

# ህጻናት፡ ነጻ ካብ ትምባኹ፡- ውላድኩም ካብ ትምባኹ ነጻ ጌርኩም ኣዕብይዎም

## ኣትካኺ ካልኣይ ደረጃ

ደቅኹም ኣብ ጥቓ ኣትካኺ ይነብሩ እንተለው፡ ንሳቶም ውን ብተዘዋዋሪ የትክኹ እዮም ዘለው። እቶም ህጻናት ከተንፍሱ እንከለው፡ ነቲ ትኪ ስለዝሰጉብዎ፡ ንተመሳሳሊ ሃሰይቲ ቀመማት እዮም ዝቃልዑ። እዚ ኸኣ ካልኣይ ደረጃ ኣትካኺ ተባሂሉ ይጥቀስ። ንኹሉ ሰብ ሓደገኛ እኳ እንተኾነ፡ ብፍላይ ነቶም ምሉእ ዕብየት ሳምቡእን ናይ ምክልኻል ዓቕምን ንዘየጥረዩ ህጻናት ግና፡ ዝገደደ ሓደገኛ ነገር እዩ።

## ህጻናት ካብ ትኪ ነጻ ዝኾነ ከባቢ ከዓብይ መሰል ኣለዎም

ከንዲ ሓንቲ ምስትንፋስ እትኸውን ጥራይ ዝህኩብኩል ተኸእሎ ኣለዎ። ኣብ ሓንቲ ፍልይቲ ክፍሊ ወይ ኣብ ትሕቲ መውጽኢ ትኪ ክሸነ ኳንካ ምትካኽ ጥራይ ትኪ ክትከላኸሎ ኣይከኣልን። ትኪ ኣብ መላእ እቲ ቤት እዩ ዝላባዕ። ማዕጸ ወይ መሳኹቲ ምኽፋት ጥራይ ውን እኹል ኣይከኣልን። ትኪ ኣብቲ ዝህኩብኩል ተኸእሎ እዩ ዘለዎ። 80 ሚሊታዊት እቲ ካብ ሽጋራ ዝውጽእ ትኪ፡ ኣይረእን ኣይሸተትን ድማ ስለዝኾነ፡ ንዓኹም እንተዘይተፈለጠኩም እኳ፡ እቲ ትኪ ግን ኣብቲ ቤት ኣሎ።

ንውላድኩም ካብ ትኪ ትምባኹ ኣድሕንዎም ኣብ ጥቓኦም ኩይኑ ዘትክኽ ሰብ ከይህሉ ድማ ተኸታተልዎም። እዚ ንትኪ ሸሻ'ውን ዝምልከት እዩ። ንስኹም ባዕልኹም ተትክኹ እንተኹን ንኩም ድማ ኣብ ውሽጢ ዝህን ኣብ ውሽጢ መኪናን ከምኡ ከይትገብሩ ተጠንቀቁ።

## ህጻናት ብኸምዚ ይጽለዉ፡

ትኪ ትምባኹ ሳሓ ዓይኒ፡ ምስዓልን ሕማም ርእሰን ከስዕቡሎም ይኸእል። ኣብ መናድቕ መተንፈሲ ዘለዉ ልፋጫት ርኽቢ ንኸይጸወሩ የዳኸም። በዚ ምኽንያት እዚ ድማ ወለዶም ኣትክኽቲ ዝኾኑ ህጻናት ኣብ መናድቕ መተንፈሲኦም ርኽቢ ከምኡ ውን ርኽቢ እዝኒ ድማ የጋጥሞም። ዝያዳ ዝህሰዩ እቶም ነኣሸቱ ህጻናት እዮም። ምኽንያቱ ድማ ተነቀፍቲ ስለዝኾነኑን ዝላ ርእሶም ከኣ ካብ ትኪ ርሕቕ ክብሉ ስለዘይከእሉን እዩ።

ካልኣይ ደረጃ ኣትካኺ ምዃን ጽልኣት (ኣለርጂ) ከስዕብን ምልክታት ኣዝማ ኣብ ህጻናት ከለዓዕልን ይኸእል። ቅጽበታዊ ሞት ውልድ ዝበለ ዕሸል ሳሕቲ ዘጋጥም እኳ ደኣ ይኹን እምበር፡ እታ ኣደ ኣብ ግዜ ጥንሲ ተትክኽ ወይ ትምባኹ ትሰፍፍ እንተኣረ ግን እቲ ሓደጋ ከባቢ ይኸእል እዩ። እቲ ሓደሽ ውላድ ዕሸል ንትኪ ትምባኹ እንተተቐረቦ ድማ ዝያዳ ንሓደጋ ክቃላዕ ይኸእል።

## ብዘዕባ ምጥባው፡

ጸባ ጡብ እቲ ንህጻን ዘድልዩ ኩሉ መኣዛታት ዝሓዘ እዩ ኣንጻር ርኽቢ ድማ ይከላኸል። ምጥባው፡ ንመጠን ሓደጋ ቅጽበታዊ ሞት ዕሸልን ሕማም ሸኮርን ውን ይቕንስ እዩ። ትምባኹ ትጥቀሚ እንተኾነኪ ግን እቲ ኒኮቲን ብጸባ ጡብ ኣቢሉ ናብቲ ህጻን ይሓልፍ። እቲ ዝበለጸ እምበኣር፡ ኣብ እተጥብቁ እንተኾነኪ ካብ ትምባኹን ካልእ ንዕኡ ዝመስል ፍርያትን ምቕጣብ እዩ። ዝኾነ ኩይኑ ግን ዋላ እቲ ናይ ምትሕልላፍ ጠንቂ እኳ ደኣ ይሃሉ እምበር፡ ካብ ካልእ ጠንቅታት ውን ስለዝከላኸል እቲ ምጥባው ኣይተቋርጸ ኢኹ።

## ህጻናት ከምቲ ዓባይቲ ዝገብርዎ እዮም ዝገብሩ፡

ውላድኩም ከኹንዎ ዝኸእሉ ኣብነት መጻኢ ህይወቶም ዋላ ንኣጠቓቕማ ትምባኹ ውን እንተኾነ ከምቲ ንስኻትኩም ዝኸዕንኩም እዩ። ወለዲ ዘትክኹ ወይ ትምባኹ ዝጥቀሙ እንተኾይኖም ውሉዶም ድማ ምስ ጎብዙ ትምባኹ ናይ ምጥቃም ዕድሎም ብዕጽፊ እዩ ዝዛይድ። እዚ ሸወደናዊ ይኹን ዓለም-ለኻዊ መጽናዕታትት ዘረጋገጹ ሓቂ እዩ።

## ኣንፈታት ሓሳብ

ኣብ ትሕቲ መውጽኢ ትኪ ክሸነ ኩይኑ ጥራይ እዩ ዘትክኽ በዚ ኸኣ እቲ ትኪ ንደገ ይጠፍእ ኣብ ትሕቲ መውጽኢ ትኪ ኳንኩም እኳ እንተትከኸኩም፡ እቲ ትኪ ግን ኣብ መላእ እቲ ክሸነ እዩ ዝብተን

## ከትክኽ/ ትምባኹ ከሰፍፍ ከለኹ ህድእ ይብል

ከም ኣትካኺ ከም ሰፋፊ ትምባኹ መጠን ሓጎስኩም ንምዕቃብ ኣብ ሓደ ዓንኬል ኢኹም ትጥመሩ። ድሌት እቲ ኒኮቲን እዩ ታሕጓስኩም ዝሰርቆን ዝመልሶን፡ ከተቁዝርጽዎ ከለኹም ድማ ነዚ ዓንኬል እዚ ትሰብርዎ። ህድእ ዝበልኩምን ዕርፍ ዝበለ ኣካላትን ይህውሉኩም። ገለ ግን ኣብተን ቀዳሞት ሰሙናት፡ ግዚያዊ ጻቕጥን ምስልቻውን ጽልኣትን ከጋጥሞም ድማ ይኸእል። እዚ ኸኣ ምሕራም ተባሂሉ ይጥቀስ።

