



Tubakas

Nõuanded loobumiseks



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

SÕLTUVUSEST VABAKS

Enamik inimesi ei suitseta. Eestis ei suitseta täiskasvanutest koguni 7 inimest 10st. Suitsetamine ei ole igapäevane elunorm. Tubakatarvitamise lõpetamine ei ole millestki heast loobumine, vaid oluline võit enda ja tubaka üle.

Ei ole ühtegi põhjendatud argumenti, miks inimene peaks suitsetama. On vaid terve rida vabandusi, millega püütakse õigustada oma nikotiinisõltuvust:

„Suitsetamine aitab mul suhelda sõprade ja töökaaslastega, kes kõik suitsetavad.”

Tegelikult on suitsetamine rituaalne toiming, mis paremaks suhtlejaks ei tee.

„Suitsetamine rahustab ja pakub naudingut.”

Nikotiin on tugevatoimeline närvimürk, mis algul ergutab närvisüsteemi ja seejärel pärsib seda. Lühikese mõnu ja erksustunde hind on aga ohtlikult kõrge, selleks on arvukalt ohutumaid võimalusi.

„Olen juba nii kaua suitsetanud, et nüüd pole enam mõtet lõpetada.”

Kunagi pole lõpetamiseks liiga hilja. Risk haigestuda südame-veresoonkonna või hingamisteede haigustesse, ka mõnda pahaloomulisse kasvajasse väheneb oluliselt ka siis, kui loobuda pärast aastakümneid kestnud suitsetamist.

Ükski ahvatlus jätkata suitsetamist pole sinu ja sinu lähedaste tervist väärt. Parim samm on tubakast loobumine.

MIS ON TUBAKAS?

Tubakas on taim, mis kasvab enamikus maailmajagudes. Tubakataime kuivatatud lehtedest tehakse sigareid, sigarette, piibutubakat, vesipiibutubakat, närimistubakat ja nuusktubakat. Tubakas sisaldab nikotiini, mis on võimas närvimürk ja põhjustab sõltuvust ning muudab meie organismi tegevust nagu teisedki uimastid.

Tubakatoodetes on lisaks nikotiinile palju erinevaid kemikaale, täpne sisaldus varieerub vastavalt tootele. Näiteks sigaretisuitsus on üle 4000 kahjuliku kemikaali, sealhulgas vingugaas, tõrv, atsetoon ja formaldehüüd. Sellel kõigel võib olla tervisele laastav toime.

Tubaka tarvitamisel suureneb risk haigestuda mitmetesse tõsistesse haigustesse – erinevas vormis vähkkasvajad, krooniline kopsuhaigus, südameveresoonekonnahaigused, hammaste ja igemete haigused, luude hõrenemine, viljakuse langus jt.

MILLISED MUUTUSED TOIMUKSID SINU ORGANISMIS, KUI JÄTAKSID SUITSETAMISE MAHA?

Kui loobumisest on möödas...

20 minutit

Peale viimast suitsu hakkab su vererõhk ning pulss normaliseeruma. See pidev tunne, et käed ja jalad külmetavad, hakkab kaduma.

8 tundi

Su südameinfarkti risk on hakanud langema ja hapniku sisaldus veres normaliseerumas.

24 tundi

Vingugaas on Su kehas väljutatud. Kopsud hakkavad end puhastama rögast ja muudest jääkidest, mis suitsetamisel tekkisid.

48 tundi

Nikotiin on Sinu kehas KADUNUD! Nüüdsest saad rohkem nautida ka lillelõhna ja hea toidu maitset, sest Sinu haistmis- ja maitsmismeel on paranenud!

72 tundi

Hingamine muutub kergemaks, sest bronhid laienevad. Ühtlasi on Sul nüüd rohkem energiat ja tunned end elavamana.

2–12 nädalat

Vereringe paraneb kogu kehas.

1-2 kuud

Lõppevad suitsetamisest loobumise võõrutusnähud, pidevalt paraneb hingamine ning tekib rohkem energiat.

3-9 kuud

Kopsude töö paraneb kuni 10% võrra. See tähendab, et varasem köhimine ja hingeldamine väheneb märgatavalt või kaob sootuks.

1 aasta

Väheneb südameinfarkti risk 50% võrreldes inimestega, kes endiselt suitsetavad.

