

Istais laiks atmest smēķēšanu

Ārsti atzīst, ka tieši atvaļinājums ir piemērots brīdis, lai atbrīvotos no šī paraduma. Taču ar brīvu laiku vien nepietiks

Dace Dreimane,
speciāli *Dienai*

Pulmonoloģe Ineta Grisle uzskata — lai atmestu smēķēšanu, pirmām kārtām, vajadzīga motivācija un gribasspēks. Par jaunāko un veiksmīgāko pēdējā laikā tiek atzīta antidepresantu lietošanas metode. Antidepresanti nomāc vēlmi smēķēt, un atbrīvo no kaitīgā ieraduma izdodas apmēram trešdaļai pipmaņu. Arī pārējie atzinuši, ka smēķēt gribēties mazāk. Šī metode, apvienota ar nikotīnaizstājēju metodi, ir vēl efektīvāka — atmest izdodas apmēram 40% smēķētāju. Antidepresanti ir recepšu medikamenti, un septiņu nedēļu kurss maksā apmēram sešdesmit latu.

I. Grisle atzīst, ka visbiežāk cilvēki izvēloties netradicionālas smēķēšanas atmešanas metodes, piemēram, adatu vai hipnozes terapiju. Pielietojot akupunktūras jeb adatu terapiju, tiek iedurts īpašos punktus ausu līpīnās. Ar šīs metodes palīdzību mēģina atņemt cigarešu «garšu». Pētījumu rezultāti gan liecina, ka akupunktūrai kā smēķēšanas atmešanas metodei ir tikai islaicīgi pozitīvi efekti. Hipnozes metode tiek apstrīdēta, jo trūkst zinātnisku pierādījumu par tās efektivitāti.

Medicīniskās metodes, kurās tiek izmantoti nikotīnaizstājēji — uz ādas līmējami plāksteri vai košļājamās gumijas, vairs tik populāri — tie jālieto reti un salīdzinoši ilgu laiku, turklāt, tos lietojot, iespējama nikotīna pārdozēšana. Taču ir cilvēki, kuriem tie ļoti palīdzējuši.

Lai atmešanas periods nebūtu tik mokošs, Ineta Grisle iesaka ierīkot krājkasīti, kurā kat-

ras dienas beigās jāiemet naudas summa, kas citreiz tiktu izdota par cigaretēm. Vēl viena efektīva un iecienīta metode — saderēšana ar draugiem uz iespējami augstākām likmēm. Izturēt rosina gan doma par iegūto summu, gan kauns un atzišana sevi par zaudētāju, ja tas tomēr neizdosies.

Atbrīvoties no šī netikuma neiesaka periodā, kad paredzams stress, slodze, kādi uztraukumi — tie visdrīzāk labo apņemšanos pārmāks.

Juris Kulakovs (43), komponists un mūziķis. Smēķēja no 18 gadu vecuma — jaunībā paciņu dienā, vēlāk jau divas, bet, ja bijis jākoncertē vai jāpiedalās kādā nakts pasākumā, vēl vairāk. Juris nesmēķē jau gandrīz gadu.

Juris: Nekad nedomāju, ka varētu atmest, bet, redziet — visādi brīnumi notiek. Neveiksmīgi mēģinājumi bija jau iepriekš. Neveiksmīgi tāpēc, ka man ļoti patika un joprojām patīk smēķēšanas process — labas tabakas aromāts plus komforts. Cigaretēs kūpināšana man palīdzēja arī radošajos procesos. Otrs iemesls, kāpēc neizdevās atmest — vienmēr kādu reizi nenoturējos un uzsmēķēju. Ja smēķēšana ir pamatīga atkarība, atmešanas procesā nedrīkst izpīpēt pat vienu cigareti. Domāju, ka grūtāk noturēties, ja esi stingri nolēmis nekad vairs nesmēķēt. Labāk, ja tas notiek nepiespiesti, kā tas bija ar mani. Pagājušajā vasarā kādu reizi atgriezos mājās pārguris no darbiem un spēles ar *Pērkonu*, jutos iztukšots un saguris, smēķēt negribējās, un viss notika it kā pats no sevis. Es arī tagad nesaku, ka nekad vairs nesmēķēšu, jo šāda pozīcija,



Mūziķis Juris Kulakovs uzskata, ka grūtāk noturēties, ja esi stingri nolēmis nekad vairs nesmēķēt. Labāk, ja tas notiek nepiespiesti

manuprāt, provocē uz pretēju darbību. Nekādus palīg līdzekļus nelietoju un arī citiem nerekomendēju — galvenais ir un paliek cilvēka gribasspēks. Mēģināju gan vienreiz nikotīna košļenes, taču tās bija pretīgas. Nekādas grandiozas pārmaiņas uzvedībā vai veselībā nejūtu. Varbūt biežāk ēdu un bronhi vairs nekrāc. ♦



Datorspeciālists Ivo Tukris tagad smēķēšanas vietā uzvāra tēju

Ivo Tukris (29), datorspeciālists. Smēķēja apmēram vienu cigarešu paciņu dienā vairāk nekā desmit gadu. Šodien aprit nedēļa, kopš viņš vairs nesmēķē.

