

ME VETË FAKTIN QË PO E LEXON
KËTË BROSHURË, TI JE I FORTË.
Hapi i parë është bërë tashmë.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eine Partnerkampagne von BAG, Kantonen und NGOs,
finanziert durch den Tabakpräventionsfonds.

ANTONIO E LA DUHANIN.
MUNDESH EDHE TI.

Linja Stop-duhanit të mbështet:
0848 183 183 *

*8 Rp në minutë në linjën fikse



Unë jam më i fortë.

SMOKE
FREE

smokefree.ch



Unë jam më i fortë.

Enti federal për shëndetësi bashkë me partnerët kantonalë dhe me OJQ-të ka startuar Fushatën për parandalim duhani «**SmokeFree**», e cila do të jetë e pranishme në opinionin publik nga **viti 2015 deri më 2017**. Qëllimi prioritar do të jetë që duhanpirësit të mbështeten në rrugën e tyre drejt një jete pa duhan. Njëkohësisht, mospirja e duhanit do të inkurajohet dhe do të shndërrohet në një vetëkuptueshmëri sociale. Fushatë do ta plotësojnë edhe projekte të ndryshme parciaisë ose partneriste.

PËRSE DUHET T'IA FILLOSH TË MOS PISH MË DUHAN.

1. SEPSE TI MUNDESH.

Gjithkush mund t'i thotë duhanit lamtumirë përgjithmonë. Disa ia dalin kësaj pa kurrfarë ndihme. Mbështetja profesionale, ndërkaq, në shumicën e rasteve çon në një sukses më të sigurt.

2. SEPSE NË KËTË MËNYRË TI PËRFITON AVANTAZHE TË NDJESHME SHËNDETËSORE.

Duhanpirja ka të këqija pothuajse të panumërta për shëndetin. Këtë nuk ka nevojë t'jua përsërisim këtu sërish, nga që këtë e dini edhe vetë tashmë (në këtë drejtim më shumë do të mësoni në kapitullin «Përparësitë shëndetësore»).

« U fascinova me faktin se sa shpejt pati ndikim kjo gjë në performansën time sportive. »

« Kollitja ime e vazhdueshme nuk më pengonte vetëm mua. Edhe rrethin tim e acaronte kjo gjë. »

« Dalja jashtë nga bari edhe gjatë acarit kërcëllitës të dimrit për të pirë një shpejt e shpejt duke u dridhur nga të ftohtët gjithmonë shkaktonte edhe ndërprerjen e bisedës. »

« Që kur e kam lënë, janë zhdukur edhe ato dhimbjet e lehta të vazhdueshme të kokës. Qoftë edhe vetëm për këtë fakt, ia ka vlejtur. »

« Vajza ime më thoshte vazhdimisht se unë kutërboja. »

3. SEPSE BRENDA TEJE EKZISTON NJË PROVË E FORTË DASHURIE.

Të mos pish më duhan provon se ti ke shumë vlerë dhe se ti je i fortë. Kjo është një ndjesi e mirë e cila do të të mbushë me krenari dhe satisfaksion. Shijoje faktin që të mos jesh më i drejtuar nga duhani.

Merr frymë thellë dhe godit supet tua me pëllëmbë për vetëmburrje. Llastoje veten dhe shpërbleje me ndonjë gjë të veçantë me paratë që ndryshe do t'i jepje për duhan.

PËRPARËSITË SHËNDETËSORE:

Kaq shumë dhe kaq shpejt përfitoni nga duhanlënia.

Duhanpirja u bën dëm të gjitha organeve: Avantazhet më të rëndësishme nëse nuk pini duhan:

PAS 20 MINUTASH:



Shtypja e gjakut dhe puls i gjendensërish në nivelin e gjelbër dhe qarkullimi i gjakut është i përmirësuar.

PAS 8 ORËSH:



Qelizat tuaja sërish do të furnizohen normalisht me oksigjen, rreziku i një infarkti të mundshëm ulët.

PAS 24 ORËSH:



Monoksidi i karbonit nga pirja e cigares është shpërbërë tërësisht në trupin tënd. Mushkëritë nisin t'i reduktojnë mbetjet nga duhani dhe nga mukoza.

PAS 48 ORËSH:



Organizmi yt tani është pa nikotinë. Shqisat e shijes dhe të nuhatjes përmirësohen.

