



### SHËRBIMET LOKALE TË NHS-IT PËR NDALIMIN E DUHANIT

Për të siguruar këshilla kokë më kokë ose në grupe. Dërgoni tekstin

**GIVE UP** dhe kodin tuaj postar në numrin **88088**

### Linja e Ndihmës e NHS-it për Duhanin

0700-2300 çdo ditë

**0800 169 0 169** ANGLISHT

Telefoni për tekst

**0800 169 0 171** ANGLISHT

Për këshilla, ndihmë dhe mbështetje falas

Për ndihmë dhe mbështetje dhe për të shfrytëzuar 'Pyesni Ekspertin' në internet vizitoni

**GOSMOKEFREE.CO.UK**

Prodhuar nga Departamenti i Shëndetësisë © E drejta e autorit e Kurorës.  
Numri i Porosisë 6100AL Udhëzues i Lënies së Duhanit (A Smokefree Guide).  
Prill 2007. DOH 273950.

### Mjeku i familjes ose farmacisti juaj lokal PËR PRODUKTE PËR ULJEN E DËSHIRËS PËR NIKOTINË

Linja e Ndihmës e NHS-it për Duhanpirjen  
gjatë Shtatzanisë

1200-2100 çdo ditë

**0800 169 9 169** ANGLISHT

### Linjat Aziatike të Ndihmës së NHS-it për Duhanin

1300-2100 Ditën e martë

**0800 169 0 881** URDU

**0800 169 0 882** PANXHABI

**0800 169 0 883** INDIANE

**0800 169 0 884** GUXHARATI

**0800 169 0 885** BENGALI

**SMOKEFREE**

# NDALONI DUHANIN FILLONI JETËN

Bëni kthesën. Jetoni pa duhan.

Albanian

**SMOKEFREE**

- **MENDOHUNI** 4  
Përse është mirë të lihet duhani
- **PËRGATITUNI** 12  
Ku të kërkohet mbështetja, produktet dhe këshillat
- **LËRENI** 22  
Si të ndalohet duhani dhe Plani ynë i DUHANLËNIES
- **VAZHDONI** 40  
Kur jeta pa duhan bëhet një jetë krejtësisht e re

# NDRYSHUES I JETËS

Imagjinoni gjënë më të mirë që mund të bëni në jetën tuaj. Imagjinoni që përpjekja juaj e ardhshme për të lënë duhanin të shënojë edhe ndërprerjen e tij të plotë. Si mund të jetë që njeriu të zgjohet në mëngjes dhe të ndjehet krejtësisht i freskët? Si do ta kaloni kohën e re që është krijuar papritur në jetën tuaj? Ndalimi i duhanit mund të jetë një përvojë transformuese. Përgatituni për një botë pa duhan. Që sot çlirojeni trurin dhe trupin tuaj nga duhani.

Në Irlandë është ndaluar duhani. Edhe në Skoci. Me to po bashkohen edhe Uells, Irlanda e Veriut dhe Anglia. Ne po bëhemi një komb pa duhan. Pra përse duhet pritur para se të lihet duhani? Sidomos kur mund të kursesh paratë, të ndjehesh më i shëndetshëm, të të vijë erë më e mirë dhe të shmangësh sëmundjet që lidhen me duhanin.

# ANGLIA PA DUHAN

Lini duhanin dhe përpara do të keni vite të një shëndeti më të mirë.

- Ulni mundësinë e marrjes së kancerit të mushkërive. **Ndihmoheni veten të merrni frymë më lehtësisht.**
- Ulni sasinë e gëlbasës në mushkëritë tuaja. **Zgjuhuni pa atë kollën e poshtër.**
- Ulni mundësinë e infarktut. **Përballojeni më mirë vrapimin në rrugë.**
- Ulni nivelin e stresit. **Merreni jetën tuaj nën kontroll.**

# ASGJË PËR TË HUMBUR ÇDO GJË PËR TË FITUAR

Mund të mendoni se ka arsye të mjaftueshme që ju ta shtyni momentin kur mund ta lini duhanin – ju shërben si patericë, mbytës i stresit, nxitës i besimit. Mund të mendoni se është e vështirë të ndalohet duhani kur të gjithë njerëzit përreth jush vazhdojnë ta pinë. Mirëpo çdo vit me mijëra njerëz e lënë duhanin. Edhe ju mund ta bëni një gjë të tillë.



# MINUTA NJË JETË

Lënia e duhanit është gjëja më e thjeshtë që mund të bëni për t'i rritur në mënyrë dramatike gjasat që të jetoni më gjatë. Pas ndalimit të duhanit, trupi juaj do të fillojë të shërohet brenda 20 minutave, duke riparuar dëmet e bëra nga gjithë ato vite të pirjes së duhanit. Lini duhanin dhe lëreni trupin tuaj të riparohet.

