

6

ካብ ሺጋራ ናብ ዝተናገፈ ናብራ ዘምርሕ ስጉምቲ

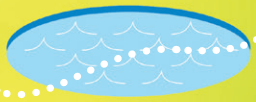
ገጋር ምትካኽ ደው ተበላሉ ልሳት ወሰን
 እቲ ደው ተበላሉ ልሳት፡ ካብ 1-4 ሰሙናት ኣቐዳምካ ዘሎ ግዜ ኪኸውን ይኸእል። ሺጋራ ደው ምስ ኣበልካ ከሉኑ፣ እትኸሰቦ ነገር፡ ንኸትዕወት ዘኸኸለካ ነገርን ሕሰብ።

1



2

እብታ ምትካኽ ደው ዘበልካ ልሳት ምዕባላ ኣርገይ።
 ሓንቲ ሺጋራ ትኸንግውን ኣይተትከኸሮ። ከሉ ትገባቦ ዘቡኡ ደርብሮ። ምትካኽ ደው ናይ ምባል ደገፍ እብ ማእከል ኣገልግሎት ጥዕና ወይ ኣብ ቮርድሲንትራል ሃዩ ስትተ።



4

ርእዩኻ ተቐጻጻር
 ኣብ ካልእ ሓሳብ ኣናድሃብኩ፡ ንወልፍኻ ተቐጻሎ። ተፍብ ማይ ስተ። ምስ ሺጋራ ምትካኽ ኣብ ዘይተሰሰሩ ንጥፈታት ተሳተፍ።

5

ንክብሻ ኣብል
 ድሕሪ ሰሙን፡ ድሕሪ ክልተ ሰሙን፡ ድሕሪ ወርሐ ወዘተ. ኣናበልካ ንክብሻ ሸልማ (ወድሳ)፡ ብሓቂ ይግብእካዩ፤ ተበግሶኻ ጸጸው ኪነብር ይሕግዘካ።

3

ጸብቑ ይሰግዕክ
 ኣብተን ፋልሞት ሰሙናት ብዙሓት የለብጡ፤ ቀጨውጨው ኮኣ ይብሉም። ኣብ ኣዋን ጸገም ዚሕግዩ ምኽርታት፡

- ብከተኻለላካ መጠን ኣዘይድካ ተንቀሳቐሰ
- ኣዘውቲርካ ብላዕ
- ዘድልየካ ኣገተኸይት፡ ጌኮተናጭ መድሃኒት ተጠቐም ወይ ብዘፀባ ብትእዛብ ዚወጹ መድሃኒታት ምስ ሓኪም ተዛረብ።



ብምሳርካ እንዳዕ ሓገሰኪ
 ሕጂ ካብ ኣመል ሓራ ኢኻ። ሕጂ ተሓዳሲላላኻ፤ ሠድኣት ዓሰሊካሉ፤ ናብ ጥዑይ ናብራ ኪተምርሕን ንኸልእ መጻሓ ዚደዳ ገንዘብ ክትሕገን ክትትሰር ትኸልል። ኣመል ኣንተ ደጊሰካ መሊሰካ ጽዓር። ድሕሪ ነዳሰወከፍ ፈተነ ገለ ነገር ትመሃር፤ ናይ ምዕቐት ዕድልካ ኸኣ ይዘይድ።

6 steg till ett rökfritt liv

1 Bestäm dig för en stoppdag

Stoppdagen kan gärna ligga 1-4 veckor framåt i tiden. Tänk igenom allt du kommer vinna på att sluta röka och vad som kan hjälpa dig att lyckas.

1

2 Ta språnget på stoppdagen

Rök inte en enda cigarett till. Kasta all tobak. Fråga gärna efter stöd att sluta röka på din hälso- eller vårdcentral.

STOPP



4

Ta kontroll

Tackla suget genom att få dig själv på andra tankar. Drink lite vatten. Sysselsätt dig med aktiviteter som inte är kopplade till rökning.

5

Fira dig själv

Belöna dig efter en vecka, två veckor, en månad och så vidare. Det är du verkligen värd! Det hjälper dig att hålla kvar motivationen.

3

Må bra

Många känner sig rastlösa och på dåligt humör de första veckorna. Några råd som hjälper mot besvär är:

- Rör på dig så mycket du kan
- Ät regelbundet
- Om du behöver, använd nikotinläkemedel, eller tala med läkare om receptbelagda läkemedel.

6

Gratis till högvinsten!

Nu är du fri från beroendet. Du är fräschare, lugnare och kan se fram mot ett friskare liv och mera pengar till annat. Skulle du återfalla så satsa igen. För varje försök lär du dig något och chansen att lyckas ökar.