PAS 72 ORËSH:



Frymëmarrja lehtësohet. Bronket tuaja shtendosen, ti ndjen më shumë energji.

PAS 2 - 12 JAVËSH:



Qarkullimi i përgjithshëm i trupit tënd përmirësohet, gjë që ndikon në performansën tënde gjatë sportit dhe seksit.

PAS 3 - 9 MUAJSH:



Problemet e frymëmarrjes, pamjaftueshmëria e ajrit dhe gulçim i vogëlohen ndjeshëm. Funkzioni i mushkërive përmirësohet.

PAS 5 VITESH:



Rreziku nga një infarkt i zemrës, në krahasim me duhanpirësit, është përgjysmë më i ulët.

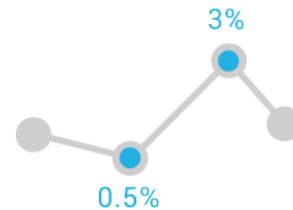
PAS 10 VITESH:



Rreziku nga kanceri i mushkërive, në krahasim me duhanpirësit, është përgjysmë më i ulët.

KËSHITU IA DEL QË TË KTHEHESH NË NJË JODUHAPIRËS(-E).

Duhanlënia është po aq individuale sa ç'je ti vetë. Disa ia dalin krejtësisht vetëm, të tjerët me mbështetjen e familjes dhe miqve, ndërsa disa i ndihmon një mbështetje profesionale. Paraprakisht këto pak shifra:



- Kush e ndërpret «me forcat e veta», pa asnjë ndihmë, pas gjashtë muajsh mund të llogarisë në një normë suksesi prej **5%**.



- Nëse këtë këshillim intensiv me ekspert e kombinon me një përforcim me medikamente që përmbajnë nikotinë, pas një viti mund të llogarisësh, madje, në një shkallë suksesi deri në **30%**.



- Kush e shoqëron ndërprerjen përmes të këshillimit telefonik apo përmes bisedave të drejtpërdrejta, ka gjasa më të mëdha. Një këshillim përmes një mjekeje ose një mjeku, ose një thirrje në **linjën Stop-duhanit 0848 183 183 (8 Rp./Min) dyfishon shkallën e suksesit**. Ju do të sillni numrin 0848 183 183, do të lini emrin dhe numrin tuaj të telefonit në sekretarinë telefonike, ndërsa më pas, juve do t'ju telefonojë brenda 48 orësh një specialist për këshillime i linjës stop-duhanit.



**GJITHSESI KONTRIBUTIN MË TË RËNDËSISHME E JEP TI VET.
KE BESIM, NGASE TI JE MË I FORTË SE SA VARËSIA.**



NDËRPRERJA PËRMES NJË KËSHILLIMI: MBËSHTETJA PERSONALE.

Këshillimet personale kanë për qëllim që personalisht për ty të gjenden zgjidhja më e mirë e mundshme. Jo të gjithë kanë shkallët e njëjtë të varësisë. Përkëteshak, sipërgatitja për duhanlënie, ashtu dhe implementimi i saj, dotë harmonizohen pikërisht për ty.

Gjatë këshillimit dotë mësohet, gjithashtu, gjithçka për një mbështetje të mundshme me medikamente, me qëllim që shkëputja të përballohet më lehtë. Informohu qysh tani në linjën Stop-duhanit lidhur me ofertat për këshillime individuale në afërsinë tuaj: Telefon 0848 183 183.

Ju dotë sillni numrin 0848 183 183, dotë lini emrin dhe numrin tuaj të telefonit në sekretarinë telefonike, ndërsa më pas, juve do t'ju telefonojë brenda 48 orësh një specialist për këshillime i linjës stop-duhanit.

« Gjatë përgatitjes për duhanlënie kam menduar gjithnjë e më shpesh sekëto cigaret, në fakt, as që më shijonin. »

« Mua më ka ndihmuar shumë fakti, se e kisha bërë tashmë një listë ku kisha shënuar gjërat që mund t'i bëja, në rast se më vinte dëshira për duhan. »

« Thirrja në linjën Stop-duhanit më ka hapur sytë. Tani e di se si mund t'ia dal më së miri. »

« Në vend të cigareve tani unë blej gjithnjë fruta të shtrenjta ekzotike. Dorën në zemër, ky duket një investim shumë më i mirë. »

DUHANLËNIA NË GRUP: SË BASHKU DREJT ÇAKUT.