20

## MINUTA

Tensioni i gjakut dhe pulsi kthehen në parametra normalë. Përmirësohet qarkullimi – sidomos në duart dhe këmbët tuaja.

8

## ORË

Niveli i oksigjenit në gjakun tuaj kthehet në parametra normalë dhe ulen gjasat e infarktit.

24

## ORË

Nga trupi juaj largohet monoksidi i karbonit. Mushkëritë tuaja fillojnë të pastrohen nga mukoza dhe mbeturinat.

48

## ORË

Urime. Në trupin tuaj nuk ka nikotinë. A keni vënë re se janë përmirësuar ndjesia e të shijuarit dhe nuhajtjes?

72

## ORË

Merrni frymë më lirisht. Keni më shumë energji.

2-12

## JAVË

Tashmë është përmirësuar qarkullimi në të gjithë trupin tuaj. Tani është më e lehtë të ecni dhe të bëni gjimnastikë.

3-9

## MUAJ

Rendimenti i mushkërive është shtuar me 5-10 për qind. Po zhduken problemet e frymëmarrjes. I thoni lamtumirë kollës, marrjes së frymës dhe gërvishitjes.

5

## VJET

Krahasuar me një duhanpirës, ju keni gjysmën e gjasave të tij për infarkt.

10

## VJET

Krahasuar me një duhanpirës, ju keni gjysmën e gjasave të tij për kancer të mushkërive. Gjasat e një infarkti janë të njëjta si me një person që nuk ka pirë kurrë duhan.



# NDALONI FILLONI

Me mijëra njerëz në Angli e kanë lënë duhanin. Dhe që të gjithë kanë kaluar nëpër të njëjtën rrugë. Edhe ju do të hidhni të njëjtat hapa gjatë lënies së duhanit. Mos u shqetësoni në rast se ecni prapa dhe e filloni sërish duhanin. Shumica e njerëzve përpiqen disa herë para se të arrijnë ta lënë duhanin. Lajmi i mirë është se keni hedhur hapin e parë duke marrë këtë broshurë.

# SHTYJENI PËRGATITUNI

Përgatitja për lënien e duhanit është çështje praktike. Nuk bëhet fjalë për vënien në provë të vullnetit tuaj. Është çështje e planifikimit. Zgjedhja e një dite për lënien e duhanit. Dhe mënyra e lënies së tij. Të kuptuarit e arsyeve të pirjes së duhanit. Dhe sigurimi i njerëzve që do t'ju mbështesin.

## KËSHILLA TË MIRA

- Kontaktoni Shërbimin tuaj lokal të NHS-it për Ndalimin e Duhanit. Në pritje për t'ju ndihmuar janë këshillues të trajnuar.
- Identifikoni nxitësit tuaj për pirjen e duhanit dhe planifikoni të ardhmen.
- Merreni punën shtruar ditë për ditë duke i bërë vetes nga një dhuratë çdo ditë.
- Bashkohuni me një shok me qëllim që të mund të mbështesni shoqi-shoqin.
- Përdorni produkte të zëvendësimit të nikotinës për të përballuar simptomat e tërheqjes.
- Shmangni situatat të cilat mund t'ju ngacmojnë të rifilloni duhanin.
- Vini re se sa shumë para po kurseni – dhe qerasni vetveten.
- Sigurojeni veten se mund t'ia dilni mbanë.



# ZAKONET E VJETRA ZAKONET E REJA

Ka një numër duhanpirësish të cilët duan ta lënë duhanin po nuk dinë se si. Këtu do të gjeni mënyra të ndryshme për ta bërë një gjë të tillë. Zgjidhni metodën që përshtatet më shumë me jetën tuaj. Dhe mos harroni se mund t'i kombinoni metodat.

Njerëzit që përdorin ilaçe ose ndihmë profesioniste mund t'i dyfishojnë gjasat e suksesit.

## KËSHILLA DHE MBËSHTETJE PËR LËNIEN E DUHANIT

Siguroni ndihmë falas të ekspertëve të trajnuar të Shërbimit tuaj lokal të NHS-it për Ndalimin e Duhanit. Bisedoni kokë më kokë ose shkëmbeni përvojat në një grup.

## PROGRAMI SË BASHKU

Sigurimi i një mbështetjeje të gjerë në momente kritike mund të përbëjë kyçin e suksesit në lënien e duhanit. Anëtarësohuni në Programin Së Bashku dhe ne do t'ju telefonojmë, dërgojmë mesazhe me tekst dhe email në momente kyçe.

## PRODUKTET E ZËVENDËSIMIT TË NIKOTINËS

Në treg ka një numër produktesh të cilat mund t'ju ndihmojnë të përballoni varësinë nga nikotina si copa ngjithëse, çimçakiz dhe pompa thithëse.

