

NERŪKYSIU



www.nerukysiu.lt – tai interaktyvi interneto svetainė, skirta asmenims, norintiems atsisakyti šio žalingo įpročio, taip pat skirta motyvuoti asmenis nerūkyti. Tyrimai rodo, kad tik 1-5 proc. bandžiusiųjų savarankiškai mesti rūkyti pavyksta nerūkyti ilgiau nei metus, nes mesti rūkyti nėra paprasta dėl psichologinės ir fizinės priklausomybės nuo nikotino. Svetainėje galima rasti interaktyvius testus, padedančius sužinoti rūkymo tipą bei priklausomybės laipsnį, rūkymo išlaidų skaičiuoklę, interaktyvų žmogaus kūną, parodantį žalą sveikatai, atsakymus į klausimus kaip mesti rūkyti ir kur kreiptis pagalbos metant rūkyti ir kt. Nuo 2021 m. vasario 5 d. [pagalba metantiems rūkyti yra teikiama ir telefonu](http://nerukysiu.lt), su specialistais galima konsultuotis visomis savaitės dienomis, taip pat yra sudaryta galimybė užduoti klausimą ir žinute. Daugiau informacijos rasite: <http://nerukysiu.lt/>.