



Informatīvā Kampana "Brīvs" - lai mazinātu tabakas lietošanu bērnu un pusaudžu vidū

Daugavpils pilsētas Izglītības pārvalde sniedza atbalstu informatīvajai kampanai «Brīvs». Kampanu „Brīvs” realizē LR Veselības ministrija un Slimību profilakses un kontroles centrs. Informatīvās kampanas mērķis ir informēt pusaudžus vecumā no 11 – 15 gadiem par tabakas lietošanas negatīvo ietekmi uz veselību, veidot izpratni par smēķēšanas kaitīgumu veselībai, skaidrojot un demonstrējot to ar mērķauditorijai saprotamiem un saistošiem piemēriem, padarīt smēķēšanu mazāk pievilcīgu mērķauditorijas acīs un popularizēt dzīvi bez tabakas kā pareizo izvēli mērķu sasniegšanai dzīvē, balstoties uz pozitīviem piemēriem. Kampanas ietvaros uzsākta zaļo aproču kustība, izveidota interaktīva mobilā aplikācija „80 brīvdienas”, kā arī īstenotas citas uz jaunieši iesaisti vērstas aktivitātes. Mobilā aplikācija „80 brīvdienas” ir pielāgojama ikvienam lietotājam individuāli - gan smēķētājam, kurš ir nolēmis atbrīvoties no šī kaitīgā ieraduma, gan cilvēkam, kurš vienkārši vēlas uzlabot savu pašsajūtu un pavadīt 80 dienas veselīgāk. Mobilā aplikācija izstrādāta informatīvās kampanas „Brīvs” ietvaros, un tā veidota kā ikdienas palīgs tās lietotājam, piedāvājot vienkāršus padomus, kā dzīvot veselīgāk – vairāk kustēties, ēst pilnvērtīgāk, justies labāk un, protams, atteikties no kaitīgajiem ieradumiem. Lejuplādējot aplikāciju, iespējams saņemt ne tikai ieteikumus veselīgākai ikdienai, bet arī:

- ieteikumus brīvā laika pavadīšanai;
- Veselības ABC;
- iespēju aprēķināt, cik naudas cigaretēm smēķētājs iztērē dienā, mēnesī un gadā, atbilstoši dienā izsmēķēto cigarešu skaitam un ko par šo naudu viņš būtu varējis iegādāties;
- atkarībā no smēķēšanas ilguma un biežuma, iespēja aprēķināt mūža ilgumu, kas iemainīts pret cigaretēm;
- SOS ieteikumus gadījumā, ja ļoti gribās uzsmēķēt;
- citu pieredzes aprakstus.

**10 mīti un 1 patiesība par smēķēšanu**

### **Mīts Nr.1. Esmu vesels kā rutks arī smēķējot!**

Mēs taču visi zinām stāstu par opīti, kurš visu mūžu ļoti aktīvi smēķējis un tūdaļ svinēs savu 100.-to dzimšanas dienu, vai ne? Bet neaizmirsīsim, ka šis pats opītis ir pārdzīvojis arī vismaz vienu Pasaules karu, kas neizdevās vairākiem simtiem tūkstošu citu cilvēku. No tā varam secināt, ka izņēmumi būs vienmēr, tomēr ir vērts atcerēties, ka smēķēšana ir viens no galvenajiem cēloņiem ļoti daudzām slimībām, un ir pierādīts – ik pēc 8 sekundēm pasaulē kāds mirst tieši smēķēšanas izraisīto seku dēļ!

### **Mīts Nr.2. Jā, es smēķēju, taču to kompensēju ar veselīgu uzturu un sportošanu!**

Diemžēl arī šis ir tikai mīts, jo realitātē kompensācijas sistēma nedarbojas, kā mums to gribētos, un ne visus mīnusos ir iespējams pārrēķināt plusos. Pētījumos ir pierādīts, ka veselīgs uzturs un pietiekama fiziskā aktivitāte ir ļoti svarīgi faktori kopējās labsajūtas veicināšanai, tomēr tie nemazina smēķēšanas radītos riskus veselībai.

### **Mīts Nr.3. Smēķēšana samazina stresu un uzlabo garastāvokli!**

Un kurš gan šo ir teicis? Noteikti kāds, kuram nav ne mazāko zināšanu par mūsu organisma uzbūvi un smēķēšanas patieso ietekmi uz veselību, lai gan jāatzīst, ka reizēm dūmi patiešām var smadzenes apdullināt tā, ka nekas vairāk nav skaidrs. Pētījumi pierāda, ka nikotīns un citas cigaretēs esošās ķīmikālijas nodrošina tūlītēju kortizola jeb stresa hormona nonākšanu asinīs, vienlaikus paaugstinot asinsspiedienu un pulsus, padarot smēķētāju nevis mierīgāku, bet, tieši pretēji, uzbudinātāku un satrauktāku. Turklāt nav arī dzirdēts, ka smēķēšana varētu atrisināt kādu patiesu problēmu. Starp citu, atkarība no nikotīna tiek uzskatīta par līdzvērtīgu atkarībai no heroīna vai kokaīna.

