

Cigarešu dūmi ikdienā skar daudzus

Veselības ministrijas un Slimību profilakses un kontroles centra dati liecina, ka gandrīz puse vīriešu - 48 procenti - un katra piektā sieviete - 20 procenti - ir smēķētāji.

Lai veicinātu smēķēšanas atmešanu, visā Latvijā tiek īstenots pilotprojekts. Projekta galvenā koordinatore Inga Dreimane smēķēšanu vērtē kā aktuālu problēmu: “Veselības ministrijas un Slimību profilakses un kontroles centra dati liecina, ka smēķēšana ir ļoti izplatīta gan starp jauniešiem, gan pieaugušajiem. Vairākumam pusaudžu 15 gadu vecumā ir smēķēšanas pieredze. Lielākā daļa smēķētāju vēlas pārtraukt smēķēšanu, bet daudzi par to skaļi nerunā, viņiem ir bijusi

nesekmīga pieredze, un tādēļ izvēlējušies paust publisku nostāju, ka nav vēlēšanās to pārtraukt. Tomēr svarīgi ir uzsvērt, ka smēķēšana būtiski ietekmē sirds asinsvadu veselību, kā arī plaušu veselību un veselības stāvokli kopumā.” I. Dreimane arī piebilst, ka arvien vairāk izplatās e-cigarešu smēķēšana, bet par šo smēķēšanas produktu lietošanas ietekmi joprojām nav viennozīmīgu pētījumu: “Lielākā daļa līdz šim publicēto pētījumu runā par risku veselībai. No psiholoģiskā viedokļa var minēt, ka e-cigarešu smēķēšana nostiprina psiholoģisko atkarību, kuru ir ļoti grūti pārvarēt, un nereti tieši psiholoģiskais pierādums ir tas, kas liek atgriezties pie negribētajiem paradumiem.”

Projekta koordinatore informē, ka viens no mērķiem ir smēķēšanas atmešanas atbalsta grupas veidošana: “Grupu nodarbībās dalībniekiem ir iespēja vairāk uzzināt par smēķēšanas fiziskās un psiholoģiskās atkarības aspektiem. Daudziem dalībniekiem ir smēķēšanas atsākšanas pieredze, kas nozīmē, ka kādu laiku viņiem bija

izdevies atturēties no smēķēšanas. Nodarbībās tiek pārrunāts, kas palīdzēja, kas traucēja noturēties nesmēķēt, un var saprast, kādus soļus spert tuvākajā nākotnē, lai varētu pārtraukt smēķēšanu un tā nepārvērstos par atkārtotu neveiksmīgu pieredzi.” Savukārt tie dalībnieki, kuri pirmo reizi domā par smēķēšanas atmešanu, saņem atbalstu un iedrošinājumu savu resursu izvērtēšanā, lai saprastu sev svarīgākos iemeslus nesmē-



Uz nodarbībām aicinām ikvienu pilngadīgu smēķējošu Cēsu vai Cēsu apkārtnes iedzīvotāju.



FAKTI

● Ik gadu no smēķēšanas pasaulē mirst teju seši miljoni cilvēku

● Katru sesto sekundi tabakas lietošanas dēļ pasaulē mirst cilvēks

● Latvijā tabakas izstrādājumus ikdienā smēķē 33% iedzīvotāju

● 47% smēķējošo iedzīvotāju vēlējušies atmet smēķēšanu, taču gada laikā tas izdodas tikai aptuveni diviem procentiem

Smēķēšanas atmešanas nodarbības Cēsis vada kvalificēta psiholoģe Solvita Valtere. Psiholoģe stāsta: “Nodarbības grupā galvenokārt palīdz ieraudzīt savu automātisko uzvedību, saņemt informāciju par atkarību kā slimību, palīdz mainīt domāšanu, un kopīgi ar grupas biedriem tiek rasti veidi, kā atpazīt un tikt galā ar problēmu.” Viņa norā-