## ኣብ እዋን ጥንሲ ክብደት ወሲኽ ኣለኹ- ምትካኽ እንተቋሪጸ ድማ መሊሰ ክብደት ክውሰኽ'የ

ምትካኽን ትምባኹ ምስፋፍን ክብደት ከምዝንኪ ርጉጽ ነገር ኣይከኣልን። ገለ መጽናዕታት ውን ኣንጻር እዚ ዝበሃል ዘሎ የርእዩ እዮም። ዝኾነ ኹይኑ ምትካኽ ይኹን ትምባኹ ምስፋፍ፡ ንጥዕና ሃሳዩ እዩ። ብዙሓት ካብተን ዘጥብዎ ድማ ክብደት ይንክዩ እዮን።

## ኣብ ደገ እንተንፍሶም ኣየራት ካብቲ ብትምባኹ እንተንፍሶ ዝወሓደ ሓደጋ ኣለዎም

ካብቶም ኣብ ጸዕቂ መጓዓዝያ ዘለዎም ዓባይቲ ጎደናታት ከተማ እንተንፍሶ ዝተበከለ ኣየር ብዝገደደ እቲ ኣብ ትኪ ትምባኹ ዘሎ ሃሰያ ኣዝዩ ይገድድ።

## ህይወት ብሓደጋ ዝተኸበት እዩ። ሰብ ካብ ኩሉ ክኸላኸል ኣይከእልን እዩ

ሓቂ እዩ፡ እንተኾነ ግን ካብ ኩሎም እቶም ንሓደጋ እንቃልዎም እቲ ካብ ምትካኽ ትምባኹን እቲ ብኻልኣይ ደረጃ ምትካኽን ግን ከነወግዶ እንኸእል ሓደጋ እዩ።

### ምእንቲ ከተቋርጹ ከምዚ ግበሩ

ዕለተ ምቁራጽ ወስኑ። መዓስ ከተቋርጹ ምዃንኩም ወስኑ። ንምድላው ምቁራጽ ትምባሽ ዝኸውን ሓደ ሰሙን ናይ ምድላው ግዜ ከድሊ ንቡር እዩ። ገለ ግን ከኣ ብቐጥታ ዘቋርጹ ኣለው።

ኣብታ ዕለተ ምቁራጽ መዓልቲ ቅጽበት ደው ኣብሉ። እቶም ብቐጥታ ደው ዘበሉ ኣትከኸቲ ካብቶም እናጉደሉ ቀስ ብቐስ ከቋርጹ ዝፍትኑ ብዕጽፊ ናይ ምዕዋት ተኸእሎ ኣለዎም።

ትምባሽ ኣጸራሪኹም ጎሓፍዎ፡ ሽጋራ ዘበለ ደርብይዎ፡ መትሓዚ ትምባሽ ይኹን ምስኡ ዝኸይድ ዘበለ ኩሉ ጎሓፍዎ።

ምሕራም፡ ከተቋርጹ ከለኹም ርእሲኹም ከዘረኩም ይኸእል፡ ኣድህቦ ከውሕደኩም፡ ዕረፍቲ ክትሰእኑ ንዝተወሰነ ግዜ ውን ቀጨውጨው ክብለኩም ይኸእል'ዩ። እዚ ክሓልፍ'ዩ። ብፍላይ ኣብተን ቀዳምት ዕለታት እዩ ዝያዳ ዝፍለጠኩም፡ ካብኡ ግን እናነከየ ከይዱ መወዳእታኡ ኣብ 2-4 ሰሙን ጠቕሲሉ ይጠፍእ።