10 aastat

Väheneb kopsuvähi risk 50% võrreldes inimestega, kes endiselt suitsetavad.

15 aastat

Südameinfarkti risk väheneb mittersuitsetaja tasemele umbes 15 aasta jooksul.

Otsuse tegemine

Kas loobuda suitsetamisest ühekorraga või vähendades tubaka tarvitamist järk-järgult? Kõige parema tulemuse annab see, kui loobuda ühekorraga ning kombineerida tubakast loobumise nõustamine ning nikotiinsõltuvuse ravi.

Kõige olulisem on teha loobumise otsus, astuda esimene samm ja mitte alla vanduda esimese loobumisürituse ebaõnnestumise järel.

Loobumine kui protsess

Võõrutus võtab keskmiselt aega 8–10 nädalat. Loobumine tervikuna on aga pikem protsess, mis kestab kuni aasta arvatades esimesest suitsuvabast päevast. Kui tundub, et 8 nädalat on liiga pikk aeg, tasub eesmärgi püstitada väiksem, aga jõukohane eesmärk, näiteks

alustada neljast suitsuvabast päevast, nädalast ning liikuda siis edasi.

Mis juhtub esimestel päevadel pärast loobumist? Püüa leida alljärgnevate soovitude hulgast enda jaoks oluline, hoia seda voldikut alati käepärast, et saaksid vajadusel abinõu kohe meelde tuletada.

Ettevalmistus loobumiseks

Suitsetamisest loobumiseks sobib hästi pingevabam päev. Näiteks puhkuse algus või tavaelu rütmist erinev päev. Kui lähiajal on oodata suuremat pidu, vali loobumiseks kolmas päev pärast üritust. Enne vabane aga kõigest suitsetamisega seonduvast – sigaretid ja muu tubakas, tuhatoosid, välgumihklid jms. Viimane sigaret lõpeta otsusekindlalt mingi meeldejääva rituaaliga või sõlmi kas või kihlvedu. Esimene suitsuvaba päev tee enda jaoks millegi erilise meeldejäävaks. Sind võib loobumisel aidata ka päevik, kuhu märgid kõik oma tunded, elamused ja saavutused. Tubakast loobumine on kogu Sinu senise eluviisi muutus.

Kahenädalase ettevalmistusperioodi vältel pea silmas järgmist:

- Ära suitseta muu tegevusega samal ajal, vaid võta selleks eraldi aeg. Näiteks, kui oled harjunud autoroolis suitsetama, siis edaspidi peata suitsetamiseks auto ja välju autost.
- Ära kasuta puhkehetke kodus või tööl suitsetamiseks, tee seda hiljem eraldi.
- Kirjuta üles põhjused, miks sa tahad suitsetamisest loobuda.
- Palu pereliikmetel ja sõpradel Sinu läheduses mitte suitsetada või loobuda suitsetamisest koos Sinuga.
- Määra lõpetamiseks kindel kuupäev, valmistu selleks tõsiselt ja pea tähtajast kinni.
- Ära karda abi küsida. Loobumine on palju tulemuslikum, kui teed seda koolitatud tervishoiutöötaja tähelepanu all. Pöördu abi saamiseks oma perearsti poole või otsi üles lähim loobumise nõustamise kabinet www.tubakainfo.ee.

Neli esimest päeva on kõige raskemad, alljärgnevalt saad ideid ja nõuandeid, kuidas sellel ajal raskuseid ületada.

Esimene tubakavaba päev

- Leia suitsetamisele asendustegevus – sport või miski muu Sulle huvipakkuv.
- Ole aktiivne, külasta mittesuitsetavaid sõpru, mine jalutama, kinno, teatrisse.
- Proovi vältida närvilisi olukordi.
- Pea päevikut.

Teine tubakavaba päev

Sul tuleb võidelda võimaliku nikotiiniläja vastu.

- Joo päeva jooksul tihti vett.
- Närvilises olukorras hinga kopsud sügavalt õhku täis, hoi mõned sekundid hinge kinni ja hinga seejärel rahulikult välja!
- Tegele spordiga, mine välja koos mittesuitsetajatega.

- Näri suhkruvaba närimiskummi.
- Hoidu magusast.