## PLANIFIKUESI I LËNIES SË DUHANIT

Ne nuk rekomandojmë që të bazoheni vetëm në vullnetin tuaj. Pavarësisht nga metoda që zgjidhni për lënien e duhanit, është me vlerë mbajtja e shënimeve mbi progresin e arritur. Shkoni në faqen 22 për të gjetur Planin tuaj personal të DUHANLËNIES.



# NUK MUNDEM MUNDEM

Nuk jeni në gjendje ta përballoni vetëm? Mund të takoheni kokë më kokë me Këshilltarin lokal të NHS-it për Ndalimin e Duhanit. Nuk keni kohë? Shërbimet e NHS-it për Ndalimin e Duhanit nuk janë larg dhe mund të shfrytëzohen lehtësisht. Nuk keni para? E gjithë ndihma që ju jep Shërbimi i NHS-it për Ndalimin e Duhanit është falas.

Në rast se dëshironi të lini duhanin, NHS ju ofron ndihmë të gjithanshme – dhe ajo jep rezultat.

Ne ju vëmë në punë me një këshilltar të trajnuar, ose në grupe ose kokë më kokë. Një nga gjërat që mund të bëni është të përdorni një monitor të monoksidit të karbonit për të kontrolluar varësinë që keni dhe për të matur rënien e monoksidit të karbonit në trupin tuaj.

Gjithashtu, ne ju japim këshilla edhe mbi Terapinë e Zëvendësimit të Nikotinës (NRT), dhe se cilat produkte apo kombinime produktesh mund t'ju shërbejnë. Keni deri në katër herë më shumë mundësi të jeni i suksesshëm në rast se shkoni tek Shërbimet lokale të NHS-it për Ndalimin e Duhanit dhe përdorni NRT, sesa po të përpiqeni ta lini duhanin duke u bazuar vetëm në vullnetin tuaj.

## SHKËMBENI PËRVOJËN

Shumica e grupeve takohen për një ose dy orë në javë gjatë një periudhe gjashtë apo shtatë javore. Zakonisht dy sesionet e para shfrytëzohen për planifikim dhe për parapërgatitje për të lënë duhanin, dhe java e tretë për lënien e tij. Për shumë njerëz është me shumë vlerë shkëmbimi i përvojës me të tjerët.

## BISEDAT KOKË MË KOKË

Në rast se preferoni ndihmë kokë më kokë, ajo mund të sigurohet në shumicën e zonave.

Për të gjetur Shërbimin tuaj më të afërt të NHS-it për Ndalimin e Duhanit:

telefononi linjën e ndihmës në

**0800 169 0 169** ANGLISHT

vizitoni

**GOSMOKEFREE.CO.UK**

ose dërgoni tekstin

**GIVE UP** së bashku me kodin tuaj të

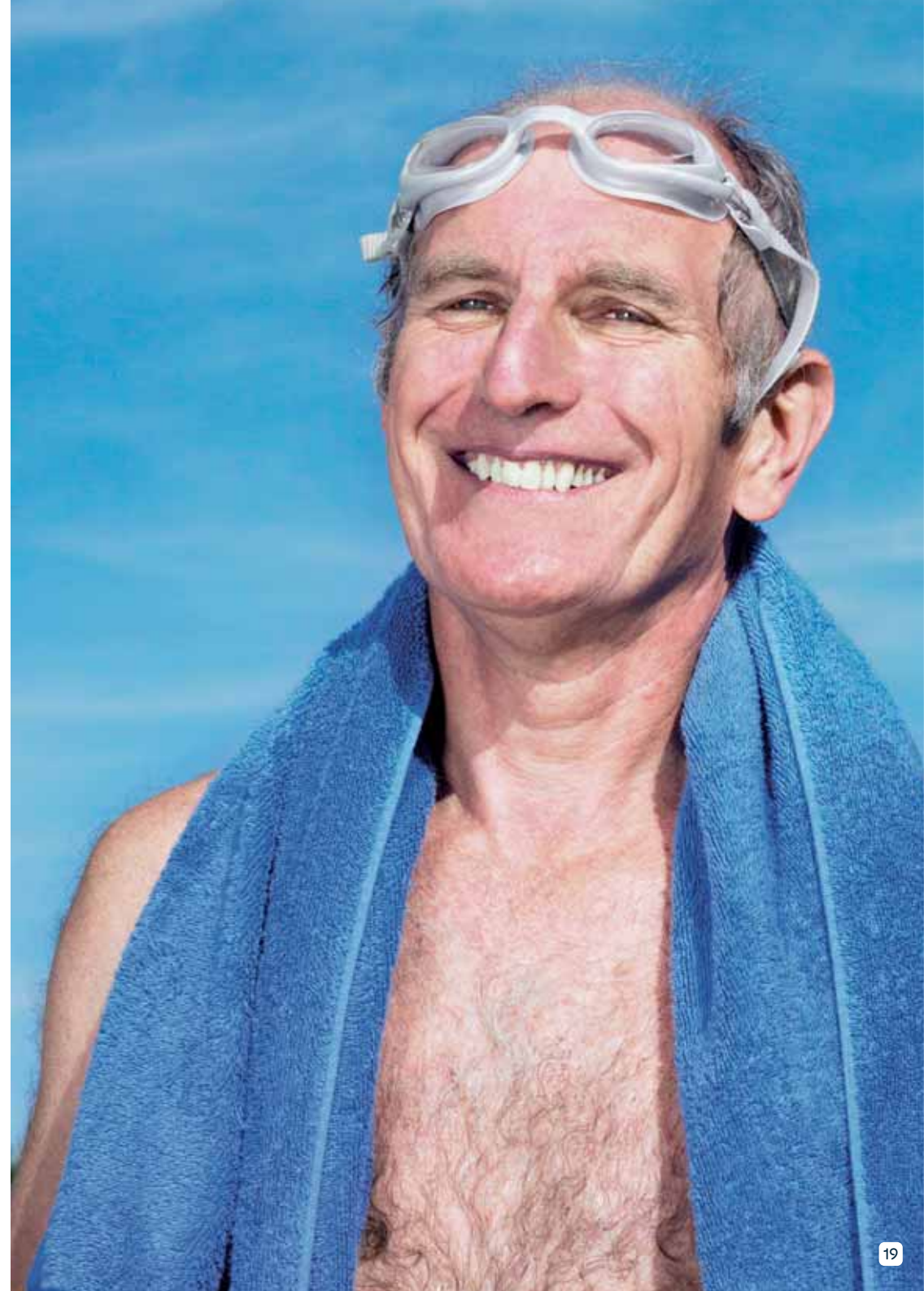
plotë postar në **88088**



# VETËM SË BASHKU

Përse të përpiqesh ta lësh duhanin vetëm kur mund të anëtarësohesh në Programin Së Bashku? I krijuar nga ish-duhanpirës dhe profesionistë, ai përbën një nga mënyrat e lënies së duhanit me ndihmën e të tjerëve. Madje nuk keni nevojë as të largoheni nga shtëpia juaj – programi ju siguron pako informative falas, tekst-mesazhe mbështetëse, telefonata dhe emaile në fazat thelbësore.

Ne qëndrojmë me ju gjatë të gjithë rrugës. Shumë kohë para datës së ndalimit, menjëherë para dhe pas saj, ne ju kontaktojmë duke ju ofruar ndihmë, këshilla dhe inkurajim. Pas tre muajve, ne ju ofrojmë këshilla që të mos e rifilloni duhanin.



# LUFTONI PËRBALLONI

Ditët e para pa nikotinë shpesh përbëjnë edhe periudhën më të vështirë të lënies së duhanit pasi kjo është periudha kur ju luftoni kundër varësisë fizike. Produktet e zëvendësimit të nikotinës mund t'ju ndihmojnë ta përballojë këtë. Ato përdoren në fazat e para. Pas kalimit të ngacmimit për nikotinë, do të jetë shumë më e lehtë të kapërceni aspektin mendor të vesit.

Mund të siguroni lloje të ndryshme të Terapisë së Zëvendësimit të Nikotinës (NRT) – dhe ato japin rezultat. NRT dyfishon gjasat që ju ta lini duhanin me sukses duke ju ndihmuar për menaxhimin e simptomave të tërheqjes. Dhe për shkak se në trupin tuaj hyn në mënyrë të ndryshme nga nikotina e cigareve, është shumë më pak adiktive. NRT nuk përmban karbon, helme ose monoksid karboni si cigaret, dhe për këtë arsye nuk shkakton kancer.

NRT mund ta siguroni me recetë, ose ta blini drejtpërdrejt, dhe të ndiqni udhëzimet e paketës. Ajo është e përshtatshme për të gjithë të rriturit, por në rast se keni probleme të zemrës ose qarkullimit të gjakut, ose merrni ilaçe të rregullta, duhet të merrni miratimin e mjekut tuaj. Po kështu, në rast se jeni shtatzënë, duhet të pyesni mjekun ose maminë tuaj para se të përdorni NRT.

## ÇIMÇAKIZI I NIKOTINËS

Nikotina thithet përmes gojës kur ju përtypni çimçakizin.

## COPAT NGJITËSE TË NIKOTINËS

Copat e nikotinës u shërbejnë mirë shumicës së duhanpirësve, dhe mund të mbahen gjithë kohën (copa 24-orëshe) ose vetëm gjatë ditës (copa 16-orëshe).

## MIKROTABLETA

Janë tableta të vogla që përmbajnë nikotinë dhe që treten poshtë gjuhës.

## KARAMELE

Karamelet thithen ngadalë që të lëshojnë nikotinën dhe tretja e tyre zgjat 20-30 minuta.

