



# Garinimo atsisakymas

Lengvai suprantamas  
informacinis lankstinukas



# Turinys

**1**

**1 skyrius. Įvadas**  
3 puslapis

**2**

**2 skyrius. Kaip liautis garinti**  
4–8 puslapiai

**3**

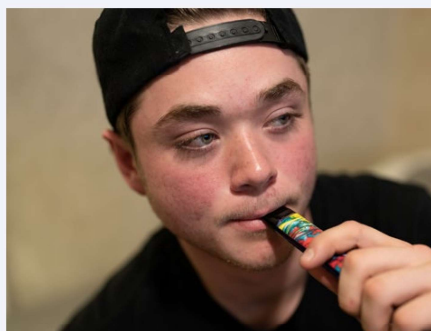
**3 skyrius. Visiškas garinimo atsisakymas iš karto**  
9–12 puslapiai

**4**

**4 skyrius. Kiti patarimai, padėsiantys jums atsisakyti garinimo**  
13–14 puslapiai



# Įvadas



Garinimo priemonės su nikotinu gali sukelti stiprią priklausomybę.

Nustojus garinti, gali pasireikšti **abstinencijos simptomai**.



**Abstinencijos simptomai** apima dirglumą ir prastą nuotaiką.



Šiame lankstiniuke pateikiami patarimai, kaip atsisakyti garinimo ir palengvinti abstinencijos simptomus.

# Kaip liautis garinti



Kai kurie žmonės naudoja garinimo priemones norėdami mesti rūkyti.

Kai būsite pasiruošę, galite:

mažinti  
palaipsniui



ARBA

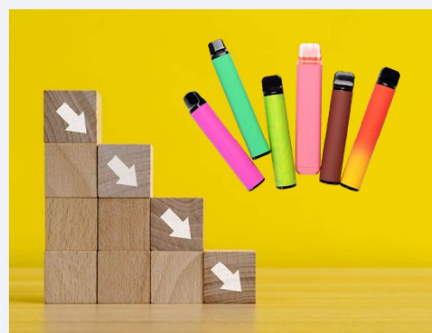
mesti  
iš  
kartu



...pasirinkite tai, kas jums labiausiai tinka.



## Stiprumas



Po truputį mažinkite savo garinimo skysčio arba kapsulės stiprumą.



Nikotino turinčio garinimo skysčio stiprumas yra:

20  
ml

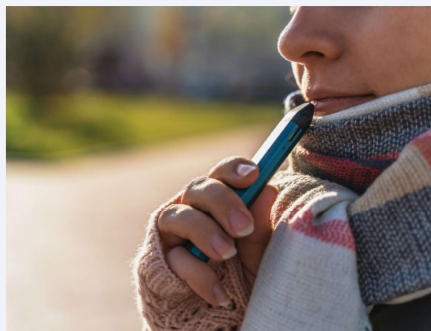
18  
ml

12  
ml

6  
ml

3  
ml

0  
ml



**Palaipsniui mažindami galite kontroliuoti, kiek nikotino jums reikia potraukiui sumažinti.**



**Pavyzdžiui, jeigu naudojate 20 ml, sumažinkite iki 18 ml vienai ar dviem savaitėms, tuomet sumažinkite iki 12 ml.**



**Laikas**

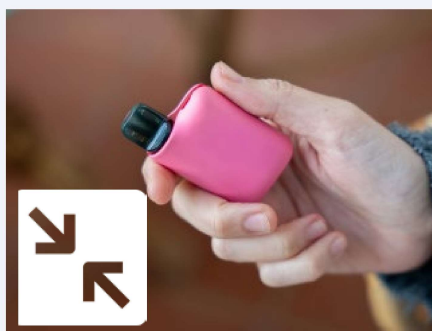


**Tarp kiekvieno garinimo darykite ilgesnes pertraukas.**



**Užsiimkite kita veikla tuo metu, kai įprastai garintumėte.**

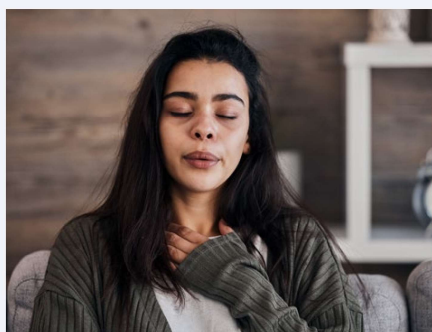
**Pavyzdžiui, per pietų pertrauką.**



**Laikui bėgant tai sumažins jūsų nikotino potraukį.**



**Vietos**



**Paverskite vietas, kuriose įprastai garinate, zonomis be garinimo.**



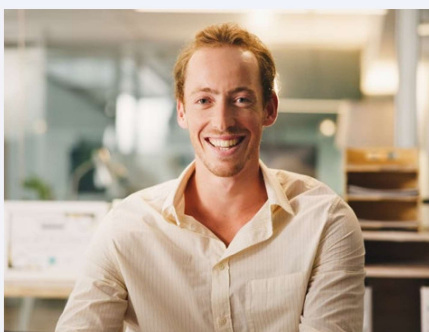
**Pavyzdžiui:**



**Namuose**



**Automobilyje**



**Darbovietėje**

# Visiškas garinimo atsisakymas iš karto



Jeigu norite mesti garinti ir nenorite mažinti palaipsniui, galite išbandyti šiuos būdus:



„Nei vieno įtraukimo“ taisyklė



„Nei vieno įtraukimo“ taisyklė reiškia, kad nuo dienos, kai nustojaite garinti, nebeturite nė karto įtraukti garinimo priemonės dūmo.

