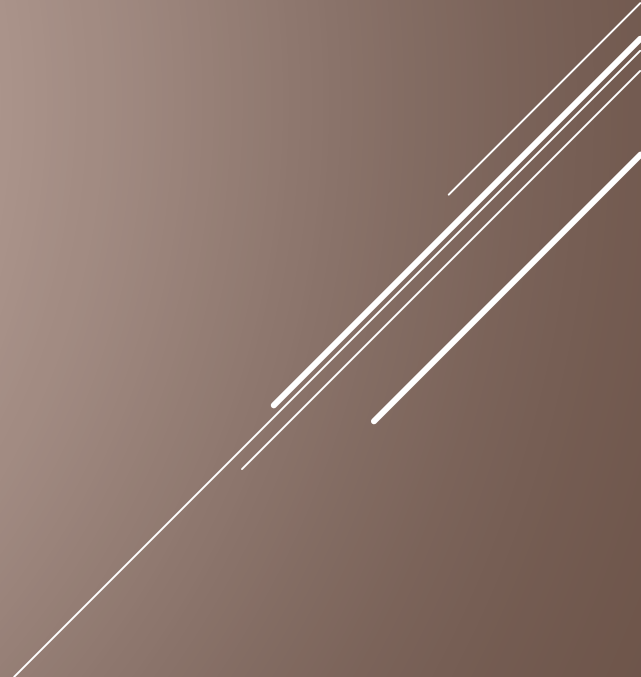


# *smēķēšana*

Mārupes vidusskola - Vides un veselības pulciņš

# SATURS

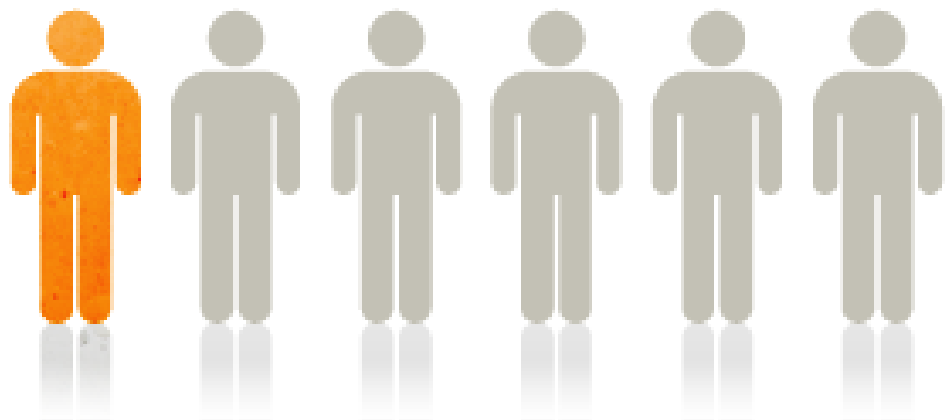
- ▶ Kas ir atkarības.
  - ▶ Smēķēšana.
  - ▶ Sekas uz organismu.
  - ▶ Elektroniskā cigarete.
  - ▶ Kā pārtraukt šo atkarību.
- 

# ATKARĪBAS

► **Atkarību raksturo četras pazīmes:**

1. Tieksme lietot vielu vai veikt darbību atkal un atkal (psiholoģiskā atkarība);
2. Lai iegūtu vēlamo sajūtu, jāpalielina deva vai biežums (tolerance);
3. Laicīgi nesaņemot attiecīgo vielu vai darbību, rodas psiholoģiski un fiziski veselības traucējumi (abstinence);
4. Turpinot lietot vai saņemt vajadzīgo, veidojas veselības traucējumi, kas maina uzvedību un arī cilvēka rīcību





**1 IN 6 TEENAGERS**

ADMIT TO TAKING PRESCRIPTION DRUGS TO  
GET HIGH OR CHANGE THEIR MOOD

([drugfree.org](http://drugfree.org))

- ▶ Atkarīgam cilvēkam nav saprotamas problēmas, kuras pats ir radījis.
- ▶ Atkarība skar emocionālo veselību un ir smags psihisks traucējums, kas neveidojas vienā dienā, bet izmaiņas (arī fiziskajā veselībā) rodas pakāpeniski.
- ▶ Atkarība ir fiziska, psihiska un sociāla slimība, kuru raksturo nespēja kontrolēt lietošanas procesu, laiku, biežumu un daudzumu.