## SPRAI NIKOTINE PËR HUNDËN

Sprai hedh një dozë të shpejtë dhe të efektshme të nikotinës në paritet e hundës.

## POMPA THITHËSE

Njëlloj si cigaret plastike, thithësi lëshon avull nikotine që merret përmes gojës dhe fytit tuaj. Ato mund të jenë të përshtatshme për ju në rast se ju mungon aspekti i duhanpirjes i kombinimit të dorës dhe gojës.

## ZYBAN (BUPROPION HIDROKLORID)

Si NRT, këto janë produkte që nuk përmbajnë nikotinë dhe që mund t'ju ndihmojnë të lini duhanin si Zyban. Tabletat e Zybanit merren për dy muaj dhe gjatë javës së dytë duhet të jeni të gatshëm të ndaloni duhanin. Ai sigurohet vetëm me recetë nga mjeku juaj.



# JEPNI PRETEKSTE VEPRONI

Pavarësisht nga metodat që përdorni për të lënë duhanin, mund të kuptoni se mbajtja e shënimeve mbi progresin tuaj mund të jetë pjesë e rëndësishme e ndihmës që merrni. Për këtë arsye kemi hartuar një Plan të Duhanlënies të cilin duhet ta plotësoni. Ai është i mbushur me ushtrime vetë-ndihmuese të cilat mbulojnë që nga hapi i parë e deri te hapi i fundit i udhëtimit tuaj për lënien e duhanit.



GO SMOKE FREE



Shfrytëzoni këtë Plan të Duhanlënies për të mbajtur shënim përparimin që bëni. Mirë është t'i shkruani shënimet me stilolaps pasi bojërat e tjera mund të lënë njolla.

# HAPI 1: MENDONI

Gjëja e parë që duhet të bëni për lënien e duhanit është të mendoni seriozisht për lënien e tij. Të tjerat rrjedhin nga kjo. Njerëzit kalojnë zakonisht në katër faza gjatë procesit të lënies përfundimtare të duhanit. Më i thjeshti është hapi i parë.



# A JENI GATI?

Shumica e duhanpirësve e kanë menduar lënien e duhanit. Por duhet të mendoni seriozisht për këtë që të mund ta hiqni qafe këtë varësi.

Lexoni seksionin në vijim dhe plotësojeni gjatë leximit, dhe do të shihni se papritur arsyet për lënien e duhanit do t'ju bëhen shumë më të qarta.

## ÇFARË PËRFITIMI DO TË KENI?

- MË SHUMË PARA PËR VETEN DHE FAMILJEN TUAJ
- NDJESI MË TË MIRË NUHATJEJE
- USHQIM MË TË SHIJSHËM
- SHËNDET MË TË MIRË NË TË ARDHMEN
- HEQJEN E KUFIZIMEVE QË JU IMPONON PIRJA E DUHANIT
- MË SHUMË KOHË PËR TË KALUAR ME FËMIJËT TUAJ
- SHTËPI MË TË FRESKËT DHE ERË GOJE MË TË PASTËR
- MUSHKËRI MË TË PASTRUARA
- NIVELE TË ZVOGËLUARA TË STRESIT DHE ANKTHIT

## SA JU KUSHTON PIRJA E DUHANIT?

Bëni këtë llogaritje të përafërt – dhe mund të gjeni se pirja e duhanit kushton më shumë se mendonit.

Sa harxhoni në javë për cigare: £ \_\_\_\_ në javë

Shumëzoheni me 52 për të gjetur shumën vjetore: £ \_\_\_\_ në vit

## PRA MENDONI, PO TË MOS E LINI TANI DUHANIN...

Gjatë tre viteve në vazhdim do të shpenzoni: £ \_\_\_\_

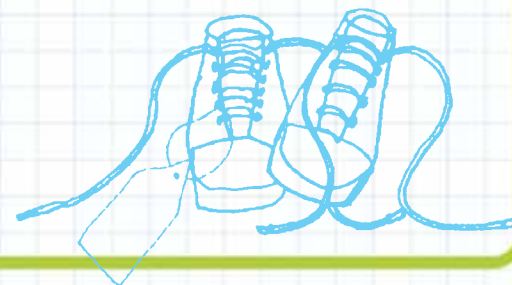
Në pesë vjet: £ \_\_\_\_

Në dhjetë vjet: £ \_\_\_\_

Bëni një listë të pesë arsyeve që mund t'ju bëjnë të lini duhanin në këtë pikë.

- 
- 
- 
- 
- 

Paratë e kursyera shpenzoni për gjëra të tjera. Këpucë të reja. Një kuzhinë. Ndoshta një udhëtim fundjave...





## PËRSE E FILLUAT DUHANIN?

Tani që keni bërë plan ta lini duhanin, ia vlen të mendoni se përse e keni filluar. A ju kujtohet ndonjë nga këto?

