



## LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS KOMUNIKACIJOS SKYRIUS

Biudžetinė įstaiga, Vilniaus g. 33, LT-01402 Vilnius, tel. (8 5) 268 5110, faks. (8 5) 266 1402,  
el. p. [ministerija@sam.lt](mailto:ministerija@sam.lt), [www.sam.lt](http://www.sam.lt).

Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 188603472

---

2023 m. rugsėjo 25 d.

### SAM kviečia atkreipti dėmesį į el. cigarečių žalą

**Daugėjant mokyklinio amžiaus vaikų, kurie vartoja elektronines cigaretes, Sveikatos apsaugos ministerija (SAM) akcentuoja el. cigarečių žalą ir su jų vartojimu susijusias rizikas. Vienas iš veiksmingų būdų mažinti el. cigarečių ir tabako gaminių vartojimą tarp vaikų ir jaunimo – į problemų sprendimą įsitraukti ir patiems vaikams, ir paaugliams, jų šeimos nariams, bendruomenėms ir pagalbą teikiančioms institucijoms. Svarbus ir jų bendradarbiavimas, ir sąmoningumo didinimas.**

„Rūkymo paplitimas tapo šiandienos pasauline epidemija. Kaip rodo tarptautiniai ir nacionaliniai tyrimai, Lietuvoje, kaip ir daugelyje Europos šalių, ypatingai išpopuliarėjo elektroninių cigarečių ir naujoviškų būdų tabako gaminių vartojimas tarp jaunų asmenų. Didėjantį vartojančių el. cigaretes jaunuolių skaičių lemia daugelis veiksnių, vienas jų – vyraujanti jaunimo nuostata, kad el. cigaretės nekenksmingos sveikatai, tačiau tai – netiesa. El. cigaretės yra žalingos, jose yra toksinių ir sveikatai labai žalingų medžiagų“, – sako sveikatos apsaugos viceministras Aurimas Pečkauskas.

Moksliniame JAV Širdies asociacijos pareiškime (2022 m.) teigiama, jog moksliniai tyrimai rodo, kad el. cigarečių sudėtyje yra gausu įvairių termiškai neatsparių organinių dalelių, kurios kaitinant skyla į toksines medžiagas – stiprius kvėpavimo takų dirgiklius ir žinomus kancerogenus. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) pripažįsta, kad nors el. cigarečių ilgalaikis poveikis dar nėra gerai iširtas, atlikti tyrimai rodo žalingą poveikį širdžiai ir plaučiams.

Nikotinas yra psichoaktyvioji medžiaga, sukelianti stiprią priklausomybę. PSO duomenimis, niekada nerūkę nepilnamečiai, vartojantys elektronines cigaretes su nikotinu, yra du kartus dažniau linkę vėlesniame gyvenime pradėti rūkyti tabako cigaretes. Nikotino turinčių gaminių vartojimas neigiamai veikia vaikų ir paauglių smegenų vystymąsi, gali sukelti mokymosi bei nerimo sutrikimų.

### Augantis vartojimas reikalauja papildomų veiksmų

Naujausio 2022 m. Lietuvos sveikatos mokslų universiteto vykdyto Lietuvos moksleivių gyvenimo ir sveikatos tyrimo (HBSC) duomenimis, didesnę dalis Lietuvos mokinių vartojo elektronines cigaretes, lyginant su rūkiesiais tabako cigaretes. Bent kartą per paskutines 30 dienų el. cigaretes vartojo kas penktas 5–9 klasių mokinys ir jų vartojimo paplitimas sparčiai didėja.

„Matome problemos mastą, todėl šalia jau taikomų priemonių, planuojame papildomus veiksmus motyvuoti žmones apskritai nepradėti, o pradėjus – kuo anksčiau mesti rūkyti ir nustoti vartoti bet kokius nikotino turinčius gaminius. Jie yra žalingi sveikatai, aplinkiniams ir gamtai. Šiuo tikslu SAM yra suplanavusi nacionalinio lygio priemones. Kviečiu į procesą įsitraukti savivaldybių administracijas, savivaldybių visuomenės sveikatos biurus, bendruomenes, ir žinoma, artimuosius“, – teigia Sveikatos apsaugos ministerijos Psichikos sveikatos skyriaus vedėjas Ignas Rubikas.



## LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS KOMUNIKACIJOS SKYRIUS

Biudžetinė įstaiga, Vilniaus g. 33, LT-01402 Vilnius, tel. (8 5) 268 5110, faks. (8 5) 266 1402,  
el. p. [ministerija@sam.lt](mailto:ministerija@sam.lt), [www.sam.lt](http://www.sam.lt).

Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 188603472

---

### **Norą provokuoja patiriami psichologiniai sunkumai**

Dažnai tikimybė vartoti tabako gaminius, el. cigaretes ar kitas psichoaktyvias medžiagas yra didesnė asmenims, patiriantiems asmeninius ar tarpasmeninių santykių sunkumus, todėl siekiant mažinti polinkį vartoti psichoaktyvias medžiagas, svarbus artimos aplinkos palaikymas ir emocinė parama, ypač vaikams ir paaugliams, kurie dėl savo psichologinės brandos yra ypatingai jautrūs.

Būtent tokia gyvenimiška situacija atspindėta [SAM inicijuotame vaizdo klipe](#), kuris Lietuvos televizijų kanaluose transliuojamas rugsėjo–spalio mėnesiais. Klipe kviečiama konfliktinės situacijos su tėvais sukeltą stresą ir neigiamas emocijas spręsti ne vartojant psichoaktyvias medžiagas, bet sveikatą stiprinančiais būdais, pavyzdžiui, įsitraukiant į aktyvų laisvalaikį su draugais.

### **Suplanuotas priemonių kompleksas**

Gyventojų motyvacijai mesti rūkyti SAM iniciatyva įgyvendinami įvairūs projektai. Nuo 2024 m. pradės veikti Nacionalinė metimo rūkyti pagalbos telefoninė linija, kurioje gyventojai galės gauti nemokamas kvalifikuotų specialistų konsultacijas ir bus sukurta mobilioji metimo rūkyti programėlė, įgyvendinamos į jaunus asmenis ir darbuotojus orientuotos iniciatyvos ir nacionalinė metimo rūkyti viešinimo kampanija.

Gyventojai kviečiami aplankyti interneto svetainę <https://nerukysiu.lt/elektronines-cigaretes/>, kurioje galima rasti patikimą ir naudingą informaciją, skirtą metantiems rūkyti.

Dėl emocinės sveikatos klausimų galima kreiptis į savivaldybių visuomenės sveikatos biurus, kuriuose dirba psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo specialistai. Psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugos yra teikiamos visose Lietuvos savivaldybėse.

Panaudojant specialiąją valstybės tikslinę dotaciją nuo 2023 m. pradėtos teikti specialios metimo rūkyti konsultacijos kai kurių savivaldybių visuomenės sveikatos biuruose (VSB): Ukmergės, Marijampolės, Panevėžio rajono, Rokiškio rajono (Visagino sav.), Šilutės rajono, Klaipėdos rajono, Skuodo rajono, Pasvalio rajono, Pakruojo raj., Kretingos raj., Jonavos raj., Vilniaus miesto, Kelmės raj. Ateityje planuojama metimo rūkyti pagalbos paslaugų plėtra tiek valstybės, tiek savivaldybių lygmenimis.

[SAM Komunikacijos skyrius](#)