da, ka smēķēšanas atkarību veicina gan psiholoģiskie, gan sociālie riska faktori: “Ja cilvēkam ir neadekvāts pašvērtējums, nepietiekama paškontrolē, saskarsmes grūtības, mērķtiecības trūkums, kā arī nespēja pretoties vides spiedienam, cilvēkam ir grūtāk pretoties atkarībam. Šie riska faktori ir tie, kas veicina paaugstinātu stresu, depresiju, trauksmi, negatīva pašvērtējuma veidoša-

nos, attiecības ar apkārtējiem. Protams, jāņem vērā arī vielas pieejamība, tradīcijas, audzināšana ģimenē un sabiedrībā valdošā attieksme pret apreibinošo vielu lietošanu. Šie ir faktori, kas ietekmē gan ģimenes, gan darba vidi.” S. Valtere ir pārliecināta, ka ikviens var atmet smēķēšanu, atrodot motivējošus iemeslus to darīt un atrodoties labvēlīgā vidē. □

Ko paredz projekts?

- Metodiskā materiāla izstrādi un izplatīšanu primārās un perinatālās aprūpes speciālistiem, kā arī šī materiāla izplatīšanu ārstu vidū.
- Smēķēšanas atmešanas atbalsta grupas programmas izstrādi, īstenošanu un novērtēšanu, tai skaitā programmas efektivitātes novērtēšanu, veicot intervijas ar visiem grupu dalībniekiem trīs mēnešus un sešus mēnešus pēc programmas beigām. Pilotprojekta uzdevums ir pārbaudīt, kura no programmām ir efektīvāka un pieejamāka iedzīvotā-

jiem, lai varētu plānot tālāku programmas nodrošināšanu un nepieciešamos resursus arī pēc pilotprojekta beigām.

● Vismaz 50 atbalsta grupu veidošanu visā Latvijā, proporcionāli visos reģionos, organizējot grupas gan lielākajās pilsētās, gan novados un ciemos. Grupu dalībniekiem tiek nodrošināti arī materiāli, kas palīdz viņiem nostiprināt zināšanas un prasmes ārpus nodarbībām. Tāpat, kamēr notiek nodarbības, katrs dalībnieks var saņemt divas individuālas telefoniskas konsultācijas ar grupas vadītāju.

ķēšanai. Dalībnieku uzmanība tiek pievērsta arī informācijai par signāliem, kuri liecina, ka smēķēšana tuvākajā laikā varētu atsākties un ir nepieciešams parūpēties par sevi, lai nostiprinātu spēju pārvarēt smēķēšanas tieksmi.

I. Dreimane zina stāstīt, ka dalībnieku pieredze rāda, ka daudzi ir atsākuši smēķēt pēc mēneša, trim, pat vairāku gadu nesmēķēšanas pauzes. Pilotprojekta ietvaros ir paredzētas 50 atbalsta grupas visos Latvijas reģionos. Patlaban darbojas 30 grupas, kurās iesaistījušies vairāk nekā 350 dalībnieki. Projekta koordinatore aicina: “Uz Cēsu grupu pieteikšanās ir sākusies nesen. Tā kā tie, kam ir interese vai nodoms atmet smēķēšanu, aicināti pieteikties. Uz nodarbībām aicinām ikvienu pilngadīgu smēķējošu Cēsu vai Cēsu apkārtnes iedzīvotāju. Tiek

komplektētas arī atsevišķas grupas grūtniecēm un jaunajām māmiņām, kuras vēlas cīnīties ar smēķēšanas atkarības uzveikšanu. Līdz šim ir bijušas divas atsevišķas grupas grūtniecēm un jaunajām māmiņām. Jāsaka, ka sievietes ļoti nelabprāt atļauj sev palīdzēt. Tomēr māmiņas un grūtnieces piedalās citās grupās un tur spēj atklāti runāt par savām iekšējām pretrunām starp vēlmi nesmēķēt, apziņu, ka tas kaitē gan pašai, gan mazulim, un tieksmi smēķēt. Grupas dalībnieku pieredze palīdz viņām spert pirmos soļus un gūt arī rezultātus,” norāda I. Dreimane. Viņa arī piebilst, ka ikvienam smēķētājam ļoti svarīgs ir ģimenes atbalsts, ir svarīgi gan saņemt uzmundrinājumu, gan apkārtējo iedrošinājumu. □

