

Еліктіруші заттар

- Қазіргі уақытта еліктіруші заттар көп кездеседі: Түрлі ішімдіктер, Шылымның көптеген түрлері және нашақорлық, әлеуметтік желілер, интернетке тәуелділік т.б



- Бүгінгі біздің ортамыздағы күрделі мәселлердің бірі шылымға деген тәуелділікті яғни, елітіруші затқа қарсы тұралмай жатады.
- Шылым шегу - өте қауіпті әдетке айналған дүниелердің бірі. Ол адамның ағзасына тұтастай немесе жекелей әсер етуі мүмкін. Адамның өзі сонша қаласада шылым шегуден бас тарту оңай шаруа емес. Бірақ адамды осы бір құштарлықтан арылтуға көмектесетін бірнеше әдіс-тәсілдер бар.
- Бірінші қысқаша зияның айта кетейік.



Темеуінің зияны

- 1. Асқа деген тәбетті қайтарады.
- 2. Ас қорытуды қиындатады.
- 3. Тісті сарғайтып, ауызды сасытады.
- 4. Асқазанда жара пайда болады.
- 5. Ерін, тіл және өңеш рагына жол ашады.
- Тыныс алуға
- 1. Жөтел және қақырық пайда болады.
- 2. Созылмалы тыныс жолдары қабынуына әкеліп соқтырады.
- 3. Көмекей және өкпе рагына тап болушылардың 90 пайызының себебі темекіден.



- 1. Темекі тастаудың белгілі бір күнін алдын ала белгілеңіз. Ол бір ай немесе 2 апта бұрын болуы мүмкін, оны өз қалауыңыз бойынша белгілеңіз. Осы уақыт аралығында бір күндік темекінің санын бірекіден азайтып отырыңыз.
- 2. Темекі тартуға көбіне не себеп болатынын ойланып көріңіз. Мысалы көбісі тамақтан кейін темекі шегуді әдетке айналдырған. Ондайда темекінің орнын басқа нәрсемен, яғни шәй ішу немесе серуендеумен алмастырыңыз.
- 3. Үйде темекінің иісі болмауы үшін жиірек тазалаңыз.
- 4. Үйдегі темекі тартуға итермелейтін тұтатқыш, күл салғыш сияқты заттарды көзден таса жерге жинастырып тастаңыз.
- 5. Темекі тастаушылардың әдетте тәбеті ашылады. Ондайда ас мәзіріне жалбыз қосыңыз.
- 6. Темекі шеккіңіз келсе калориясы төмен көкөністер мен жемістер жеңіз.
- 7. Егер бірдеңе шайнағыңыз келсе, зиянсыз яғни қантсыз сағыз немесе даршын таяқшасын сорыңыз.
- 8. Суды көбірек ішіңіз.
- 9. Ішімдікті азайтыңыз немесе мүлде ішпеңіз. Психологтар ішімдіктің темекі тартуға итермелейтінін, адамды ерік-жігерінен айыратынын айтады.
- 10. Спортпен шұғылданыңыз.
- 11. Бос уақытыңызды алдын ала жоспарлап қойыңыз. Кейде адамдар уақыт өткізу үшін де темекі шегеді.
- 12. Қолыңызды бос қоймаңыз. Егер темекі айналдырып отыратын әдетіңіз болса, оның орнына сөзжұмбақ шешіңіз.



- Егер темекі тастасаңыз: 24 сағаттан кейін жүрек талмасы қауіпі азаяды, екі күннен кейін дәм мен иіс сезу жағдайы әдеттегі адамдармен теңеседі. Ал, үш күннен кейін тыныс алу қалыпты жағдайға түссе, үш айдан кейін өкпе әдеттегіден 30 пайыз артық жұмыс істейді. Бір жылдан кейін жүрек ауру қауіпі 50 пайызға азаяды. Он жылдан кейін өкпе обырына шалдығу қауіпі темекі шекпеген адамдікімен теңеседі. Он бес жылдан кейін жүрек пен қан қысымы ешқашан темекі шекпеген адамдармен бірдей болады. Яғни, темекі тартуды күн сайын азайтып, ақырында ада-гүде арылуға болады екен.