### **Mīts Nr.4. Smēķēšana ietekmē tikai mani**

Ja vien tā būtu... Bet tā nav. Smēķēšana ietekmē ne tikai Tevi, bet arī līdzcilvēkus Tev apkārt, tostarp bērnus, kas ir pakļauti pasīvajai smēķēšanai. Katru gadu no pasīvās smēķēšanas radītajām sekām Eiropas Savienībā mirst aptuveni 80 000 cilvēku, kuri, iespējams, nekad paši nav smēķējuši.

### **Mīts Nr.5. Smēķēt ir stilīgi!**

Atmosties – mēs dzīvojam 21.gadsimtā, un smēķēt jau sen vairāk nav stilīgi! Bet varbūt modē tagad ir neveselīga sejas āda, dzeltenīgi zobi un krunciņas, nemaz nerunājot par plašo slimību buķeti, kas nereti nāk bonusā smēķēšanai? Ja tā, tad cita lieta!

### **Mīts Nr.6. Es nesmēķēju, jo smēķēju tikai ballītēs!**

Atmetot visus kalambūrus, galu galā tomēr ir pateikti atslēgas vārdi – „Es smēķēju”. Nav svarīgi, cik daudz un cik bieži, jo ikviens, kas smēķē, ir pakļauts atkarības riskam, un, starp citu, katra izsmēķētā cigarete samazina Tavu dzīvi par 11 minūtēm! Arī smēķēšana ballītēs var radīt gan atkarību no tabakas, gan nopietnus draudus Tavai un apkārtējo veselībai, tāpēc – ja nesmēķē, tad nesmēķē nekad, nekur un neko!

### **Mīts Nr.7. Es neesmu atkarīgs – varu atmest jebkurā brīdī!**

Tad kāpēc Tu neatmet šobrīd? Arī tad, ja smēķē tikai brīvdienās vai ballītēs, Tu esi smēķētājs – jo ātrāk atmetīsi, jo mazākas iespējas nosmēķēt visu dzīvi! Pieņem lēmumu, notici sev, maini savus ieradumus, izvairies no vietām un lietām, kas mudina smēķēt, pievērsies vaļaspriekam un atceries – nevienu cigareti, nevis tikai vienu!!! Ja saproti, ka saviem spēkiem tomēr netiksi galā, vērsies pie speciālistiem pēc palīdzības!

### **Mīts Nr.8. Ja pārstāšu smēķēt – pieņemšos svarā!**

Šis mīts tomēr ir daļēji patiess, jo Tu tiešām pieņemsi svarā, ja nolemsi smēķēšanu aizvietot ar ēšanu, taču, ja turpināsi (vai sāksi) ēst veselīgi, atvēlot laiku arī fiziskajām aktivitātēm, svarā nepieņemsi, tieši pretēji – smēķēšanas atmešana ļaus nostabilizēt Tavu vielmaiņu un arī svaru!

### **Mīts Nr.9. Elektroniskās cigaretes – labs veids, kā atmest smēķēšanu**

Gribētos ticēt, bet tā tomēr nav – jaunākie pētījumi liecina, ka elektronisko cigarešu radītais efekts ir pilnīgi pretējs – smēķētāji, kas izvēles e-cigaretes kā īsto cigarešu aizstājēju patiesībā smēķēšanu atmet daudz retāk. Diezgan neticami, vai ne?

### **Mīts Nr.10. Smēķēju jau pārāk ilgi, atmest nav vērts!**

Ja desmit gadus esi piedalījies loterijā un neko neesi laimējis, tad nav jau vērts arī ņemt vienpadsmitajā gadā laimēto automašīnu, vai ne? Līdzīga ir situācija arī ar smēķēšanas (ne)atmešanu – atmetot smēķēšanu, iespējams izvairīties no vairāk nekā 90% smēķēšanas izraisītām slimībām. Jau vienu dienu pēc smēķēšanas atmešanas uzlabosies sirdsdarbība un normalizēsies asinsspiediens. Gadu pēc smēķēšanas atmešanas uz pusi samazinās sirds

un asinsvadu slimību risks. Atceries - nekad nav par vēlu atmest smēķēšanu!

**Patiesība Nr.1. Man ir pienākums sevi mīlēt!**

Cik gan smēķētājus Tu zini, kas ar savu netikumu tā pa īstam no visas sirds lepojas? Lielākā daļa smēķētāju savu pirmo cigareti izsmēķējuši pusaudžu gados, un šodien vēlētos, lai nekad to nebūtu darījuši! Tāpēc atceries – Tev ir pienākums sevi mīlēt, tāpēc dari to!

Papildus informāciju aicinām skatīt <http://www.spkc.gov.lv/pretsmekšanas-kampana-brivs/888/lejupielade-aplikaciju-80-brivdianas-bez-maksas> vai [www.draugiem.lv/sveiksunvesels](http://www.draugiem.lv/sveiksunvesels).