Kõik vaevused on mööduvad ja need annavad vaid märku nikotiinisõltuvusest ülesaamise protsessist. Hetkel on kindlasti raske, seega võta päev korraga. Tuleta meelde, mis oli Sinu motivatsioon loobumiseks.

Kolmas tubakavaba päev

Hakkad otsima ettekäandeid haarata uuesti sigareti järele. Pea vastu!

- Kui suitsetad prooviks ka kõigest ühe sigareti, oled taas alustanud suitsetamist. Lisaks tekib Sul enesehaletsus, et sa ei saanud loobumisega hakkama.
- Ka madalama nikotiinisaldusega sigaretid ei vähenda sõltuvust. Sa saad tegelikult kätte sama palju nikotiini, sest tõmbad suitsu sügavamale ja hoiad seda kauem kopsudes.
- Pea päevikut ja pane kirja põhjused, miks otsustasid suitsetamisest loobuda.

Neljas tubakavaba päev

Oled üle saanud kolmest kõige raskemast päevast! Võta vastu õnnitlusi või kiida iseennast!

- Väldi kriisihetkede tekkimist nii kodus kui tööl – enne mõtle, siis ütle.
- Hoidu rangelt alkoholist esimese kahe nädala vältel. Edasise kahe kuu vältel võid tarvitada väheses koguses alkoholi seltskonnas, kus keegi ei suitseta.
- Loe üle raha, mis on kogunenud ostmata jäädud sigarettide arvelt ning arvuta kokku oma tulevikusäästud.

Kiusatushetkel

- Et mitte alluda suitsetava keskkonna mõjule, hoia vähemalt esialgu suitsetajatest eemale. Hiljem, kui oled endas kindel ja uus eluviis on kinnistunud, ei mõjuta suitsetav keskkond sind, vaid sa ise suudad mõjutada teisi oma eeskuju ja hoiakuga.
- Väldi alkoholi, kohvi ja muid jooke, mida seostad suitsetamisega. Sageli satub loobunu suitsetavas seltskonnas alkoholi tarvitama ega suuda siis tubakakiusatusele vastu seista.

- Muuda rutiini – väldi poode, kust tavaliselt sigarette ostsid.
- Tarbi palju vedelikku, see aitab nikotiini ja teisi jääkaineid kehast kiiremini väljutada.
- Selle asemel, et peale sööki suitsetada, tõuse lauast ja pese hambaid.
- Hoia end tegevuses. Suitsetamisest loobumise aeg on sobiv liikumisharrastuseks nagu ujumine, sõrkjooks, kepikõnd, aeroobika jm alustamiseks.
- Hinga 10 korda sügavalt sisse ja välja ning hoia viimast hingetõmmet kinni kuni tiku süütamiseni. Hinga aeglaselt välja ja puhu tuli ära. Teeskle, et see on sigaret ja viska see tuhatoosi. Korda seda.
- Pane suhu midagi muud kui sigaret – näiteks porgand, suhkruvaba närimiskumm.
- Ütle oma sõpradele ja sugulastele, et Sa enam ei suitseta, siis satud suitsetades piinlikku olukorda.

Jää mittersuitsetajaks

Suitsetamisest loobuda on lihtsam kui mittersuitsetajaks jääda. Oluline on, et jääd endale kindlaks esimese kuu jooksul, sellest hiljem hakatakse harvem taas suitsetama. Kui Sa ei ole suitsetanud 12 kuud järjest, siis on Sinust saanud püsiv mittersuitsetaja.

Usu endasse

Mida teha, kui loobumine ei õnnestunud? Mitte mingil juhul ei maksa pead norgu lasta ja endale etteheiteid teha. Kõige otstarbekam on paariks nädalaks või kuuks lihtsalt aeg maha võtta ja endaga aru pidada ebaõnnestumise põhjuste üle. Just aus eneseanalüüs, uue energia kogumine ja visadus õppida oma vigadest aitavad uuesti alustada ja sihile jõuda.

Kui tunned, et üksi ei õnnestu ja vajad loobumisel abi, siis pöördu tubakast loobumise nõustaja juurde. Koos leiame kindlasti parima lahenduse.

Tubakast loobumise nõustamise teenus on tasuta ja ei vaja saatekirja.
Soovitav on eelregistreerimine.

Rohkem soovitusi ning tubakast loobumise nõustajate kontaktid leiame www.tubakainfo.ee.





tubakainfo.ee



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks