



# Smēķēšana

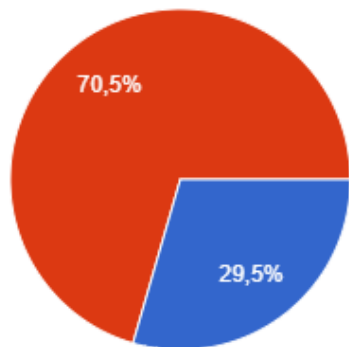
(10.-12.klašu grupā)

Deniss Ždanovs  
Kristīne Bogdane  
RJV 11. klases skolēni

# Statistikas dati iegūti Rīgas Juglas vidusskolā

## 1. Vai tu smēķē ?

78 atbildes



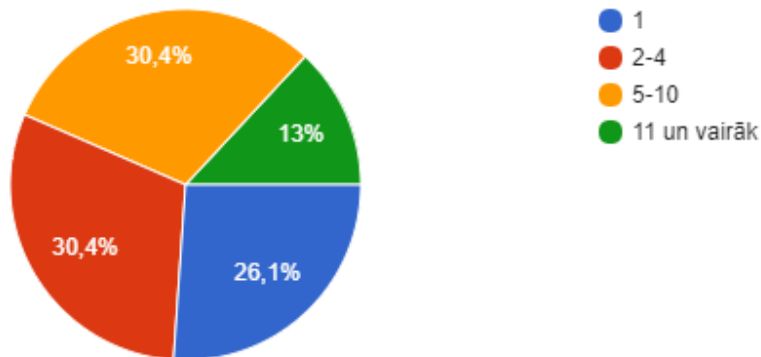
- Jā (seko uz 2. jautājumu)
- Nē (seko uz 5. jautājumu)

- “Jā” atbildēja 23 cilvēki jeb no 29,5% aptaujātajiem.
- “Nē” atbildēja 55 cilvēki jeb 70,5%no aptaujātajiem.

# Statistikas dati iegūti Rīgas Juglas vidusskolā

## 2. Cik daudz tu izsmēķē diennaktī ?

23 atbildes



- “1” atbildēja 6 cilvēki (26,1%)
- “2-4” atbildēja 7 cilvēki (30,4%)
- “5-10” atbildēja 7 cilvēki (30,4%)
- “11 un vairāk” atbildēja 3 cilvēki (13%)

# Tabakas dūmu sastāvā esošās vielas

## Tabakas dūmu sastāvā esošās vielas

Tabakas dūmi satur vairāk nekā 4000 ķīmisko vielu, no kurām vairāk nekā 250 vielas ir kaitīgas un vairāk nekā 70 var izraisīt vēzi.

Pazīstamākās no tām:



\*Pārpublicēts: <http://www.stopsmokingwales.com/what-s-in-a-cigarette/>

- Spriežot pēc internetā atrodamās informācijas, tabakā ir ļoti daudz kaitīgu vielu.
- Lai labāk saprastu tabakas/ tabakas dūmu sastāvu ir radīti šādi attēli.

# Ja gribi, lai Tavs ķermenis kļūtu par izgāztuvi,

## SMĒKĒ DROŠI



## Tabakas dūmos ir vairāki tūkstoti ķīmisku vielu



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

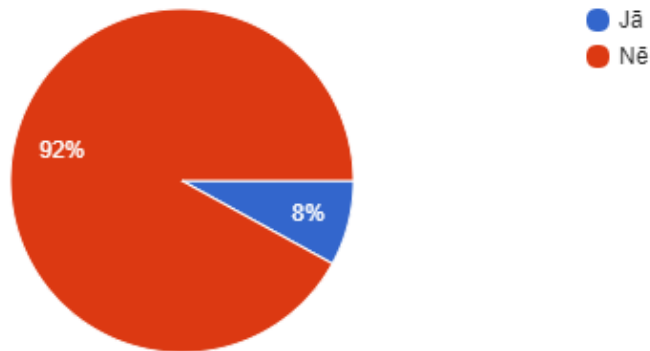


Šis materiāls ir veidots ar Eiropas Savienības Eiropas Sociālā fonda finansiālu atbalstu un Latvijas valsts finansiālu atbalstu. Par materiāla saturu atbild nodibinājums "Ingress".

