės ir skonio pojūčiai, todėl maistas atrodo skanesnis. Rekomenduojama metant rūkyti pirmąjį mėnesį sureguliuoti dietą - valgyti daugiau skaidulinio maisto (vaisiai, daržovės), o, pavyzdžiui, ledinuką iškeisti į morką.

Išmeskite paskutinę cigaretę ir jau po pusvalandžio tapsite sveikesni! Pažvelkite, kas nutinka po to, kai surūkote paskutinę cigaretę gyvenime.

Praėjus 20 minučių: jūsų kraujospūdis ir širdies susitraukimų dažnis vėl tampa normalūs.

8 valandoms: normalizuojasi deguonies kiekis, esantis jūsų kraujyje.

1 dienai: iš organizmo pašalinamas anglies monoksidas (CO); po truputį pradeda valytis plaučiai.

2 dienoms: paaštrėja uoslės ir skonio pojūčiai.

3 dienoms: atsipalaiduoja bronchai, tampa lengviau kvėpuoti

2 - 12 savaitėms: pagerėja viso kūno kraujotaka.

3 - 9 mėnesiams: pradeda nykti tokie simptomai kaip kosulys, dusulys. Plaučių funkcija pagerėja bent 10 proc.

1 metams: per pusę sumažėja miokardo infarkto rizika, lyginant su rūkančiaisiais.

10 metų: per pusę sumažėja plaučių vėžio tikimybė, lyginant su rūkančiaisiais.

15 metų: tikimybė susirgti miokardo infarktu visiškai sumažėja ir susilygina su nerūkančiųjų tikimybe.

Tačiau galima daryti vienintelę išvadą: kiek rūkalių tiek ir būdų mesti rūkyti

Skeptikams - mesti rūkyti ar ne, jūsų reikalas.

Naudota medžiaga iš tinklapio <http://www.sos03.lt>

Pagalba metančiam rūkyti

Pirmosios dienos be cigaretės paprastai būna sunkiausios. Nekentėkite, geriau kažką veikite: susiraskite įdomų užsiėmimą, pasivaikščiokite gryname ore, kuo daugiau judėkite, dirbkite fizinį darbą, sportuokite. Venkite vietų, kur rūkoma, atsisakykite alkoholio. Užėjus stipriam norui rūkyti, išbandykite šiuos patarimus:

- išgerkite stiklinę vandens;
- kelis kartus giliai įkvėpkite;
- suvalgykite obuolį arba morką;
- sučiulpkite ledinuką ar mėtinę pastilę;
- kramtykite kramtomąją gumą;
- suskaičiuokite nuo 100 iki 1;
- atlikite keletą mankštos pratimų;
- išsimaudykite po šiltu ir šaltu dušu;

- paskambinkite metusiam rūkyti draugui;
- paskaičiuokite kiek sutaupysite nerūkydamas mėnesį, metus ir avansu save premijuokite.

Jei šios priemonės nepadeda, galite kreiptis į savo šeimos gydytoją ar kitus specialistus.

Pagalbos metantiems rūkyti linija

8 605 95555 (darbo dienomis 15 - 18 val.)

O JEI NEPASISEKS?

Nenusiminkite! Nedaugeliui pavyksta mesti iškart. Nevadinkite savęs bevaliu ar nevykėliu. Jūs tikrai toks nesate. Tik pripažinkite, kad rūkymas vis dėlto yra narkomanijos rūšis, priklausomybė nuo nikotino, kurią įveikti reikia ne tik noro, bet ir žinių, atkaklių pastangų, artimųjų ir draugų paramos. Tad po kurio laiko bandykite vėl – ir nugalėsite. Jeigu nusiteiksite optimistiškai ir būsite atkaklus – Jums būtinai pasiseks.

Naudota medžiaga iš tinklapio <http://sveikatosugdymas.mok.lt>