- Të dukeshit më i rritur
- Të dukeshit më në modë
- Kopjimi i shokëve apo anëtarëve të familjes
- Të ndjeheshit i madh
- Të dukeshit i fortë
- Për t'u pranuar
- Kureshtja
- Se ashtu ju pëlqeu

Tjetër?

Cilat kanë ende vlerë?

Pavarësisht nga arsyet që ju shtynë të filloni duhanin, a janë ato arsye të qëndrueshme për ta vazhduar pirjen e tij?

## PËRSE VAZHDONI TË PINI DUHAN?

Pirja e duhanit bëhet zakonisht për ves. Ndoshta e ndizni një cigare në momente të caktuara të ditës – që janë si 'nxitës' të vegjël. Mirë është të kuptohet se çfarë janë ato dhe të gjendet mënyra për t'i kaluar.

### KUR JANË GJASAT MË TË MËDHA QË TË KENI NEVOJË PËR NJË CIGARE?

- Kur ngrihesh nga gjumi
- Kur flet në telefon
- Kur po pi diçka
- Duke parë TV
- Gjatë aktiviteteve sociale
- Pas ushqimit
- Me shokë apo familjen
- Duke lexuar gazetën

Të tjera?

## PËRSE TË LIHET DUHANI

### ARSYET E PIRJES

### ARSYET E LËNIES

A janë më të fuqishme arsyet për ta lënë? Nëse po, lexoni në vazhdim. Nëse jo, ende nuk jeni gati për lënien e duhanit.

# HAPI 2: PËRGATITUNI

Faza e dytë e lënies së duhanit merret tërësisht me parapërgatitjen. Pasi keni menduar gjatë e gjatë keni arritur në momentin që të planifikoni ngjarjen e madhe.

## MËSONI SE PËRSE PINI DUHAN

Për të kuptuar se kur pini duhan dhe cili është nxitësi i tij, plotësoni këtë plan gjatë një apo dy ditëve me radhë.

NË  
Ç'ORË PINI  
DUHAN

ÇFARË ISHIT  
DUKE BËRË

SA CIGARE  
DESHËT  
TË PINIT (1-10)

## KONTROLLI I NXITËSVE

Ja disa nga mënyrat e kapërcimit të momenteve të vështira:

- Merruni me punë
- Mendoni për diçka tjetër
- Merrni frymë thellë disa herë me radhë
- Dilni të bëni shëtitje, ose shkoni në një dhomë tjetër
- Pini një gotë ujë
- Flisni për këtë me një shok
- Shihni edhe një herë listën e arsyeve për lënien e duhanit
- Përpiquni të përdorni produkte të NRT ose Zyban

Ndoshta keni edhe ide personale – shkruajini këtu.



## PËRGATITJA PËR NDALIMIN E DUHANIT

Jeta juaj do të ndryshojë për të mirë ditën kur ta ndaloni duhanin.

Përdorni këtë listë për t'u përgatitur.

### 1 SHMANGNI TUNDIMIN

- Zgjidhni një datë ndalimi e cila ka pak gjasa të jetë e mbushur me stres
- Mos mbani me vete cigare, shkrepe apo çakmakë
- Mos pini alkohol

### 2 SIGURONI MBËSHTETJE

- Telefononi Shërbimin tuaj lokal të NHS-it për Ndalimin e Duhanit
- Bisedoni me miq e pjesëtarë të familjes
- Bisedoni me një person që e ka lënë duhanin me sukses
- Bashkohuni me një person tjetër që dëshiron të lërë duhanin
- Telefononi Linjën e Ndihmës së NHS-it për Duhanin në 0800 169 0 169 ANGLISHT

### 3 KUJTOJINI VAZHDIMISHT VETVETES PËRSE PO E LINI DUHANIN

- Se nuk ekziston 'vetëm një cigare'
- Se vetë ju dëshironi ta keni situatën nën kontroll
- Se pa duhan ju do të gëzoni shëndet shumë më të mirë
- Dhe pa duhan do të jeni shumë më i pasur

### 4 GJATË JAVËS SË PARË

- Merrni me punë
- Gjeni një rutinë ditore të ndryshme e të rregullt
- Qëndroni në vende ku ndalohet pirja e duhanit
- Merrni ajër të pastër në sasi të mëdha

## PLANI I DATËS SË NDALIMIT

DITA/DATA

MUAJI

VITI

--	--	--

MENDONI SE KUSH DO T'JU PËRKRAHË:





# HAPI 4: VAZHDONI

Keni arritur tani në hapin kritik të të gjithë procesit të ndalimit të duhanit – që është mos-pirja e tij përgjithmonë. Ne e kuptojmë se keni nevojë për të gjithë ndihmën e duhur dhe për këtë arsye në këtë seksion do të gjeni këshilla të cilat do t'ju mundësojnë të gjendeni një hap përpara dëshirës.