ስልትታት፡ ባህጊ ትምባሽ ዘለዓዕለልኩም ኩነታት እንታይ ምዃኑ ሕሰቡሉ። ንኸተትኩኩ ወይ ትምባሽ ንኸትሰፉ ዝደፋፍኣኩም ኩነታት ኣወግዱ። ድሌት ክለዓለኩም ከሎ ነቲ ድሌት ከረሰዕ ዝኸእል ገለ ነገር መሃዙ። ምጽጽ ዝበለ ትሕዝቶ ዘለዎ ቢኬሪ ማይ ክሕግዝ ይኸእል'ዩ። ምስፋፍ ትምባሽ ዝለመደ ድማ ዝንጅብል ክሰፍፍ ይኸእል። ጥሜት ከብዲ ምስ ድሌት ነኩቲን ከተዓሻሻወኩም ስለዝኸእል፡ ጥሜት ከይተሰምዓኩም ብሰሩዕ ተመገቡ። ኣካላዊ ምንቅስቓስ ድማ ካብ ምኽሳዕ፡ ካብ ምውሳኽ ክብደትን ክዕቅቡኩም ስለዝኸእልን ነኩቲን ከረሰዓኩም ስለዝኸእልን ምዝውታሩ ጽቡቕ እዩ።

ኣብሬታ ካብ ክኢላ ስነልቦና ምስ ትምባሽ፡ መርበባት ኣብሬታ፡ [psykologermottobak.org](http://psykologermottobak.org), [tobaksstopp.nu](http://tobaksstopp.nu) እዚ ሓጻፊ ጽሕፈት እዚ ካብ በዓል መዚ ጥዕና ህዝቢ ብዝተረኸበ ቁጠባዊ ሓገዝ ተዳለወ

ሓገዝ መከላኸሊ መከላኸሊ ነኩቲን ነቲ ብምቁራጽ ትምባሽ ዝመጽእ ሽቕልቀል ከንክን እቲ ምቁራጽ ንኸውትን ዝሕግዝ እዩ። እዞም መከላኸሊታት እዚኦም ብዘይ ትእዛዝ ሓኪም ዝርከቡ እዮም፡ ብትእዛዝ ሓኪም ዝርከቡ ውን ኣለዉ። እዚኦም ብዘዕባ ምቁራጽ ትምባሽ ብዝምልከት ምስ ሓኪም ምስተዘራረብኩም ዝወሃቡ እዮም። ተጥብቂ እንተኾንኪ፡ ነዞም መከላኸሊታት ቅድሚ ምጥቃምኪ ምስ ሓኪም ክትዘራረቢ ይግባእ።

### ሓገዝ ተቐባሎ

- ንትምባሽ ብዝምልከት ዝህልዉኺ ሕቶታት፡ ክኢላ ምክትታል ጥንሰን ቁልዑን ወይ ከኣ ሓኪምኪ ክምልሰዎ ይኸእሉ'ዮም
- ናይቶም ምሁራት ሓገዝቲ ምቁራጽ ትምባሽ ሓገዝ'ውን ተቐባሎ፡ ኣብ መዝሕትኡ ማእከል ወይ ክንክን ጥዕና ይርከቡ ኣብ MVC, ሆስፒታልን ክንክን ስንን'ውን ይርከቡ እዮም።
- መስመር ምቁራጽ ምትካኽ 020-84 00 00 ምትካኽ ትምባሽ ምስፋፍን ንምቁራጽ ብዘይክፍሊት ምኽን ሓገዝን ይህቡ [www.slutarokalinjen.se](http://www.slutarokalinjen.se)
- ብዙሓት ዓባይቲ **Rökfri** (ዝብሃል ኣፕ) ከምኡ ወን ብዙሓት መንእሰያት ከኣ **Fimppaaa!** (ዝብሃል ኣፕ) ይጥቀሙሎም እዮም
- ንምቁራጽ ትምባሽ ብዝምልከት ኣብ መርበብ ኣብሬታ **TobaksStopp.Nu** ተወሳኺ ኣንብቢ

ትርጉም ብ ዞባ ሶርምላንድ ፡ ብምትሕብባር ምስ ክኢላ ስነልቦና ኣንጻር ትምባሽን ከምኡ ውን ዝምድናታት ምሕዝነት ጥዕናን- ከምኡ ኸእ ሓለዎ ጥዕናን