

Darba lapa. Mīti par smēķēšanu. Sagriež mītus un skaidrojumus.
Uzdevums. Atrodiet atbilstošajam mītam skaidrojumu!

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

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!

Pētījumi pierāda, ka nikotīns un citas cigaretēs esošās ķīmikālijas nodrošina tūlītēju kortizola jeb stresa hormona nonākšanu asinīs, vienlaikus paaugstinot asinsspiedienu un pulsu, 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

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!

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

Nav svarīgi, cik daudz un cik bieži, jo ikviens, kas smēķē, ir pakļauts atkarības riskam, un, starp citu, katra izsmēķētā cigarette samazina Tavu dzīvi par 11 minūtēm! Arī smēķēšana ballītēs var radīt gan atkarību no tabakas, gan nopietnus draudus Tavai un apkārtējo veselībai

Mīts Nr.7. Es neesmu atkarīgs – varu atmet 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!

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

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

Mīts Nr.9. Elektroniskās cigarettes – labs veids, kā atmet smēķēšanu

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

Mīts Nr.10. Smēķēju jau pārāk ilgi, atmet nav vērts!

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.

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 pirmoigareti izsmēķējuši pusaudžu gados, un šodien vēlētos, lai nekad to nebūtu darījuši! Tāpēc atceries – Tev ir pienākums sevi mīlēt, tāpēc dari to!