## PËRBALLIMI I SIMPTOMAVE TË TËRHEQJES

Një numër i madh njerëzish e fillojnë përsëri duhanin sepse mendojnë se nuk mund të përballojnë simptomat e tërheqjes. Ditët e para mund të mos jenë shumë tërheqëse, mirëpo simptomat janë shenja treguese se trupi juaj po rimëkëmbet.

Produktet e zëvendësimit të nikotinës ju ndihmojnë të zbusni ashpërsinë e simptomave të tërheqjes dhe ta bëjnë procesin e lënies së duhanit më të menaxhueshëm.

SIMPTOMAT	Ç'PO NDODH	SI TA PËRBALLOSH
Dëshirë e pakufishme për të pirë duhan	Trurit tuaj i mungon elementi i nikotinës	Dëshira është më e papërballueshme në ditët e para dhe zbutet me kalimin e disa javëve. Shikoni mënyrat e përballimit në faqen 31
Kollë, gojë e thatë	Mushkëritë tuaja po pastrohen nga karboni	Simptomat përmirësohen shumë shpejt. Mund të ndihmojnë pijet e ngrohta
Uri	Po ndryshon metabolizmi juaj, dhe ushqimet kanë shije më të mirë pas ndalimit të duhanit	Hani fruta dhe perime, përtypni çimçakiz dhe pini sasi të mëdha uji
Konstipacion ose diarre	Janë pjesë e kthimit të trupit tuaj në gjendje normale dhe do të stabilizohet	Si më lart – fruta, perime dhe shumë ujë
Vështirësi për të fjetur	Kjo mund të vijë si pasojë e largimit të nikotinës nga trupi juaj	Kjo nuk duhet të zgjasë më shumë se dy a tre javë. Ulni sasinë e kafesë dhe çajit, dhe përpikuni të merrni më shumë ajër të pastër dhe gjimnastikë
Marrje mendsh	Në trurin tuaj po futet më shumë oksigjen në vend të monoksidit të karbonit	Duhet të kalojë pas disa ditëve
Ndryshime emocionale, përqëndrim i dobët, acarueshmëri	Këto janë shenja të largimit të nikotinës dhe do të kalojnë	Paralajmëroni familjen dhe shokët dhe kërkoni ndihmën e tyre. Shikojini mënyrat e përballimit në faqen 38

## PËRBALLIMI I STRESIT

Mund të duhet të kalojë ca kohë derisa të mësoheni pa duhan si dhe për t'u mësuar me shprehitë e reja. Në rast se duhanin e keni përdorur si mënyrë për përballimin e stresit, tani është koha të gjeni mënyra të reja si këto:

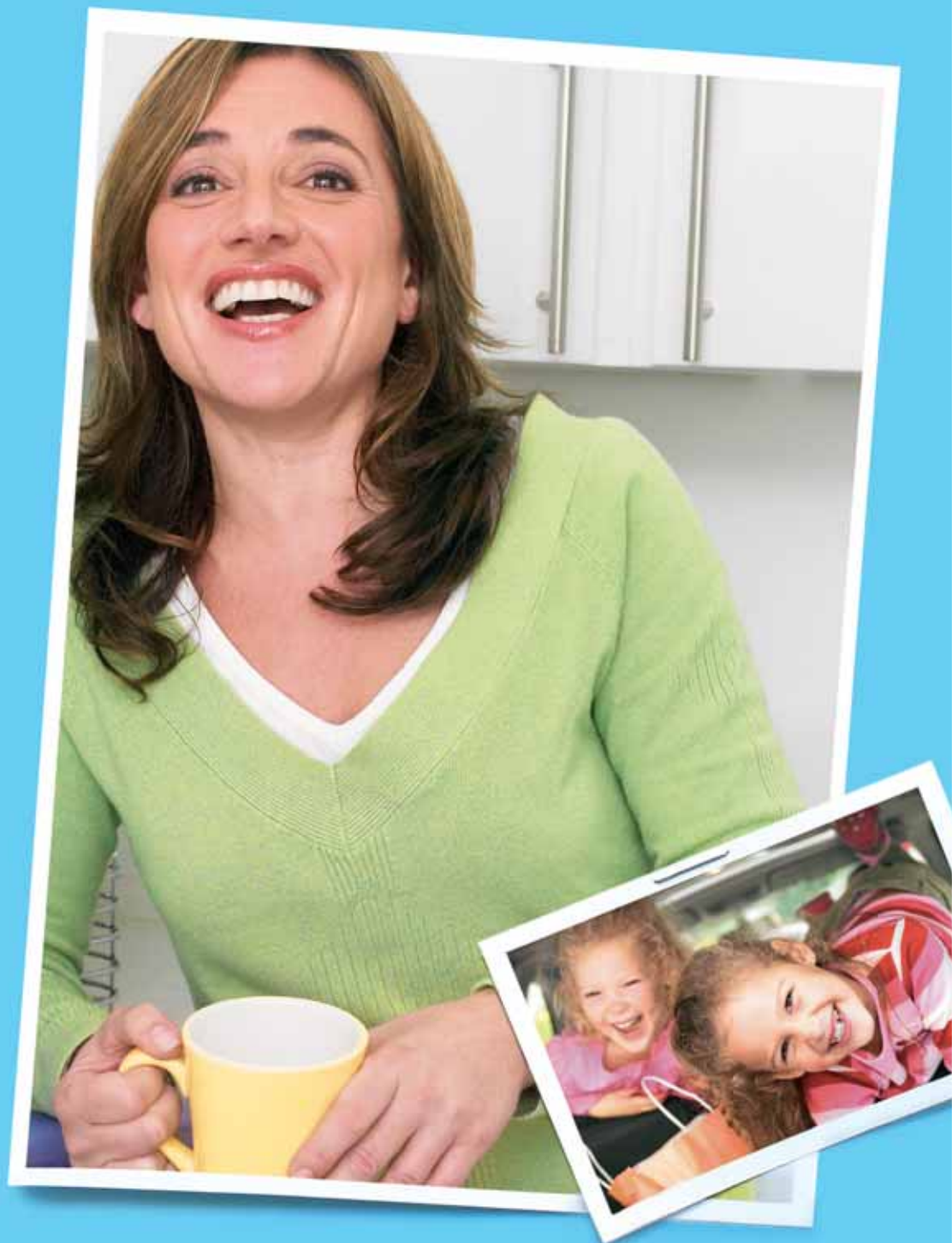
- Tregohuni i hapur me vetveten lidhur me atë që ju shqetëson vërtet
- Provoni mënyra të reja të bërjes së gjërave
- Bisedoni me një person të besueshëm lidhur me problemet që keni
- Përcaktoni prioritetet dhe bëni plane realiste për realizimin e tyre
- Çdo ditë bëni një gjë për veten tuaj
- Merrni pushim për t'u çlodhur dhe përpiquni të flini sa duhet
- Mos harroni se, si person që nuk pi duhan, ju do të jeni më pak i stresuar dhe do të jetë më e lehtë të përballohet stresi