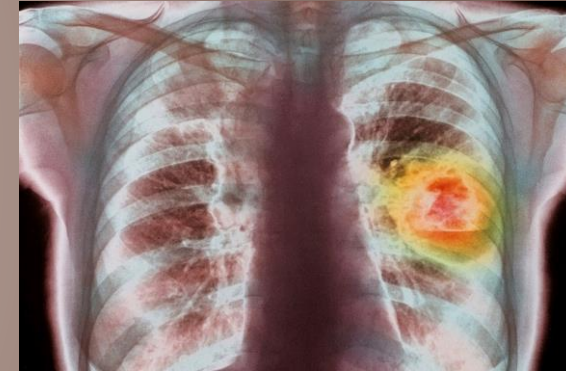
# SMĒKĒŠANA

- ▶ **No smēķēšanas izraisītām slimībām priekšlaicīgi mirst 50% smēķētāju!**
- ▶ Cigarettes sastāvā ir: amonjaks, krāsa, metanols, oglekļa monoksīds, arsēns, metāns, etiķskābe, butāns, kadmijs, stearīnskābe, heksamīns, toluols, nikotīns!!!
- ▶ Katras 6,5 sekundes pasaulē priekšlaicīgi mirst kāds tabakas lietotājs!!!
- ▶ **No smēķēšanas Latvijā gadā mirst astoņas reizes vairāk cilvēku nekā iet bojā satiksmes negadījumos!**



▶ <https://www.youtube.com/watch?v=TDIAjPvYLHk&t=1s>

- ▶ Smēķēšana izraisa un veicina: atkarību, redzes zudumu, sejas ādas novecošanos, smaganu un zobu slimības, mutes dobuma **vēzi**, balsenes **vēzi**, sirds un asinsvadu slimības, kuņģa čūlu – vēzi, plaušu saslimšanas – **vēzi**.
- ▶ Mazina iespēju pēcnācēju radīšanai.



