

Svarstai
mesti
rūkyti



METIMO
RŪKYTI
PAGALBA

YRA

BENT 3 PRIEŽASTYS MESTI RŪKYTI:

1. PAGERĖJA FIZINĖ SVEIKATA:

- reikšmingai mažėja rizika susirgti vėžiu, širdies-kraujagyslių ligomis, patirti insultą
- pailgėja gyvenimo trukmė (vidutiniškai 10 metų)
- ilgiau išliekate sveiki – be ligų, neįgalumo (vidutiniškai 20 metų)
- pagerėja išvaizda, kvapo ir skonio pojūčiai
- pagerėja imuninės, lytinės, reprodukcinės funkcijos

2. PAGERĖJA EMOCINĖ SVEIKATA:

- mažėja nuotaikos svyravimai ir stresas
- atsiranda didesnis pasitikėjimas savimi
- pagerėja gyvenimo kokybė Jums ir aplinkiniams

3. SUTAUPOMI PINIGAI:

- atsisakius 20 cigarečių per dieną, sutaupysite apie 125 EUR/mėn. arba 1500 EUR/metus

METIMO RŪKYTI
PAGALBA



PSICHOLOGINĖ
PAGALBA
grupinės ir individualios
konsultacijos



MEDIKAMENTINĖ
PAGALBA

KREIPKIS JAU DABAR –

REGISTRUOKIS PIRMAI KONSULTACIJAI!



METIMO RŪKYTI PAGALBOS PASLAUGOS YRA TEIKIAMOS:

NACIONALINĖ
METIMO RŪKYTI
PAGALBOS
TELEFONINĖ
LINIJA

Psichologinė
pagalba,
nemokamai

Tel. 1819

nerūky[!]siu.lt

VISUOMENĖS
SVEIKATOS
BIURUOSE

Psichologinė
pagalba,
nemokamai

Kontaktus kiekvienoje savivaldybėje
galima rasti
<https://nerukysiu.lt/kur-kreiptis/>

PSICHIKOS
SVEIKATOS
CENTRUOSE

Psichologinė pagalba
(iki 6 konsultacijų)
nemokamai ir esant
poreikiui – medikamento
paskyrimas



RESPUBLIKINIO
PRIKLAUSOMYBĖS
LIGŲ CENTRO
FILIALUOSE

Psichologinė pagalba
(iki 6 konsultacijų)
nemokamai
ir esant poreikiui –
medikamento
paskyrimas

- **Vilniaus filialas** Gerosios Vilties g. 3,
tel. +370 5 213 7808
- **Kauno filialas** Giedraičių g. 8,
tel. +370 37 33 32 55
- **Klaipėdos filialas** Taikos pr. 46,
tel. +370 46 41 50 25
- **Šiaulių filialas** Daubos g. 3,
tel. +370 41 45 56 44
- **Panevėžio filialas** Tinklų g. 8,
tel. +370 45 58 26 73