Kurset grupore të transmetojnë dijet e domosdoshme dhe më aktuale lidhur me duhanlënien. Me këtë rast mund të njihesh me të tjerë që gjenden në po atë situatë ku je edhe ti. Motivimi reciprok dhe përjetimet e përbashkëta të avantazheve joduhanpirëse mund të kontribuojnë për një sukses më të sigurt.

Ti dotë jesh i shoqëruar në të tria fazat, që nga parapërgatitja, deri te duhanlënia, dhe së fundi, deri te shmangia e një rikthimi në varësi.

Informohu qysh tani në linjën Stop-duhanit lidhur me kurset grupore në afërsinë tuaj:



0848 183 183

Ju dotë sillni numrin 0848 183 183, dotë lini emrin dhe numrin tuaj të telefonit në sekretarinë telefonike, ndërsa më pas, juve do t'ju telefonojë brenda 48 orësh një specialist për këshillime i linjës stop-duhanit.

MUND TA LËSH VETË. POR MË MIRË ME MBËSHTETJE.

Në rast se vendos që vetë të bëhesh joduhanpirës, ju rekomandojmë që t'i përmbaheni procedurës së mëposhtme. Kësisoj shanset tuaja, që edhe të mbeteni joduhanpirës, do të shtohen ndjeshëm.

1. PARAPËRGATITJA

- Më së miri e thërrit linjën Stop-duhanit, me qëllim që të marrësh këshilla të destinuara vetëm për ty. Nga e hëna në të premtën, nga ora 11.00 deri në ora 19.00 për ty janë në dispozicion profesionistë absolutë në numrin 0848183183 (8Rp./Min), me qëllim që të zbulojnë se cila do të ishte metoda më e qëlluar e duhanlënies për ty.
- Mbaj për dy deri tre javë një ditar në të cilin për secilën cigare do të bësh një shënim se në ç'disponim ishe dhe se ç'rëndësi kishte ajo cigare për ty. Cigaret më të rëndësishme i marko me të kuqe dhe vrit mendjen se ç'zëvendësim do të gjeje për të në të ardhmen. Janë këto çaste që duhet t'i përballosh - dhe që ti mund t'i përballosh, sepse je i fortë.
- Sipas nevojës, furnizohu me produkte të përshatshme që zëvendësojnë nikotinën, si bandazhe, çamçakëz, inhalator, tableta për lëpirje ose medikamente të tjera. Këshillohu për to në një barnatore ose përmes mjekut apo mjekes tënde. Është dëshmuar se kësisoj ti idfyshon shanset që edhe pas një viti të mbetesh akoma joduhanpirës. Disa medikamente tjera janë me detyrim recete. Pyet për këtë gjë mjekun ose mjeken tuaj.
- Përcakto me saktësi ditën e duhan-ndërprerjes tënde dhe bëju gati për të. Provo qysh tani që të përjashtosh disa nga cigaret më të parëndësishme.
- Një ditë para ndërprerjes: i largo të gjitha cigaret dhe takëmet e duhanpirjes nga mjedisi yt.
- Kërko që të ndihmojnë familja jote dhe miqtë.

2. NDËRPRERJA

- Dita në të cilën nis duhanlënien është një ditë shumë e veçantë, të cilën do të duhej ta mbanit në kujtesë. Ne ju rekomandojmë që të merrni kohë të lirë dhe që të ndërmerrni ndonjë gjë që s'e keni bërë kurrë më parë. Për shembull një ekskursion në ndonjë qytet tjetër ose një ditë wellnesi në ndonjë banjë termale.
- Mos harroni kurrë, se një nevojë akute për duhan zgjat vetëm 3 deri 5 minuta, dhe më pas zhduket. Sa më gjatë të mos pini, aq më rrallë do t'ju paraqitet kjo nevojë.