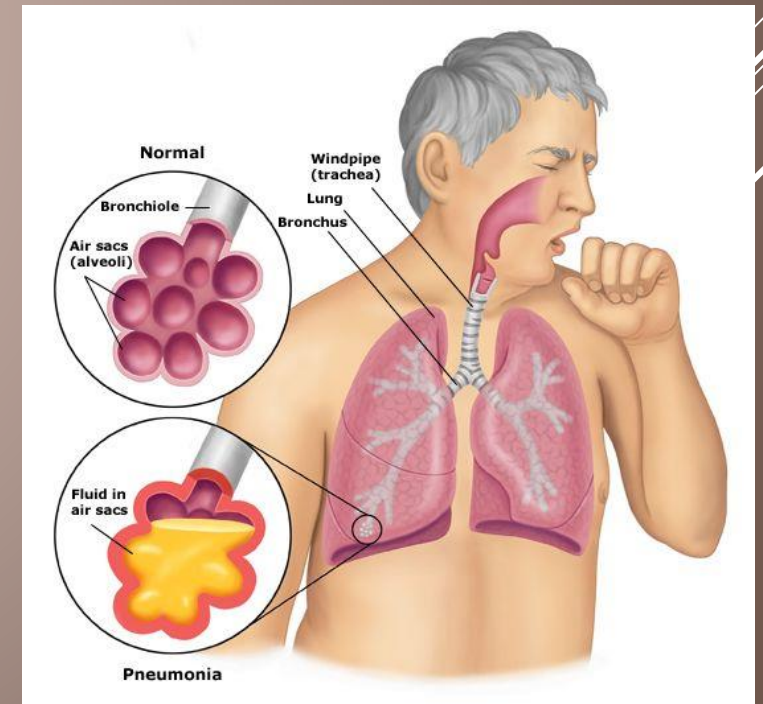
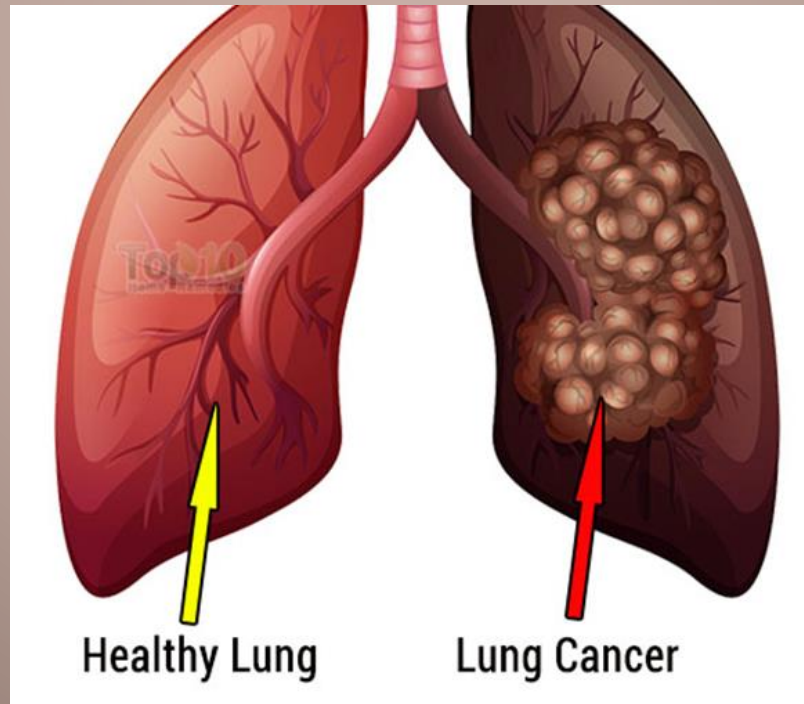