# Statistikas dati iegūti Rīgas Juglas vidusskolā

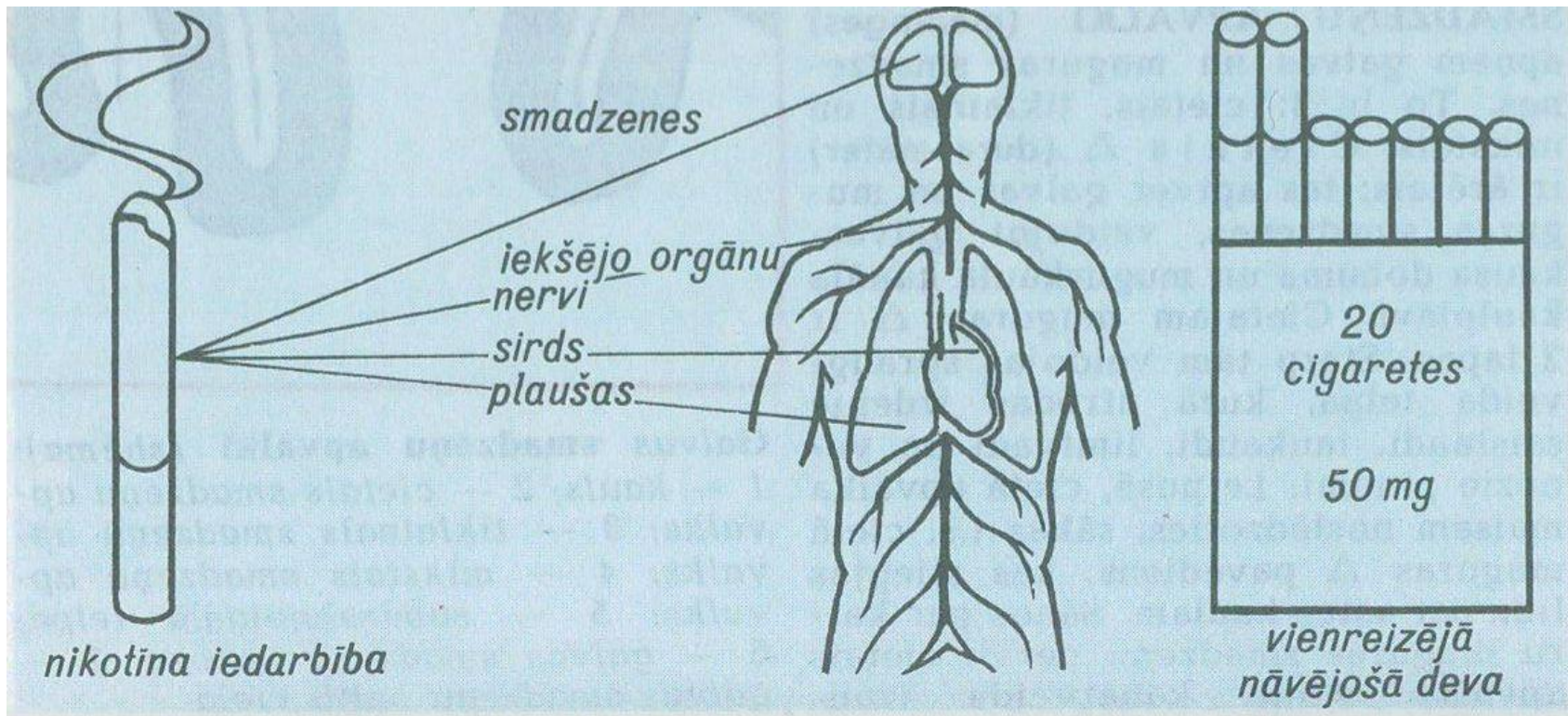
3. Vai ir radušās veselības problēmas no brīža ,kad tu esi sācis smēķēt?

25 atbildes



- “Jā” atbildēja 2 cilvēki (8%)
- “Nē” atbildēja 23 cilvēki (92%)

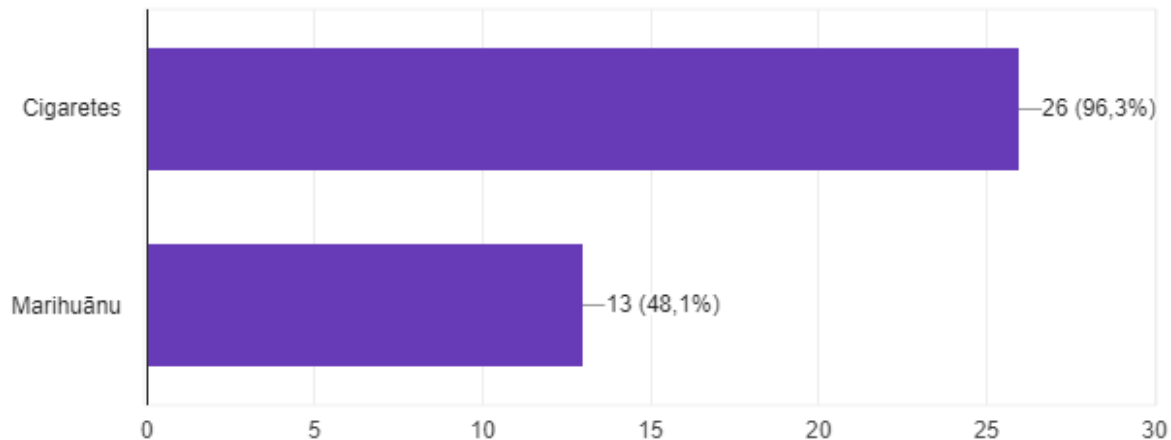
# Nikotīna iedarbība uz organismu.



# Statistikas dati iegūti Rīgas Juglas vidusskolā

## 4. Ko tu smēķē?

27 atbildes



Šajā jautājumā varēja izvēlēties arī abus atbilžu variantus.



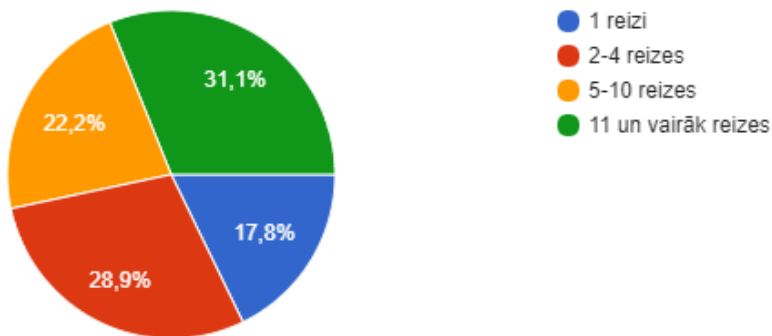
# Kāpēc es sāku smēķēt marihuānu?

- Lai atbrīvoties no stresa skolā
- Lai aizbēgtu no problēmām
- Cerot atvieglojot prātu uzabot sekmes
- Kompānijas pēc
- Lai vienkārši būtu jautrāk dzīvot

# Statistikas dati iegūti Rīgas Juglas vidusskolā

6. Cik reizes tu esi smēķējis marihuānu?

45 atbildes



- “1 reizi” atbildēja 8 cilvēki (17,8%)
- “2-4 reizes” atbildēja 13 cilvēki (28,9%)
- “5-10 reizes” atbildēja 10 cilvēki (22,2%)
- “11 un vairāk reizes” atbildēja 14 cilvēki (31,1%)

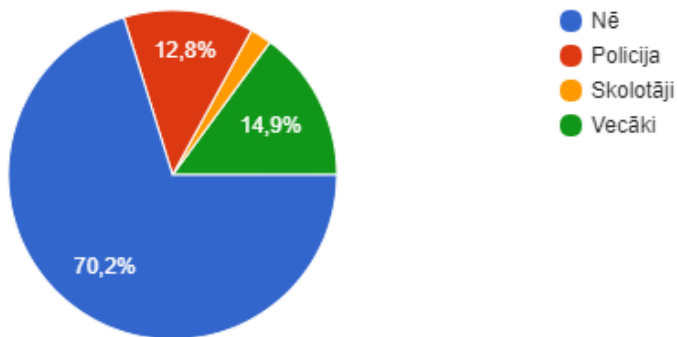
# Ko es iegūšu nesmēķējot marihuānu?

- Es samazināšu iespējas iegūt infekcijas
- Es iegūšu paplidus naudas daudzumu
- Es spēšu koncentrēties uz mācībām
- Es spēšu risināt sarežģītus un loģiskus uzdevumus
- Uzlabosies mans ārējais izskats

# Statistikas dati iegūti Rīgas Juglas vidusskolā

7. Vai tevi kāds ir pieķēris smēķējot ?

47 atbildes

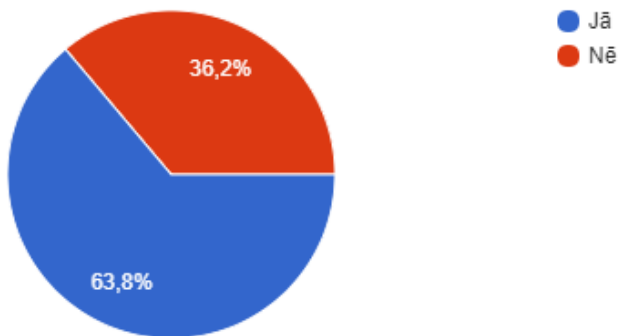


- “Nē” atbildēja 33 cilvēki (70,2%)
- “Policija” atbildēja 6 cilvēki (12,8%)
- “Skolotāji” atbildēja 1 cilvēks (2,1%)
- “Vecāki” atbildēja 7 cilvēki (14,9%)

