

ERRETZEN DUZU?

Mendekotasuna

Azkenaldian tabako-paketeak itxuraz aldatu direla ikusi ahal izango zenuen. Pakete bakoitzak bi testu ditu orain, eta horietan, tabakoak osasunean sor ditzakeen kalteen berri ematen da.

Irakur daitezkeen esaldietako batzuk ondorengoak dira: "erretzeak hil egiten du", "erretzeak heriotza mingarri eta geldo bat eragin dezake", "zure mediku eta botikariak erretzeari uzten lagunduko dizute" edo eta "erretzea kaltegarria izan daiteke zuretzat eta zure ingurukoentzat".



Esaldi horien helburua erretzaileak tabakoak sortzen dituen arriskuen inguruan ohartaraztea da. Izan ere, adikzio honek eragiten dituen kalteak gero eta handiagoak dira. Osasunerako Mundu Erakundearen datuen arabera, egunean 13.400 pertsona hiltzen dira tabakoaren eraginez. 2020. urtean berriz, 8,4 milioi pertsona hilko direla uste da.

Hala ere, jendeak erretzen jarraitzen du, eta gero eta gehiago dira adikzioan erortzen direnak. Gazteek, 13 urterekin probatzen dute lehen zigarroa, eta nahiz eta hasieran gustatu ez, askok erretzen jarraitzen dute. Gainera, gero eta emakume gehiago dira tabakoaren garretan erortzen direnak.

Zuk zergatik erretzen duzu?

Segur aski, gazte gehienak hasten diren bezala hasi zinen zu ere erretzen. Hasieran seguru uste zenuen behin erretzeagatik ez zitzaizula ezer gertatuko. Lehenengoa erre ondoren, inor gutxik uste du jarraituko duela: zapore txarra du, birikek min ematen dute eta gainera, zorabiatu egiten zara. Baina beste batzuk lortu dute nikotinari adikzioa izatea. Zuk zergatik ez? Zu zu zara. Eta gerta liteke, zure burua zuk duzun irudi idealarekin bat ez etortzea. Horrek inseguritatea sortzen dizu. Baina gauza bat garbi dago: erretzeak ez dizu arlo horretan



lagunduko. Tabakoak emango dizkizun gauza bakarrak zapore nazkagarria eta usan txarra izango dira. Eta hori ona al da zuretzat?

Askatasunak ze zapore duen jakin nahi duzu. Benetako askatasunak ilusioaren, dibertsioaren eta abenturaren zaporea du. Askatasunak bizitzako gauza garrantzitsuenen zapore du. Ez du ke zikinaren zaporea.

Lagun asko dituzu. Atsegin dituzu eta beraien laguntza duzu. Oraindik ere tabakoaren beharra al duzu?

Zure bikotea atsegin duzu. Musukatzen duzunean nikotina zaporea izatea gustoko al duzu? Izan gaitezen zentzudunak. Ez da oso sexya hautsontzi bat miazkatzea!

Zure bikotea musukatzen duzu eta nikotina zaporea al du? Kamiseta kentzen diozu, eta ke usaina al du? Ahaztu itzazu marrubi eta menta mentoladun musuak. Errealitateak beste usain bat du!

Zertarako utzi erretzeari?

- Osasuna hobetzeko. Eskatu zure Osasun-Zentroan "Zer irabazten duk nik tabakoa utzita?" izeneko liburuxka. Zure informaziorako baliagarri izango da.
- Emakumezkoa bazara, haur osasuntsuagoa izateko. Haurdun gelditu baino lehen, edo haurdunaldian, erretzeari utzi dioteneke probalitate gutxiago dute abortuak izateko, edo pisu gutxiko haurrak izateko jaiotzerakoan.
- Usain txarrik ez izateko ez ilean, ez arropan, arnasan edo atzamarretan; nikotinagatiko hortz horirik eta zigarroengatiko erreduarik ez izateko.
- Beste pertsonen osasuna babesteko. Tabako-kea arnasteak pertsona guztiengan du eragina, batez ere neskato-mutikoengan, eta arnas edo osasun arazoduengan.

Nola utzi erretzeari?

Zure ordenagailutik motibazio-programa on bat eskuratu dezakezu, oso-osoa dena. [Erretzeari uztea erabakitzeko motibazio tailerra](#): Egizu etenaldi bat izeneko programa horrek lagunduko dizu erretzeari uzteko dituzun arazoak birpasatzen; horrela,





errazagoa gertatuko zaizu arrakasta lortzea. 20 minutu beharko dituzu behar duzun informazioa lortzeko, eta gainera, nahi duzun tokian, nahi duzun mementoan eta nahi beste aldiz ikus dezakezu.

Dena den, gogoratu ezazu ez dagoela metodorik guztientzat balioko duenik. Batzuek taldeetan parte hartuz uzten diote erretzeari. Beste batzuk, ostera, euren kabuz lortzen dute. Hemen dituzu jarraitu ditzakezun gomendio batzuk:

- Erretzeari uzteak esan nahi du aspaldian hartutako ohiturarekin eten, beharbada, egin beharko dela. Kosta egiten da, baina posible da.
- Erretzeari uzteak fase batzuetatik pasa behar du: ondo pentsatu behar da, nola utz dakioken enteratu, erabakia hartu, martxan jarri, eta azkenik, hartutako erabakiari gogor eutsi.
- Senideen eta lagunen laguntza funtsezkoa da. Seguru asko ezagutuko duzu baten bat erretzeari uztea lortu duena, edo uzteko ahaleginak egiten ari dena. Jarri zaitetz kontaktuan horiekin.
- Erretzeari utziko duzun eguna aukeratu.
- Eutsi zure erabakiari.



Gai honen inguruko informazio gehiago nahi baduzu, zure Osasun-Zentroan eskatu dezakezu, edo eta ondorengo telefono zenbakietan:

Araba: 945 017175 (Yolanda Cantera).

Bizkaia: 944 031548 (Itxaso Manzano).

Gipuzkoa: 943 022718 (Luis Agirre).

HELP kanpaina

Europako Batzordeak **tabakismoaren aurkako kanpaina** jarri du abian, gazteei (bai erretzaile ez direnei zein erretzeari utzi nahi diotenei ere) tabakorik gabeko bitzitza izaten laguntzeko helburuarekin.

Lelo nagusitzat **HELP** (Laguntza) hitza hartu du kanpaina honek. Ekimen honen lehen egitasmoa "**Feel Free to Say No**" (Ausartu zaitetz ezetz esaten) izan zen eta 1.000 milioi kontaktu egitea lortu zuten Europako Batasuneko gazteekin.



Orain, egitasmo berri bat jarri dute abian: "**Nicomarket, tabako zaleen topagunea**". Bertan, tabakoaren ondorioak areagotzen dituzten produktuak aurkitu daitezke eta tabakoak eragiten dituen efektuak sentitzeko aukera ere eskaintzen dute.