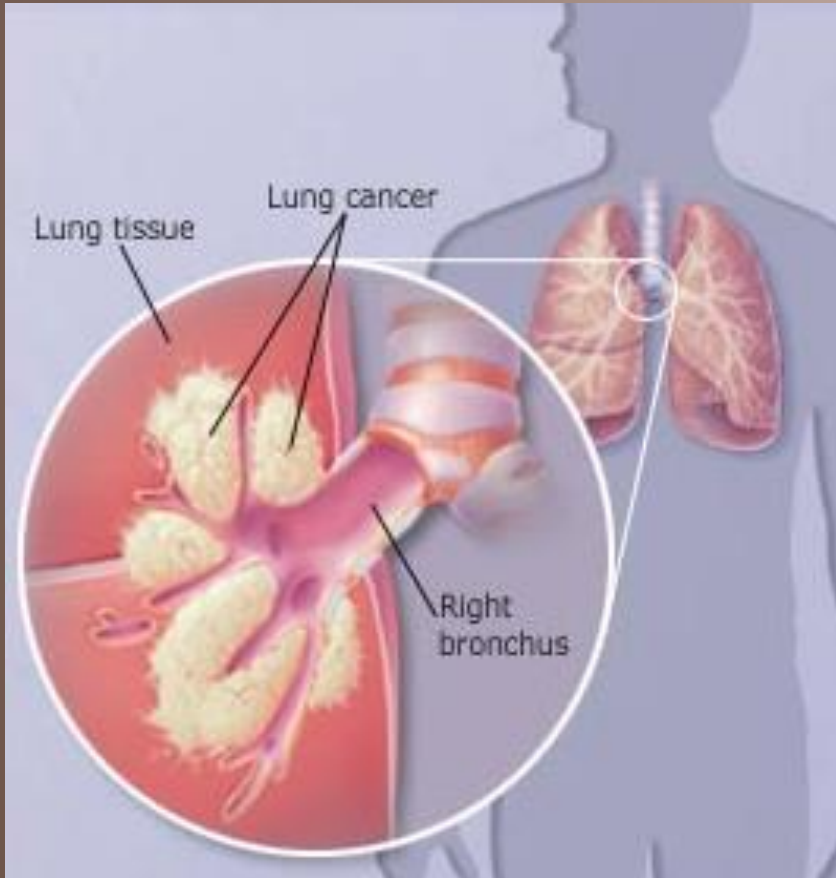
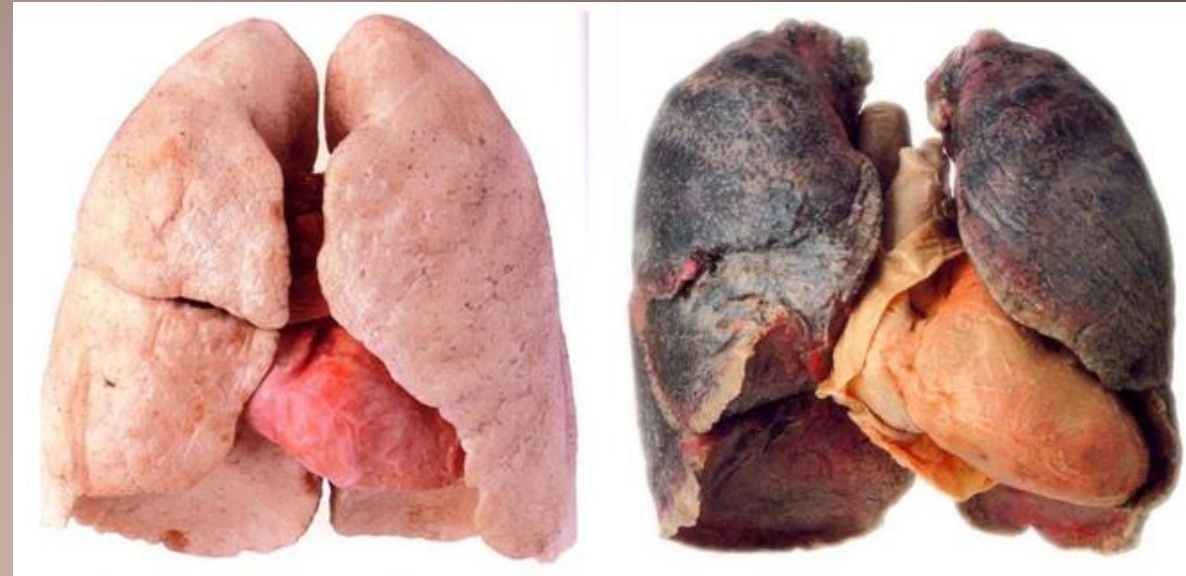