## PËRBALLIMI I SITUATAVE TË VËSHTIRA

Kthejuni edhe një herë listës së gjërave që ju detyrojnë të pini duhan në faqen 29. Ia vlen t'i shmangni ato po të mundeni. Por edhe vetëm kthimi pas dhe rikujtimi i tyre ju ndihmon të përballoni situatat.

Dhe në rast se jeni përpjekur edhe më parë për të lënë duhanin, nxirrni mësim nga gabimet dhe provoni një mënyrë të re këtë herë.

## NË RAST SE TUNDOHEM PËR TA FILLUAR DUHANIN PËRSËRI DO TË:



# HAP PAS FILLONI PËRSËRI

Mos u shqetësoni në rast se ju duhet të bëni një hap pas dhe filloni ta pini përsëri. Ndosht shpesh që njerëzve u duhet të provojnë katër apo pesë herë para se ta ndalojnë përgjithmonë. Kur të përpiqeni herën tjetër, mund të nxirrni mësim nga kjo herë të cilat do t'ju ndihmojnë ta lini përgjithmonë.

## PËRSE FILLOJNË NJERËZIT TA PINË DUHANIN PËRSËRI

Ekzistojnë një numër arsyes se përse njerëzit heqin dorë nga procesi i ndalimit të duhanit, por ndër më të përhapurat janë se:

- Mendonin se mund të pinin 'vetëm një'
- Nuk u përgatitën si duhet apo nuk menduan se cilët ishin nxitësit e tyre për të pirë
- Nuk gjetën mënyra të ndryshme për përbalimin e stresit
- Shtuan në peshë
- E trajtuan vetveten si ish-duhanpirës dhe jo si jo-duhanpirës

## KËSHILLA EMERGJENCE

Në rast se sapo keni pirë një cigare:

- Rishqyrtoni vendimin tuaj për ta ndaluar
- Hidhni në plehra cigaret që keni
- Dilni nga situata që ju shtyu të filloni – dilni jashtë, ose shkoni në një dhomë tjetër
- Telefonojini një shoku ose Linjës së Ndihmës të NHS-it për Duhanin në 0800 169 0 169 ANGLISHT
- Mos e lejoni të çvlerësojë të gjithë punën që keni bërë



# E KENI LËNË DUHANIN

Kur të arrini statusin e lënies përfundimtare të duhanit, do ta ktheni kokën pas dhe do ta keni të vështirë të besoni se sa kohë, para dhe energji njerëzore kanë shkuar kot për të kënaqur këtë ves. Lënia e duhanit nënkupton prezantimin tuaj të sërishëm me vetveten.

Për të siguruar një kopje të kësaj broshure në Braille ose me shkronja të mëdha telefononi 0800 169 0 169