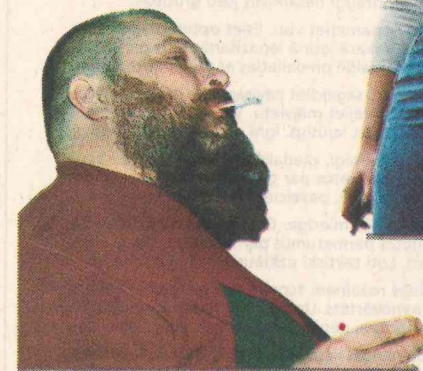
Ivo: Ka vajadzētu atmest, biju domājis daudz. Šogad nolēmu, ka beidzot tas ir jāizdara — gan sevis dēļ, gan tāpēc, ka draudzenei nepatika, ka smēķēju. Trīs mēnešus šim varoņdarbam briedu — izspriedu visas labās un sliktās puses gan no finansiālā, gan veselības, gan morāles viedokļa. Sākumā do-

māju — bez palīg līdzekļiem galā tikt nevarēšu. Iegādājos tādas mazas tabletiņas, kas, tiklīdz gribas uzsmēķēt, jāapēd, taču dienā divdesmit bija jāapēd, un jēgas nebija.

Visgrūtākā bija pirmā diena. Nemitīgi uzmacās doma — varbūt ar šodienu vēl ne, varbūt vēl uzsmēķēt. Izturēju, un visas nākamās dienas jau bija vieglākas, patiesībā daudz vieglākas, nekā biju iedomājies.

Turklāt ar katru izturēto dienu motivācija nesmēķēt pieaug. Psiholoģiski vēl netieku vaļā — ir pierasts, ka pēc katra padarīta darbiņa uzsmēķēju. Tagad tā vietā uzvāru tēju (kopš nesmēķēju, vairāk gribas šķidrumu) un kādas 10 krūzītes dienā arī izdzeru. Visi kārdinājumi mājās un darbā ir novākti — pelnutraukus izmazgāju un noliku neredzamā vietā, paciņas izmetu. Cenšos izvairīties no smēķētājiem. Zinu, ja tagad kritīšu kārdinājumā un izmēķēšu kaut vienu cigareti, tā nebūs pēdējā.

Man kā lielākajai daļai smēķētāju patika pats smēķēšanas process. Arī tagad skatos, cik skaisti izskatās, kad kāds ar baudu ievēl vieglu dūmu, bet, manuprāt, tikpat skaisti var malkot kādu atspirdzinošu dzērienu vai apēst garšīgu saldējumu. ♦



Ilze Puntuka smēķēt atmetusi, kad gaidījusi bērnu, pēc tam atsākusi

Brīvmākslinieks Hārdijs Lediņš nepipē tikai miegā

Hārdijs Lediņš (45), brīvmākslinieks, smēķē no 18 gadu vecuma. Viņa dienas «norma» — sešas cigarešu paciņas. Taču par savu rekordu viņš atzīst divtik lielu paciņu skaitu.

Hārdijs: Kā vienu cigareti nodzēšu, nākamo aizsmēķēju, nesmēķēju tikai miegā. Pa reizei uz pāris mēnešiem atmetu — lai organisms atjēdzas. Taču šajos pārtraukumos nekādas pārmaiņas savā veselībā, garastāvoklī, sajūtās neesmu sajutis. Par atmešanu īpaši nedomāju, jo nav pietiekami lielas motivācijas. Veselība man ir laba, jūtos normāli. Iemesls gan varētu būt finansiāli apsvērumi — mēnesī nosmēķēju sešdesmit latu. ♦

Ilze Puntuka (24), grāmatvede. Kā vairums smēķētāju sievietes atzīst, ka, lai atmestu, ir kāda ļoti nopietna motivācija — bērniņš.

Ilze: Smēķēt sāku tehnikumā. Man bija kādi 18, kad pamanīju divainu klepu un nolēmu vairs nesmēķēt. Kopā ar draudzeni sākām skriet, gājām uz baseinu, un es lietoju nikotīna plāksterus. Noturējāties nedēļu, bet beigās atmetām nevis smēķēšanu, bet skriešanu. Kad sapratu, ka gaidu bērniņu, pasmēķēju vēl kādu mēnesi, bet tad jutu, ka man to nemaz negribas un arī nedrīkstu to darīt, un atmetu pavisam. Pēc bērna piedzimšanas un barošanas ar krūti atsāku smēķēt, lai gan toreiz pēc tik ilga pārtraukuma pirmā cigarete nemaz nepatika. Atsāku tāpēc, ka vīrs smēķēja — ja blakus ir pipmanis, smēķēt ir vieglāk nekā nesmēķēt. ♦

FOTO — KRISTAPS KALINS UN IVO DIEMAS ARHĪVA