# Kāpēc cilvēki smēķē?

- ▶ Noņem stresu
- ▶ Grib būt tievāks/a
- ▶ Apkārtējie (ģimene, draugi) to dara
- ▶ Uzlabo pašsajūtu
- ▶ Vēlās būt pieaudzis/gusi
- ▶ Grib iekļauties kompānijā
- ▶ Jo vecāki neļauj



# Izmaiņas elpceļos un plaušās!



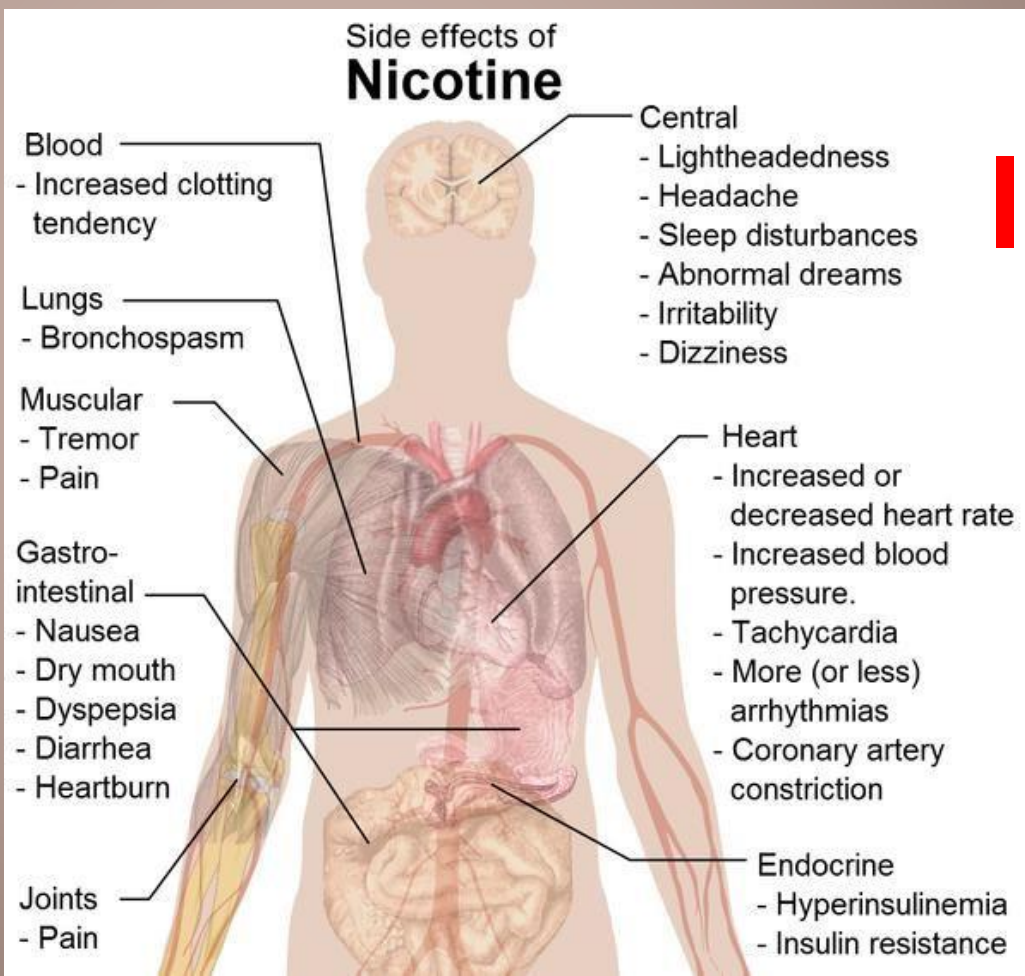


# ELEKTRONISKĀ CIGARETE

- ▶ Elektronisko cigarešu mārketingis ir ļoti līdzīgs tradicionālo cigarešu mārketingam divdesmitā gadsimta piecdesmitajos gados
- ▶ Vairums medicīnisko pētniecības iestāžu ir izteikušas, ka e-cigarešu tvaiki ir mazāk toksiski, nekā tradicionālo cigarešu dūmi
- ▶ Pētnieki arī nepiekrīt apgalvojumam, ka elektronisko cigarešu lietošana var palīdzēt atmest smēķēšanu, jo tam līdz šim nav nekādu faktisku pierādījumu



- ▶ E-cigaretēm ir mazāks nikotīna daudzums nekā parastajām
- ▶ Nikotīns bērniem un jauniešiem ir ļoti bīstams. Īpaši pusaudža vecumā, kad notiek ļoti būtiski procesi smadzeņu attīstībā, tas var ietekmēt prāta spējas, kā arī radīt nopietnu nikotīna atkarību uz visu atlikušo mūžu



**Ietekme!**

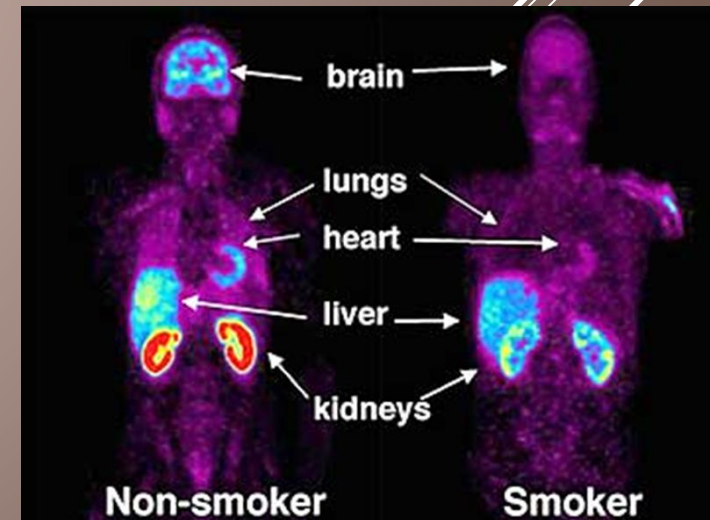


# KĀ PĀRTRAUKT ŠO ATKARĪBU

## Quit Smoking or Never Start



- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=VuL-jokJgys&feature=youtu.be>
- ▶ Ir pieejamas daudzas un dažādas bezmaksas programmas internetā.
- ▶ Viena no pazīstamākajām ir Eiropas Savienības finansēto projektu "HELP – Par dzīvi bez tabakas"
- ▶ Nikotīnu aizvietojoša terapija (plāksteri, košļājamā gumija, sūkājamās tabletes)
- ▶ Medikamenti
- ▶ Aplikācijas
- ▶ Motivācija
- ▶ Mainot vidi un dzīvesveidu





***Paldies par uzmanību!***

