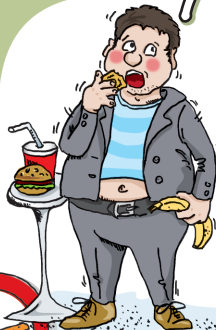


# Mitai apie rūkymą



**Cigaretė (NE)sušildo, kai šalta.**

Tabako dūmai tik suteikia iliuziją, kad sušildo, nes juose esančios nuodingosios medžiagos priverčia kraujagysles susitraukinėti, padidina kraujospūdį, todėl padažnėja pulsas. Atrodo, kad kūnas sušilo, bet yra visiškai kitaip: galūnėms trūksta deguonies. Rūkančiųjų rankos dažniausiai būna šaltos.



**Metus rūkyti, (NE)priaugama svorio.**

Rūkymas ir valgymas yra du visiškai skirtingi ir nesusiję dalykai. Tuštumos jausmo, atsiradusio metus rūkyti, nereikia užpildyti užkandžiovimu. Tik atrodo, kad mažas saldainiukas, nedidelis sausainėlis, vieno kashio sumuštinukas ar kitas greitosiomis pasičiuptas maistas neturi jokios reikšmės. Dažnai tai ir yra tas maistas, kuris koreguoja svorį.

**Rūkymas (NE)mažina stresą ir (NE)ramina nervus.**

STRESAS!  
-aaaaaa!  
PROBLEMAS!  
RŪPESČIAI!  
-aaaaaa!



Kai žmogus pripranta prie cigaretės, organizmas pradeda reikalauti nikotino. Tada žmogui atrodo, kad užtraukęs dūmą jis nusiramina. Bet iš tiesų jis tik slopina nikotino „badą“. Ramina ne cigaretės, o pats veiksmas: kai į rūpesčius pažvelgiama ramiau, aptariami galimi problemos sprendimo būdai, tiesiog išsikalbama arba prisimenuama kas nors malonaus.



**Ilgalaičių padarinių (NE)nebus, jei rūkysiu paauglystėje, bet mesiu iki trisdešimties.**



Rūkyti būnant jauno amžiaus be galo pavojinga. Rūkymas paauglystėje yra įvairių ligų, kankinančių visą gyvenimą, rizikos faktorius, jis didina tikimybę mirti nuo rūkymo sukeltų ligų. Rūkančiųjų paauglių organizme įvyksta negrįžtami pakitimai, sutrinkdomas organizmo vystymasis.



VILNIAUS VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS

**Atvirlaiškis finansuotas LR SAM lėšomis**

**Atvirlaiškį išleido:**

Vilniaus m. savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Adresas: Antakalnio g. 17, LT-10312 Vilnius, Lietuva

Tel. (8 5) 271 1244, faks. (8 5) 271 1244

info@vvsb.lt • www.vvsb.lt

---

---

---

---

---