

Prasidėjus pavasariui, dažnas mintyse pradeda galvoti apie aktyvesnį sportą, sveikesnę mitybą, o gal net ir ryžtasi atsisakyti žalingų įpročių. Pavyzdžiui, neberūkyti. Metimas rūkyti pagerina ne tik gyvenimo kokybę, bet ir sveikatos būklę, tačiau pasiryžti šiam žingsniui dažnam atrodo nelengva, o kartais ir neįveikiama užduotis. Specialistų įsitikinimu, nieko nėra neįmanomo, tam tereikia tinkamo psichologinio pasiruošimo ir pakankamai ryžto.

Psichologas Julius Tilvikas sako, kad pradėjus kalbėti ir analizuoti rūkymą, svarbu sau atskirti malonumą nuo priklausomybės. „Vieni gali parūkyti, po to mesti tą cigaretę penkeriems metams ir tai nebus priklausomybė. Asmenys priklausomi nuo nikotino, rūkydami bando užslopinti kai kuriuos psichologinius faktorius – vidinį ir psichologinį skausmą ar tuštumą“, – teigia specialistas.

Pasak jo, rūkymas tokiems žmonėms tampa viena iš pamatinių gyvenimo dalių, kuri leidžia kiek stabilizuoti savo psichinę būseną, pavyzdžiui, sumažinti nerimą. Jeigu rūkantis asmuo jaučia stresą, jis žino, turįs cigaretę, o ši – padės nusiraminti.

Rūkantys neretai šiame procese mato ir kitų privalumų. Pavyzdžiui, bendravimą su kitais rūkančiais, galimybę aptarti reikalus rūkant. Aplinkiniai svarbūs ir metant rūkyti.

„Eurovaistinės“ farmacininkė Elvyra Ramaškienė, sako, kad nusprendus keisti gyvenimo būdą, svarbu yra kam nors apie tai pasisakyti ir suformuoti metančiojo rūkyti įvaizdį.

„Stenkitės vizualiai matyti save kaip jau nerūkantį žmogų. Tarkime, planuojate šeštadienį eiti į svečius ir žinote, kad draugai jums siūlys cigaretę. Tokioje situacijoje jūsų užduotis – išdidžiai pasakyti „ačiū, aš neberūkau“, – aiškina vaistininkė.

Kontroliuojamos pasekmės

Bandantiems mesti šį žalingą įprotį, ji pataria, vengti susibūrimų, barų ir alkoholio, kuris tik sustiprina norą užsirūkyti.

E. Ramaškienė skuba nuraminti tuos, kurie bijo mesti rūkyti dėl svorio pokyčių. Pasak specialistės, paprastai svorio priaugama todėl, kad suaktyvėja alkio centras, kurį rūkymas blokuoja.

„Metimo procese sustiprėja uoslės ir skonio pojūčiai, todėl maistas atrodo skanesnis, tačiau neišsigąskite, viską galite sukontroliuoti. Pirmąjį mėnesį susireguliuokite mitybą – valgykite daugiau skaidulinio maisto, vaisių, daržovių“, – rekomenduoja „Eurovaistinės“ atstovė.

Taip pat veiksminga priemonė – sveiki užkandžiai. Jei kyla noras užsirūkyti, suvalgykite obuolį, morką ar riešutų. Galima išgerti sulčių ar vandens stiklinę.

Specialistų pagalba

Farmacijos specialistė pabrėžia, kad jeigu žmogus rūko ilgą laiką ir gausiai, be specialistų pagalbos mesti rūkyti gali būti per sudėtinga. Dažnas galbūt yra bandęs mesti net kelis kartus, bet vis grįžta prie įpročio, o galiausiai pasiduoda ir net nebesistengia. „Rūkantis asmuo turi pats nuspręsti, ar jis turi priklausomybę ar ne. Jei nusprendžia, kad taip, tokiu atveju, geriausia kreiptis į specialistus, kurie pasirūpins psichologiniu ir medikamentiniu gydymu“, – pataria vaistininkė.

Pasak jos, viena iš klaidų, kurią daro metantys rūkyti, yra ir netinkamas pagalbinių preparatų vartojimas. Taikant medikamentinį gydymą, rūkyti yra griežtai draudžiama, nes vartojant vaistus ir rūkant yra gaunama dviguba nikotino dozė.

„Šių vaistų vartojimas yra ypatingas, todėl reikia laikytis nurodymų. Pavyzdžiui, nikotininė guma yra kramtoma ne kaip mums įprasta. Ją kramtyti reikia tol, kol pajuntamas intensyvus jos skonis. Tuomet užkiškite ją tarp dantenos ir skruosto. Kai nebejaučiate nikotino skonio, ir vėl kramtykite. Visas šis procesas turėtų trukti pusvalandį“, – detalizuoja E. Ramaškienė.

Nikotininės gumos vartojimas priklauso ir nuo to, kiek per dieną surūkote cigarečių. Jei surūkoma dvidešimt, užtenka 2 mg kramtomosios gumos, jei surūkoma daugiau nei dvidešimt, rekomenduojame naudoti stipresnę dozę.

J. Tilviko teigimu, medikamentai gali padėti fiziologinei būsenai, tačiau metimo procese labai svarbi – psichologinė. Ilgą laiką esant priklausomam nuo nikotino, šis tampa žmogaus savasties dalimi ir jis negali įsivaizduoti savęs be cigaretės.

„Tokių atvejų, metančiam rūkyti svarbu suprasti, kas jo viduje vyksta nerūkiant ir ką jam ta priklausomybė reiškia. Tai, tarsi psichologinis priklausomybės gydymas, savęs pažinimas: „kas gi čia su manimi vyksta, kodėl man sunku mesti rūkyti?“ Tam, kad šis procesas būtų sklandus, geriausia kreiptis į specialistus“, – nekovoti vieniems pataria ir psichologas.

