

Varbūt kāds tev jau ir piedāvājis cigareti vai veipu?

Varbūt pavisam drīz tu dzirdēsi tādu piedāvājumu ballītē, ekskursijā vai satiekoties ar draugiem. Tas, ko atbildēsi, ietekmē daudz. Paskaties pats!

Reizēm nākas dzirdēt dažādus viedokļus par smēķēšanu, kas mēdz būt maldinoši. **Tādēļ ir labi zināt dažas patiesības.**

Pārpratoms

Viena cigarete nekādu ļaunumu nenodarīs.

Patiesība

Arī no vienas cigaretes pasliktinās elpa un paātrinās sirdsdarbība, elpošana kļūst straujāka un seklāka. Turklāt tu nekad nevari zināt, vai pēc šīs cigaretes nesekos nākamā.

Pārpratoms

Veipot nav kaitīgi.

Patiesība

Veipa dūmi satur kaitīgas, indīgas vielas. Turklāt pieradums un kaitējums veselībai veidojas, arī lietojot veipu bez nikotīna.

Pārpratoms

Ja es gribēšu, vēlāk viegli atmetīšu smēķēšanu.

Patiesība

Tiem, kuri sākuši smēķēt, ir grūti to atmet. Smēķēšana ir nopietna atkarība.

**TĀPĒC
SAKOPO SPĒKUS
UN DROŠI SAKI**

NĒ!

**SPĒKS
PATEIKT**

NĒ!

ESparveselibu.lv



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

ESF projekts „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi”
(identifikācijas Nr. 9.2.4.1./16/1/001).

Jā!

Liela iespēja, ka tu turpināsi smēķēt daudzus gadus.

Smēķējot cigaretes, tavi zobi un pirksti kļūst dzeltenīgi.

Lai arī varbūt šķiet, ka smēķējot tu atstāj stilīgu iespaidu, patiesībā tu ātrāk sāc izskatīties novecojis.

Ja veipo, pastāv liela iespējamība, ka kaut kad nolemsi izmēģināt citus smēķēšanas veidus.

Lai arī var šķist, ka smēķēšana nomierina stresa situācijās, patiesībā nikotīns un citas vielas paātrina pulsu un paaugstina asinsspiedienu. Tu kļūsi satrauktāks un nervozāks.

Nē!

Ja tu nesāc smēķēt, tu nevari kļūt atkarīgs no tabakas.

Tev būs svaiga elpa un smaržīgas drēbes.

Tu ilgāk izskatīsies jauns un pievilcīgs.

Tev būs mazāks kārdinājums eksperimentēt ar kaitīgiem paradumiem.

Tev būs vieglāk kontrolēt savu garastāvokli pašam un bez kaitīgām vielām.

**SPĒKS
PATEIKT**

NĒ!

**TIKAI VIENU
CIGARETI.
VAI IR VĒRTS?**