# Statisikasdati iegūti Rīgas Juglas vidusskolā

8. Vai tu izbaudi smēķēšanu ?

47 atbildes

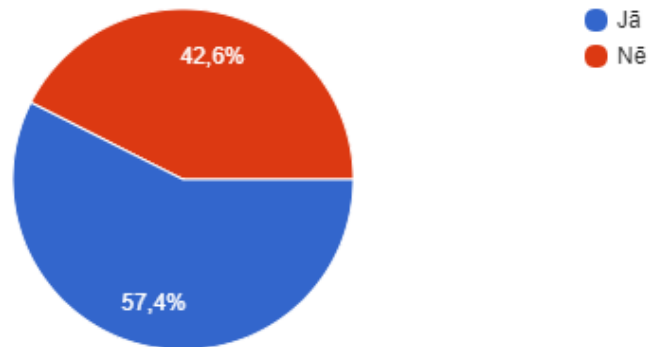


- “Jā” atbildēja 30 cilvēki (63,8%)
- “Nē” atbildēja 17 cilvēki (36,2%)

# Statistikas dati iegūti Rīgas Juglas vidusskolā

9.Vai smēķēšana tev noņem stresu?

47 atbildes



- “Jā” atbildēja 27 cilvēki (57,4%)
- “Nē” atbildēja 20 cilvēki (42,6%)

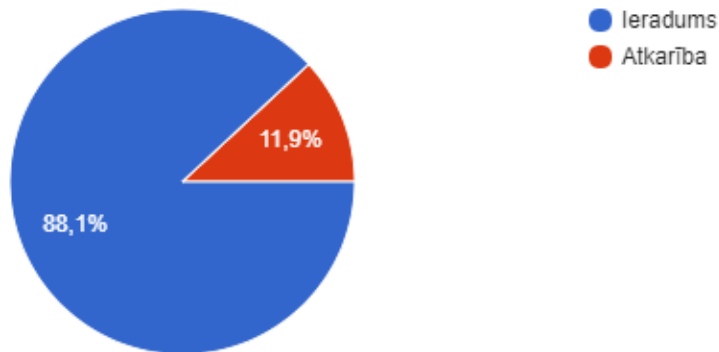
# Nikotīna atkarību veidi:

- Psiholoģiskā atkarība – cigarešu smēķēšana ietver sevī automātiskas un atkārtotas rīcības rituālu, kas saistīts ar dažādiem apstākļiem (atpūta, atbilde uz stresu, intelektuālā stimulācija, morāles celšana, bara instinkts). Šī ir psiholoģiskā un izturēšanās atkarība;
- Fiziskā atkarība – organisma vajadzība pēc nikotīna skaidrojama ar šīs vielas iedarbību uz nervu sistēmu.

# Statistikas dati iegūti Rīgas Juglas vidusskolā

10. Vai smēķēšana tev ir kā ieradums vai atkarība?

42 atbildes



- “Ieradums” atbildēja 37 cilvēki (88,1%)
- “Atkarība” atbildēja 5 cilvēki (11,9%)



# Galvenie simptomi, pārtraucot smēķēt:

- tieksme pēc nikotīna;
- uzbudināts, aizkaitināts, viegli sadusmojams;
- trauksme, grūti koncentrēties;
- bezmiegs, vājums;
- bada sajūta;
- klepus.

# leguvumi, atmetot smēķēšanu:

- 20 minūtes pēc pēdējās cigaretes arteriālais asinsspiediens pazemināsies līdz normālam, atjaunosies normāla sirdsdarbība, uzlabosies asins piegāde pēdām un plaukstām;
- pēc astoņām stundām normalizēsies skābekļa saturs asinīs;
- pēc divām diennaktīm pastiprināsies spēja sajūst garšu un smaržu;
- pēc nedēļas uzlabosies sejas krāsa, pazudīs ādas, matu, izelpas nepatīkamā smaka;
- pēc mēneša kļūs manāmi vieglāk elpot, pazudīs nogurums, galvassāpes, it sevišķi no rītiem, vairs nemocīs klepus;
- pēc pusgada – palēnināsies pulss, uzlabosies sportiskie panākumi, radīsies vēlme uzsākt fizisks aktivitātes;
- pēc gada – koronāro slimību risks samazināsies uz pusi, salīdzinot ar smēķētājiem;
- pēc pieciem gadiem – strauji samazināsies iespēja saslimt un nomirt ar plaušu vēzi, salīdzinot ar tiem, kas izsmēķē paciņu cigarešu dienā;
- ietaupīsies ievērojami naudas līdzekļi, kurus iespējams izlietot daudz vērtīgāk. Turklāt cigaretes Latvijā ar laiku kļūs aizvien dārgākas, tāpēc atmet ir patiešām izdevīgi!

# Atsauces

- [http://www.esibrivs.lv/lv/atrkariba/smana\\_un\\_nikotina\\_atkariba](http://www.esibrivs.lv/lv/atrkariba/smana_un_nikotina_atkariba)
- <http://www.neslimo.lv/pme/?name=smekesana>
- <http://www.veseligsridzinieks.lv/tabaka/>
- [http://medicine.lv/jautajumi/LVQA\\_154971](http://medicine.lv/jautajumi/LVQA_154971)