PIEREDZE

ANDRIS RONIS bija ilgga-
dējs smēķētājs līdz brīdim, kad
smēķēšanu atmet piespieda
veselības pasliktināšanās. Viņš
atzīst, tas bija ļoti grūti:
“Man ir 46 gadi, no kuriem
21 gadu biju aktīvs smēķētājs.
Laiku pa laikam man nāca prātā
doma, ka vajadzētu atmet.
To ieteica darīt sieva. Negribēju
smēķēt bērnu klātbūtnē. Tad
apjautu, cik finansiāli dārgi ir
smēķēt. Šādu mazu iemeslu
bija daudz. Bet neviens nebija
pietiekams, lai es iztiktu bez ci-
garetem ilgāk par mēnesi.

Pirms dažiem gadiem sāka
pasliktināties veselība. Ārsta
brīdinājumi par to, kas var no-
tikt, ja turpināšu smēķēt, mani
patiesi nobaidīja. Pieņēmu lēmumu
atmet. Pretēji apgalvojumam,
ka to vajadzētu darīt pakāpeniski,
es to izdarīju strauji. Visgrūtāk
bija no rītiem, jo gadu laikā kafijas
un cigaretes komplekts bija izveidojies
kā ieradums. Jutu, cik palieku
nervozs un ātri aizkaitināms.
Šajā brīdī liela nozīme bija ģime-
nes atbalstam. Bērni un sieva
zināja, ar ko cīnos, un man
palīdzēja. Kopā ar sievu ik va-
karu devos pastaigāties, brīvdienas
pavadījām svaigā gaisā, sākam
dzīvot veselīgāk.

Visgrūtākie bija pirmie trīs
mēneši. Nesmēķēju jau teju
četrus gadus un jutos ļoti labi.

Patiesībā esmu lepnis par to,
ko esmu paveicis, jo smēķēša-
nas atmešana uzlabojusi manu

veselību un kopējo dzīves kva-
litāti.

LINDA AVOTIŅA ir ceļā
uz veiksmīgu stāstu par smēķē-
šanas atmešanu: “Man ir 34 ga-
di, smēķēju no 28 gadu vecu-
ma. Tolaik strādāju kafejnīcā,
un tur lielākā daļa darbinieku
bija smēķētāji. Visi gāja ārā,
smēķējot tika apspriestas in-
teresantākās tēmas. Es pat nejutu,
kā šī ikdienišķā darbība pārāu-
ga atkarību. Tikai tagad, kad ar
vīru esam sākuši plānot ģime-
nes pieaugumu, saprotu, cik
grūti atmet smēķēšanu. Esmu
izlasījusi draudzenes ieteikto
Alena Karra grāmatu “Kā viegli
atmet smēķēšanu”, un jāatzīst,
ka tur ir vairākas labas atziņas,
par kurām iedomājos, kad
veikalā gribu nopirkt ciga-
rešu paciņu. Tāpat brīžos, kad
gribas uzsmēķēt, paņemu koš-
ļājamo gumiju – tas palīdz.

Man ir pietiekami liela moti-
vācija, lai neatsāktu smēķēt, es
gribu veselus un stiprus bērnus.
Par bezmaksas smēķēšanas at-
mešanas nodarbībām nebiju
līdz šim dzirdējusi, bet nu ap-
sveru iespēju pieteikties.

Manuprāt, šādas grupu
nodarbības ir lielisks veids, kā
sasniegt vēlamu rezultātu.
Un tad šajā cīņā neesi viens.
Pavisam noteikti nav jākaunas
par to, ka apmeklē nodarbības,
bet gluži pretēji – par to jābūt
lepnim. □

Lappusi sagatavojuši **MADARA OZOLIŅA**

Publikācijas sagatavotas ar Valsts reģionālās attīstības aģentūras
finansālu atbalstu no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem.

Mērķprogramma “Reģionālo un vietējo mediju atbalsta programma”
atbalstīts projekts nr. Nr.2/MEDIA/18/013



Valsts reģionālās
attīstības aģentūra