



## BENT 3 PRIEŽASTYS MESTI RŪKYTI:

### 1. PAGERĖJA FIZINĖ SVEIKATA:

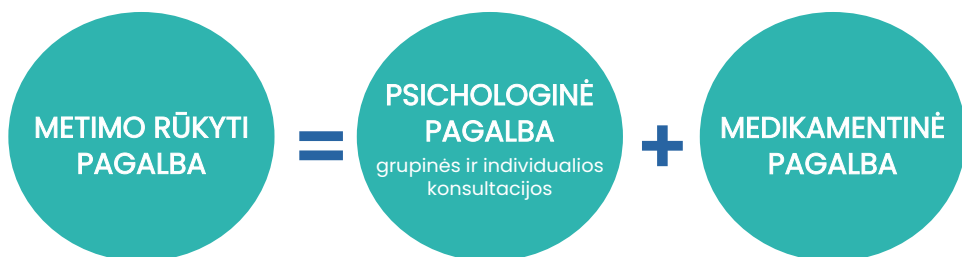
- reikšmingai mažėja rizika susirgti vėžiu, širdies-kraujagyslių ligomis, patirti insultą
- pailgėja gyvenimo trukmė (vidutiniškai 10 metų)
- ilgiau išliekate sveiki – be ligų, neįgalumo (vidutiniškai 20 metų)
- pagerėja išvaizda, kvapo ir skonio pojūčiai
- pagerėja imuninės, lytinės, reprodukcinės funkcijos

### 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



# KREIPKIS JAU DABAR –

## REGISTRUOKIS PIRMAI KONSULTACIJAI!



### METIMO RŪKYTI PAGALBOS PASLAUGOS YRA TEIKIAMOS:

**NACIONALINĖ  
METIMO RŪKYTI  
PAGALBOS  
TELEFONINĖ  
LINIJA**

Psichologinė  
pagalba,  
nemokamai

**Tel. 1819**

**nerūkysiu.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