

▷ **Ndërprerja  
e duhanit**

**Këshillat  
që tashmë  
janë sprovuar**



# ► Këshillat që tashmë janë provuar

**Ju doni të ndërprisni duhanin. Qëndroni pas këtij vendimi. Sa më intensive përgatitjet tuaja për ndërprerjen e duhanit, aq më të mëdha shanset për sukses.**

## ► Para ndërprerjes së duhanit

- Në rastin e duhanlënies shkaqet personale luajnë një rol të madh. Cili është për ju motivi themelor që ju çon në një jetë pa duhan?
- Vëzhgoni shprehitë tuaja të duhanpirjes. Merrni shënime në një kartë gjatë çdo duhanpirjeje: ç'po bëj në këtë çast? Ç'disponim kam? Sa është e rëndësishme cigarja në këtë çast për mua? Çfarë mund të bëja në vend të duhanpirjes?
- Keni provuar dhe më parë ta ndërprisni duhanin? Cilat janë përvojat tuaja? Ç'është ajo që jua ka përmbytur planin? Çfarë ju ka ndihmuar?
- Vrisni mendjen: cilat vështirësi mund t'ju paraqiten sërish? Zhvillojeni një plan se si do t'i përballoni ato vështirësi?
- Njoftojeni familjen lidhur me vendimin tuaj për ndërprerjen e duhanit. Kështu askush s'do t'jua marr për keq po qe se në ditët e para pas ndërprerjes do të jeni nervoz ose i acaruar. Kërkoni nga bashkëfamiljarët që t'ju mbështesin aktivisht në vendimin tuaj.
- Shqyrtoni me kujdes rrethin tuaj shoqëror ose vendin e punës. Mos ndoshta një kolege ose koleg gjithashtu do të ndër-presë duhanin? Bëjeni këtë gjë së bashku. Vetë i dyti ndërprerja do t'ju rëndojë më pak.

- Medikamentet që përmbajnë nikotinë (çamçakëzët, lllapat për lëkurë – fllasterët, tabletat nën gjuhë, tabletat për lëpirje, sprejët për fyt ose inhalatorët) i dyfishojnë shanset për shkëputjen e suksesshme nga nikotina. Një medikament tjetër me substancën vepruese bupropion e zbut nevojën për cigare. Ndërsa medikamenti tjetër me substancën varenicline shkakton një ndikim të ngjashëm me nikotinën, ndonëse s'ka nikotinë. Këto dy medikamente mund të merren në barnatore vetëm me recetë mjekësore, gjersa medikamentet tjera jepen pa receta dhe mund të gjenden si në barnatore, ashtu dhe nëpër drogeri. Këshillojuni më parë tek mjeku i juaj ose në barnatore.
- Vendoseni definitivisht ditën tuaj të ndërprerjes së duhanit. Zgjidhni për këtë qëllim një ditë të përshtatshme, p.sh. një ditë pushimi. Planifikojeni ditën tuaj të ndërprerjes së duhanit së paku 10 ditë më herët.
- Një natë para ndërprerjes i hidhni në kosh të gjitha cigaret si dhe takëmet e duhanit, p.sh. shpuzoret dhe shkrepëset.

## ► A jeni i varur nga cigarja?

- E ndizni cigaren e parë brenda gjysmëorëshit të parë pas zgjimit?
- A pini më shumë se sa 10 deri 15 cigare në ditë?

Po qe se njëri nga dy pyetjet i jeni përgjigjur me po, ju duhet të jeni goxha i varur nga nikotina. Një trajtim me medikamente nikotin-ëmbajtëse mund t'jua dyfishojë shanset për ndërprerjen e duhanit.

### ► Pas ndërprerjes së duhanit

- Ditës së ndërprerjes së duhanit i jepni një kuptim të veçantë, dhe organizoheni gjithçka asisoj që të mos mund të gjeni ndonjë pre-tekst për dështim.
- Kujdesuni për një mjedis pa duhan: në vendin e punës, në banesën tuaj, në vendet ku kaloni kohën e lirë.
- Evitoni vendet dhe situatat ku tundimi për të pirë sërisht duhan është i madh.
- Gëzojuni jetës suaj pa duhan. Akoma është herët për të menduar për ndonjë rënie të mundshme në peshë. Po qe se ia dilni ta ndërprisni duhanin, më vonë do të hiqni edhe kilogramët e tepërt.
- Në javën e tretë mund t'ju paraqitet një krizë, e cila mund t'ju shkaktojë probleme më të mëdha se sa dy javët e para.
- Ngulni këmbë tek mospirja e duhanit. Edhe po të jeni në mesin e një shoqërie duhan-pirëse ose po të gjendeni nën stres: hiqni dorë nga rrëmbimi i cigares.

