

# Diena be rukymo

## Jei Jūs pasiruošę mesti, galima daryti štai ką:

Jei rūkote arba kramtote tabaką, Jūs žinosite, kaip tai kenksminga – Jūsų sveikatai, Jūsų šeimos sveikatai, Jūsų finansams ir Jūsų aplinkai. Jei norite mesti rūkyti, Jums gali padėti Diena be rūkymo.

Nustatykite metimo datą ir pradėkite ruoštis. Paskambinkite rūkančiųjų pagalbos linija – jie gali Jums suteikti informaciją apie metimo rūkyti centrus Jūsų gyvenamoje vietoje.

Apie šiuos centrus Jums gali papasakoti Jūsų vaistininkas arba gydytojas – jis gali Jums pateikti informaciją apie gydymą, kuris gali Jums padėti mesti rūkyti:

## Nikotino pakeitimo terapija (NRT)

Ją galima atlikti lipdukais arba kramtomąja guma. Ji iš lėto atpratina Jus nuo nikotino, sumažindama Jūsų priklausomybę tuo metu, kai keičiasi Jūsų įpročiai. NRT galima gauti pagal gydytojo receptą.

## Zyban® (Bupropion)

Šie vaistai pakeičia Jūsų smegenų atsiliepimą į nikotiną. Rūkymas pasidaro nemalonus, potraukis sumažėja ir gali dvigubai padidinti jūsų galimybes mesti rūkyti. Paprašykite gydytojo, kad Jums šį vaistą išrašytų.

## Champix® (Varenicline)

Tai naujas vaistas, sumažinantis malonumą, gaunamą iš rūkymo. Jis turi būti išrašytas gydytojo. Jis gali dvigubai padidinti jūsų galimybes mesti rūkyti.

Jei Jūs nenorite naudoti vaistų arba eiti į kliniką, Jūs galite gauti informaciją apie tai, kaip Jūs pats sau galite padėti – ją suteiks pagalbos rūkantiesiems linijos – paskambinkite jiems!

## Pagalbos linijos

Pagalbos linijos siūlo konfidencialią pagalbą.

Anglija:	0800 169 0 169
Velsas:	0800 169 0 169
Škotija:	0800 84 84 84
Šiaurės Airija:	0800 85 85 85

[www.nosmokingday.org.uk](http://www.nosmokingday.org.uk)



[nosmokingday.org.uk](http://nosmokingday.org.uk)

No Smoking Day is a registered charity 1006714 (England), SC039318 (Scotland)