3. QËNDRO KONSEKUENT

- Mbajnë gatishmëri samëshumë truke ose marife tepërt të jkaluar situatën. Shpërqendruetë mirë, për shembull, mund të jenë bonbonet pa sheqer, çamçakëzët ose krueset e dhëmbëve. Zëvendëso duhanpirjen herë pas here me lëvizje dhe aktivitete të vogla. Në mëngjes, për shembull, bëj disa pompa, ose nxirr kokën nga dritarja dhe merr frymë thellë për nja 10 herë.
- Vazhdimisht shpërbleje veten për duhanlënie. Mosa kurse vetes që më paratë ekursyeratë bësh diçka që gjatë duhanpirjes do ta kaloje.
- Mbaj gativazhdimisht fruta ose perimetë freskëta të këndshme, që të mos biesh në tundim që cigaret t'i zëvendësosh me produkte ushqimore me shumë kalori.
- Në situata të vështira mos të të shkojë mendja kurrë se duhet ta ndezësh një për t'u ndjerë më mirë. Mendo për faktin se e kundërta është e vërtetë.

METODA TË TJERA: PËR ÇFARË TASHMË TË KA RËNË TË DËGJOSH.

Te disa duhanpirës gjatë duhanlënies ka ndihmuar tashmë edhe akupunktura, hipnoza dhe parapsikologjia. Duke qenë se efekti i këtyre metodave nuk është dëshmuar shkencërisht, me këtë rast ne nuk japim rekomandime pro- ose kundër tyre.

Ekzistojnë gjithashtu dhe një numër i madh librash që shumë duhanpirës i kanë ndihmuar për një jetë pa duhan.

KËSHILLA DHE MARIFETE

Përpilo një listë të të gjitha përparësive që ka duhanlënia dhe një listë tjetër të të gjitha të këqijave që ka varësia nga duhani. Shikoje vazhdimisht herë pas here atë listë dhe fut ndonjë plotësim të rastit.

Pi sa më shumë ujë.	Mbaj me vetë gjithmonë bonbone pa sheqer, çamçakëzë dhe kruajtëse për dhëmbët.	Ha një frutë.	Pastroji dhëmbët.
Luaj me ndonjë laps ose me ndonjë toph artistres.	Dil në shëtitje, merr me sport ose me ndonjë aktivitet tjetër fizik.	Bëj një dush ose ik në pishinë.	Shkarko ndonjë lojë të re në smartphone-in tënd.
Prit disa flegra perimesh dhe bëj gjithashtu edhe një salcë të lehtë me gjizë ose kos natyral.	Blej lule dhe zëvendëso pas darkës cigaren me një aktivitet: ujit lulet me ujë të freskët ose shkurto sërish bishtat e tyre.	Përzëvendëso një cigareje, sa me ndonjë aktivitet 3-5 minutash, të cilin do të mund ta bëje në shtëpi (p.sh. leximi i ndonjë reviste të bukur, përkujdesja për macen ose përgatitja e ndonjë surprize të vogël për ndokënd).	
Redukt konsumintënd të alkoolit dhe të kafesë.	Mos thuaj: «Unë po e ndërpres duhanin», por thuaj, «Unë po ia nis jetës pa duhan». Kështu është më thjeshtë.	Nuhat një shpuzore plot. Dhe sërish do të ngopesh me duhanpirje.	Nxirr kokën nga dritarja dhe merr frymë thellë tre herë rresht.
Merr e ha tre kastravecë turshi.	Foli vetes tënde dhe të tjerëve për suksesin tënd.	Pak ditë pas duhanlënies vizito dentistin/ higjienistin dental.	Pas çdo dite ndajti paratë e kursyera në një kuti. Qysh pas një jave ia lejo vetes blerjen e diçkaje që përndryshe nuk do ta blije.



Memorizo numrin e linjës Stop-duhanit 0848 183 183 në telefonin tënd mobil. Kështu do të kesh mundësi që të thërrasësh nga e hëna deri të premtën, nga ora 11 deri 19, në rast se ke ndonjë krizë. Hyr në internet dhe kërko p.sh. «Arsyet për joduhanpirës» ose shiko në Youtube filma për parandalim duhani.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Eine Partnerkampagne von BAG, Kantonen und NGOs,
finanziert durch den Tabakpräventionsfonds.**

Bundesamt für Gesundheit
Sektion Kampagnen
Schwarzenburgstrasse 165
3003 Bern

E-mail: kampagnen@bag.admin.ch
Website: www.bag.admin.ch