### ► Përparësitë e ndërprerjes së duhanit

- Rrahjet e ngritura të zemrës dhe shtypja e gjakut bien shpejt në shkallë normale dhe brenda 12 orësh përmirësohet absorbimi i oksigjenit në gjak.
- Dy javë deri tre muaj pas ndërprerjes së duhanit rehabilitohet qarkullimi i gjakut ndërsa mushkëria sërisht merr frymë më mirë.
- Një deri nëntë muaj pas ndërprerjes rrallohet kollitja nga duhani si dhe zbutet frymëmarrja e vështirësuar.
- Një vit pas ndërprerjes së duhanit përgjysmohet rreziku nga një infarkt i zemrës.
- Pas pesë vitesh rreziku nga kanceri i ndërlidhur me duhanpirjen në zonat e gojës, fytit, ezofagut dhe fshikëzës së tëmthit ulet përgjysmë. Rreziku nga pika në tru si dhe nga kanceri në qafën e mitrës do të jetë në nivelin e individëve joduhanpirës.
- Pas 10 vitesh gjasat për të vdekur nga kanceri në mushkëri janë përgjysmë më të pakta se sa tek një duhanpirës. Edhe rreziku i kancerit në gurmaz dhe në pankreas është në zhdrukë.
- Pas 15 vitesh rreziku i një sëmundjeje të zemrës bie në nivelin e një personi joduhanpirës.

Përpos tjerash, pas duhanlënies edhe frymëmarrja mban erë më të mirë. Dhëmbët e

nxirë bëhen më të bardhë, era e duhanit zhduket nga flokët, ngjyrimi i verdhë i gishtërinjve dhe i thonjve largohet. Ushqimi shijon më mirë dhe shqisa e nuhatjes kthjellohet sërisht.

### ► Programi për lëvizje

Falë lëvizjeve të shumta dhe sportit simptomat e shkëputjes nga varësia, si disponimin e keq ose acarimin, dhimbjen e kokës, lodhjen ose pagjumësinë, do t'i ndjeni më rrallë ose fare. Përpos kësaj sporti të shtendos dhe ta bën të panevojshme cigaren si mjet kundër stresit.

### ► Shpërblehuni

Ndërprerja me sukses e duhanit përbën një rezultat të madh dhe gjithsesi meriton një shpërblim! Paratë e kursyera nga cigaret ju mund t'i trajtoni si një premi për ndërprerjen e duhanit dhe me to t'ia bëni vetes një dhuratë.

### ► Linja stop-duhanit 0848 000 181

Këshilltarët dhe këshilltaret me kualifikime speciale të linjës stop-duhanit zotërojnë

metoda të ndryshme të sakta dhe shkencërisht të provuara mbi çmësimin.

Duhanpirësit gjatë ndërprerjes mund të shoqërohen nga linja stop-duhanit, dhe kanë mundësinë që në rrjedhën e çmësimit të fitojnë shumë këshillime. Për thirrjet në gjermanisht, frengjisht dhe italisht, linja stop-duhanit mund të arrihet nën numrat 0848 000 181, nga e hëna deri të premten, nga ora 11 deri në orën 19 (8 rapë në minutë në rrjetin fiks). Për gjuhët shqipe, portugeze, serbisht / kroatisht / boshnjakisht, spanjisht dhe turqisht ekzistojnë numra telefonikë të veçantë:

**0848 183 183 shqip**


**0848 184 184 portugalisht**

**0848 185 185 spanjisht**

**0848 186 186 serbisht / kroatisht / boshnjakisht**

**0848 187 187 turqisht**

Kush sjell numrin përkatës, brenda 48 orësh merr një thirrje nga një person i kualifikuar i linjës stop-duhanit.

**at**   
**Arbeitsgemeinschaft  
Tabakprävention Schweiz**  
Haslerstrasse 30 | 3008 Bern

Prezantuar nga:

**Informacione dhe broshura të tjera:**

031 599 10 20 | [info@at-schweiz.ch](mailto:info@at-schweiz.ch) | [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch)