

## KO VERČIAU NEDARYTI:

- Negąsdink, neužsipulk.
- Neaiškink, ką daryti, nepamokslauk.
- Neįsižeisk, jei su tavimi nesutinkama ar prašoma nesikišti į kito asmeninį gyvenimą.
- Neslėpk nuo rūkančiojo jo cigarečių.
- Nesutik, kad rūkyti yra gerai.
- Nepritark pasiteisinimui, kad rūkantysis negali gyventi be tabako.
- Nepamiršk, kad rūkymo sukelta priklausomybė – ne juokas.

Metus rūkyti didžiausia tikimybė atkristi gresia pirmuosius tris mėnesius. Pavieniai užsirūkymai yra gana dažnas reiškinys ir nebūtinai reiškia, kad mesti rūkyti nepavyko. Tokiu atveju bendradarbiui reikėtų priminti, kodėl verta nerūkyti, bei ramiai aptarti, ką jis darys kitą kartą, jei vėl pakliūs į situaciją, paskatinusią užsirūkyti. Svarbu palaikyti bendradarbio pastangas atsisakyti šio žalingo įpročio ir suprasti, kad **kiekvienas mėginimas mesti rūkyti yra žingsnis link užsibrėžto tikslo.**

*Gegužės 31-oji –  
Pasaulinė diena be  
tabako.*

Tai puiki proga mesti  
rūkyti!



## INFORMACIJOS ŠALTINIAI:

A. Veryga, J. Klumbienė, J. Petkevičienė, N. Žemaitienė. Tabako kontrolė ir pagalba metantiems rūkyti. Kaunas, 2008. Prieiga internete: [http://ntakd.lt/files/leidiniai/METHODINE\\_MEDZIAGA/Pagalba\\_metantiems\\_rukytiA5.indd.pdf](http://ntakd.lt/files/leidiniai/METHODINE_MEDZIAGA/Pagalba_metantiems_rukytiA5.indd.pdf)

How to help a friend quit smoking. Prieiga internete: <http://www.med.navy.mil/sites/pcola/Documents/Freedom/How%20to%20Help%20a%20Friend%20Quit.htm>

How to Support a Friend or Co-Worker. Prieiga internete: <https://smokefree.gwu.edu/how-support-friend-or-co-worker>



# NTAKD

NARKOTIKŲ, TABAKO IR ALKOHOLIO  
KONTROLĖS DEPARTAMENTAS

[www.ntakd.lt](http://www.ntakd.lt)

[visuomene.ntakd.lt](http://visuomene.ntakd.lt)

[www.facebook.com/ntakd](https://www.facebook.com/ntakd)



## Nepatinka, kad bendradarbis rūko? PADĖK JAM MESTI!

Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės  
departamentas

2015



Dėl žalingo poveikio rūkymas gali sukelti širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo sistemos ligas, vėžį, kitas ligas ir sveikatos sutrikimus.

Metimas rūkyti yra veiksmingiausias būdas sumažinti sergamumą rūkymo sukeltomis ligomis ir mirtingumą nuo jų.

**Apie 70 proc. visų rūkančiųjų norėtų mesti rūkyti**, dauguma jų yra bent kartą tai bandę, tačiau tik 1 - 5 proc. bandžusiųjų savarankiškai mesti pavyko nerūkyti ilgiau nei metus.

Todėl rūkantiesiems yra reikalinga dvejopa pagalba: vienus reikia skatinti mesti rūkyti ir stiprinti jų motyvaciją, kitiems, jau norintiems ir pasiryžusiems mesti, reikalinga įvairaus pobūdžio medicininė ir psichologinė pagalba:

- individuali gydytojo konsultacija;
- nikotino pakaitinė terapija, kiti farmakologiniai preparatai;
- psichologinė pagalba: konsultavimas, psichoterapiniai metodai, artimųjų parama.

## KAIP PADRĄSINTI BENDRADARBĮ MESTI RŪKYTI:

- Pokalbį apie metimą rūkyti pradėk kuo švelniau.
- Akis į akį išreikšk susirūpinimą rūkančiojo sveikata.
- Paklausk, kaip galėtum padėti.
- Paskatink rūkantįjį ieškoti ir kreiptis pagalbos. Gali pasiūlyti išbandyti veiksmingą nemokamą internetinio konsultavimo programėlę „iCoach“.
- Būk supratingas, nes mesti rūkyti gali būti išties sunku.
- Jei pats praeityje rūkei, papasakok, kodėl verta mesti rūkyti (geriau nurodyti trumpalaikę, iš karto pastebimą naudą: gaivus burnos kvapas, neprasmirdę drabužiai, daugiau laisvo laiko ir energijos, sutaupyti pinigai), bet nesigirk, kad tau buvo lengva mesti rūkyti.
- Paprašyk ir kitų bendradarbių padėti rūkančiajam atsisakyti šio žalingo įpročio.



**Pasiryžus mesti rūkyti didesnė sėkmė lydi tuomet, kai jaučiamas palaikymas aplinkoje: darbe, šeimoje ir draugų rate.**

Bendradarbių palaikymas metant rūkyti nereikalauja specialaus pasirengimo ar žinių. Vien pripažinimas, kad mesti rūkyti yra sunku, atjautimas ir padrąšinimas, gali padėti siekti užsibrėžto tikslo.

## JEI BENDRADARBIS PASIRYŽO MESTI RŪKYTI:

- Pirmosiomis metimo rūkyti dienomis būk pasirusęs padėti (bendradarbis gali tiesiog norėti išsikalbėti arba jam gali prireikti pagalbos tuomet, kai paprastai rūkydavo, pvz. per pertrauką ar patyrus daugiau streso darbe).
- Pasiteirauk bendradarbio kaip jis jaučiasi, o ne tik ar vis dar nerūko, išklausk.
- Pasakyk, kad tiki, jog šį kartą pavyks mesti rūkyti, net jei anksčiau ir nepavyko (paprastai mesti rūkyti pavyksta ne iš karto), ir kad gerbi jo pastangas.
- Pagirk, pasveikink, kad pavyko visą dieną, savaitę ar mėnesį nerūkyti, gali apdovanoti kokia nors smulkmena.
- Padėk atsipalaiduoti, pasiūlyk giliai pakvėpuoti vos tik pajutus įtampą.
- Jei bendradarbiui užėjo staigus noras parūkyti, primink, kad šis noras trumpalaikis, jis praeis nepriklausomai nuo to, bus užsirūkyta ar ne, padėk nukreipti mintis, pasiūlyk drauge atlikti įtraukiančią užduotį, užsiimti mėgstama veikla ar daugiau pajudėti.
- Metus rūkyti paprastai pasireiškia nemalonūs nikotino abstinencijos simptomai (nemiga, nervingumas, nerimas, priešiškumas, išsiblaškytas, padidėjęs apetitas), tad primink, kad šie simptomai yra laikini. Nors ištvirti savaitę ar dvi gali būti didelis iššūkis, bet vėliau bendradarbis jausis kur kas geriau.
- Jei metus rūkyti pradėjo augti svoris, pasiūlyk nekaloringų užkandžių arba aktyviau praleisti pertrauką, daugiau judėti darbe ir po jo.