

Take the leap.co.uk



Diena bez smēķēšanas

Ja esat gatavs atstēt smēķēšanu, dariet to šādi:

Ja smēķējat vai košļājat tabaku, jums būtu jāzina par kaitējumu, kādu tas nodara gan jūsu pašam, gan jūsu ģimenes veselībai, gan jūsu finansiālajam stāvoklim un jūsu videi. Ja vēlaties atstēt smēķēšanu, saņemiet reālu palīdzību no No smoking day.

Nosakiet sev datumu, kad atmetīsiet smēķēšanu, un sākat tam gatavoties. Piezvaniet smēķēšanas atmešanas palīdzības tālruņa līnijai – viņi var sniegt informāciju par smēķēšanas atmešanas bezmaksas centriem jūsu apvidū.

Arī vietējais farmaceits vai jūsu ārsts var palīdzēt atstēt smēķēšanu un sniegt informāciju par procedūrām, kas var palielināt jūsu izredzes atstēt smēķēšanu:

Nikotīna aizstāšanas terapija (NRT)

To ir iespējams izdarīt dažādos veidos, tostarp izmantojot plāksterus un košļājamās gumijas. Šī terapija pakāpeniski atradina no nikotīna, samazinot tieksmi pēc tā, kamēr jūs maināt savus paradumus. Jūs varat saņemt NRT pret recepti.

Zyban® (bupropions)

Šo zāļu lietošana izmaina jūsu smadzeņu atbildi uz nikotīnu. Tā padara smēķēšanu mazāk patīkamu, samazina tieksmi pēc nikotīna un var dubultot jūsu izredzes labprātīgi atstēt smēķēšanu. Plašāku informāciju uzziniet no sava ārsta.

Champix® (vareniklīns)

Tas ir jauns pretnikotīna līdzeklis, kas iedarbojas, samazinot tieksmi pēc smēķēšanas, atvieglojot atturēšanās simptomus un samazinot patīkamo sajūtu, ko jums sniedz smēķēšana, ja tomēr tā lietošanas laikā smēķējat. Pētījumi liecina, ka tas var līdz pat četrām reizēm veiksmīgi palielināt izredzes atstēt smēķēšanu. Plašāku informāciju uzziniet no sava ārsta.

Ja izvēlaties nelietot ārstniecības līdzekļus vai neapmeklēt ārstu, varat iegūt noderīgu pašpalīdzības informāciju no konfidenciālām smēķēšanas atmešanas palīdzības tālruņa līnijām – vispirms piezvaniet tām!

Palīdzības tālruņa līnijas

Palīdzības tālruņa līnijas piedāvā brīvu konfidenciālu padomu un atbalstu

Anglijā: 0800 434 6677

Skotijā: 0800 84 84 84

Velsā: 0800 085 2219

Ziemeļīrijā: informācija sekos