NRT



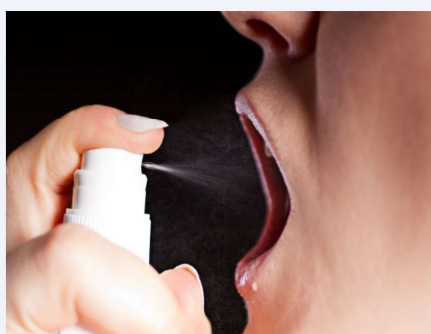
## Pakaitinė nikotino terapija (toliau vadinsime NRT)



NRT priemonės yra produktai, padedantys žmonėms mesti rūkyti. Jos taip pat gali padėti žmonėms atsisakyti garinimo.



## „Nicorette QuickMist“ burnos purškalas

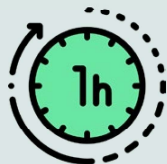


„QuickMist“ burnos purškalas padeda, kai jaučiate potraukį.

Po 2  
papurškimu  
s vienu  
metu.



Po 4  
papurškimus  
kas valandą.



**Nevartokite daugiau kaip 2 papurškimų vienu metu.**

**Nevartokite daugiau kaip 4 papurškimų per valandą.**

Daugiausia  
**64**  
papurškimai  
per dieną



**Iš viso nevirtokite daugiau kaip 64 papurškimų per dieną.**



**Taip pat galite naudoti nikotino pleistrą, kad nikotino kiekis organizme išliktų pastovus.**



**Nikotino produktai apima pleistrus, burnos ir nosies purškalus, kramtomąją gumą bei pastiles.**



**Jų galite įsigyti vaistinėse, prekybos centruose ir kitose parduotuvėse.**



**Vaistininkai gali suteikti jums patarimų apie NRT.**



**Norėdami mesti garinti, galite tuo pačiu metu naudoti garinimo priemones ir NRT.**



**Galite naudoti pleistrą kartu su purškalu, inhaliatoriumi, kramtomąja guma arba pastilėmis.**

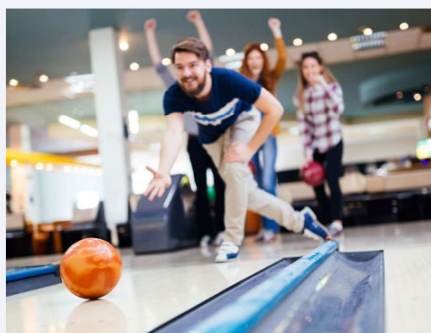
## Kiti patarimai, padėsiantys jums atsisakyti garinimo



**Draugų ir šeimos palaikymas gali labai padėti jums mesti garinti.**

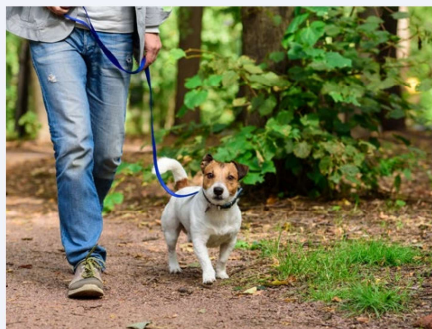


**Jeigu pažįstate kitą žmogų, kuris taip pat bando mesti, susivienykite, kad galėtumėte palaikyti vienas kitą.**



**Užsiimkite kokia nors veikla.**

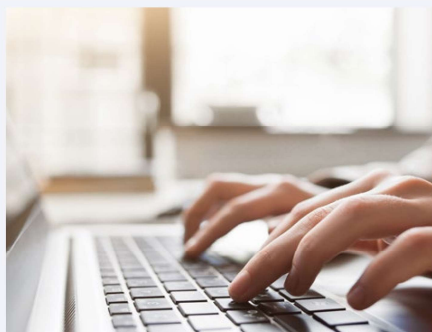
**Užimtumas gali padėti suvaldyti potraukį.  
Pavyzdžiui:**



**Eikite pasivaikščioti**



**Žaiskite žaidimus ir spręskite galvosūkius**



**Užimkite rankas veikla**



**Atminkite, kad mesti garinti gali būti sunku, todėl darykite tai žingsnis po žingsnio – tai gali padėti pasiekti jūsų tikslą.**

„Feel Good Suffolk“ neteikia pagalbos metant garinti.



Nuskenuokite QR kodą, kad patektumėte į mūsų interneto puslapį apie garinimo atsisakymą.

Jeigu norite pagalbos metant rūkyti, „Feel Good Suffolk“ gali suteikti jums palaikymą ir patarimų.

Mūsų telefono numeris: 0345 603 4060

Mūsų svetainė: [feelgoodsuffolk.co.uk/stop-smoking-2/](http://feelgoodsuffolk.co.uk/stop-smoking-2/)

Ši lengvai suprantama versija buvo parengta padedant toliau nurodytiems žmonėms, kurie patys naudojami lengvai suprantama medžiaga.



Internetė:  
[thinklusive.org](http://thinklusive.org)

Parengė  
Thinklusive