



SA GJATË MUND TË JETONI?

**DUKE HEQUR DORË nga
pirja e DUHANIT ju MUND
të ZVOGËLONI rrezikun nga
sëmundjet kardiovaskulare!**



Qarkullimi i gjakut ↓
Infarkt
Dhimbje në krahator
Probleme arteriale
Fortësimi i enëve të gjakut
Impotencë



Mos u tregoni egoistë!
Duke menduar për të afërmit Tuaj,
si dhe çastet më të bukura në jetën
tuaj, mund ta keni më të lehtë të
hiqni dorë nga pirja e duhanit.

ZGJIDHJA ËSHTË E JUAJA, POR MOS LEJONI TË BËHET TEPËR VONË!

Me paratë e shpenzuara për cigare gjatë një viti, ju mund të blini diçka që e keni dëshiruar për një kohë të gjatë, por që nuk e keni menduar se do mund ta blinit me paratë e kursyera nëse do hiqnit dorë nga pirja e duhanit.



Kështu jo vetëm që do ishit më të shëndetshëm, por edhe më të lumtur dhe më të realizuar.

10 ARSYE QË TË HIQNI DORË NGA PIRJA E DUHANIT



- ❌ Do e reduktonit rrezikun nga ataku në zemër, pika në tru, nga kanceri në mushkëri, SKOM;
- ❌ Do ngjiteni shkallëve pa mbetur pa frymë;
- ❌ Nuk do ju mendojë kolla e mëngjesit;
- ❌ Do keni më shumë energji dhe do jeni më të qetë;
- ❌ Do liroheni nga presioni që ju bëjnë njerëzit rreth jush;
- ❌ Do keni më pak rrudha dhe probleme me lëkurën;

- ❌ Të afërmit tuaj do jenë më të shëndetshëm;
 - ❌ Rrobat tuaja, flokët, aroma e gojës, makina dhe shtëpia do kenë aromë më të freskët;
 - ❌ Do keni më shumë para për veten tuaj;
 - ❌ Do keni më shumë kontroll mbi jetën tuaj.
1. Analizoni shprehinë tuaj të pirjes së duhanit gjatë disa javëve. Mbani ditar për atë se kur, ku dhe pse pini duhan.
 2. Caktoni datën e “ndërprerjes” së pirjes së duhanit dhe përmbajuni asaj date.
 3. Shpërblejeni vendosmërinë tuaj. Me paratë që do i kishit shpenzuar për cigare blini për vete diçka të bukur.

4. Gjatë kësaj periudhe shijoni ushqimin deri në maksimum. Konsumoni ushqim me vlera të ulëta kalorike (perime, fruta, drithëra, peshk, mish pule) sa të dëshironi.
5. Nëse sërish filloni të pini duhan, mos hiqni dorë nga tentativat për ta eliminuar këtë ves. Ish duhanpirësit mesatarisht kanë bërë nga gjashtë tentativa deri sa kanë hequr dorë përfundimisht nga duhani.

HIQNI DORË NGA PIRJA E DUHANIT! ORGANIZMI DHE TË AFËRMIT TUAJ DO JUA DINË PËR NDER.

Plani pesëditor për heqjen dorë nga pirja e duhanit:

Sonte:

- * Bëni dush me ujë të ngrohtë.
- * Flini më herët që t'Ju mundësoni nervave tuaj një pushim të vërtetë.
- * Përsëritni disa herë vendimin e marrë: **UNË NUK DO PI DUHAN!**

Dita e parë

1

Për një kohë të gjatë keni bërë plan se si të hiqni dorë nga pirja e duhanit, **SOT ËSHTË AJO DITË. KJO DUHET BËRË:**

- * Të bëni një dush para mëngjesit.
- * Të pini një deri më dy gota ujë (mundësisht të jetë i ngrohtë).
- * Të konsumoni lëngje dhe fruta të freskëta gjatë 24 orëve të para.

- * Përsëritni disa herë vendimin e marrë: **UNË NUK DO PI DUHAN!**
- * Pas mëngjesit bëni frymëmarrje të thella dhe nëse keni mundësi bëni 5 minuta ecje.

ÇFARË DUHET BËRË KUR DO NA SULMOJË DËSHIRA PËR CIGARE:

- * Përsëritni disa herë vendimin e marrë: **UNË NUK DO PI DUHAN!**
- * Pini menjëherë një gotë ujë.
- * Përderisa shkoni të mbushni ujë, filloni me frymëmarrje të thella dhe ritmike.
- * Hani fruta dhe perime.
- * Sigurohuni që nga ora 8 e mëngjesit e deri në mesditë, si dhe nga ora 12 e deri në darkë të keni pirë së paku nga 3 gota ujë.

LËNGJET E ZVOGËLOJNË DËSHIRËN PËR DUHAN!

Pas drekës:

Bëni 10 minuta ecje dhe merrni frymë thellë.

Pasditja juaj e parë:

Kërkoni mikun i cili ju mbështet. Inkurajimi mund të vijë në çastin duhur!

Në shtëpi dhe pas pune:

* Merruni me hobin tuaj të preferuar, por para së gjithash mundohuni të evitoni:

1. Karrigen ose vendin tuaj të preferuar ku keni pirë duhan.
2. Pijet alkoolike. Qoftë edhe një pije e vogël mund t'ju nxisë të pini duhan sërish.

Dita e dytë

2

- * Përsëritni disa herë vendimin e marrë: **UNË NUK DO PI DUHAN!**
- * 24 orët e para kaluan.
- * Këtë mëngjes mundohuni ta fërkoni trupin me një dorezë të ftohtë për larje – kështu do përmirësoni qarkullimin e gjakut.

Mëngjesi:

- * Konsumoni fruta, mundësisht të freskëta
- * Një mundësi tjetër: drithëra me rrush të thatë, qumësht me kajmak ose jogurt, vezë të ziera, ndonjë pije të ngrohtë.

Gjatë rrugës për në punë:

- * Nëse ka trafik të dendur, mbani me vete çamçakëzë pa sheqer ose bonbone me shije mente.

- * Merrni frymë thellë, vozitni ose ecni me kujdes, mendoni për pushimet e këndshme për të cilat JU I KURSENI PARATË në vend që të blini cigare.

Në punë:

- * Kur tensioni brenda jush do rritet-mbani mend, një gotë ujë ose lëng frutash do ju ndihmojë ta qetësoni dëshirën për cigare.
- * Bëni frymëmarrje të thella së paku tre herë në ditë, kjo do ju ndihmojë të qetësoheni.

*** MOS HARRONI! JU ZGJODHËT TË MOS PINI DUHAN!**

Mos lejoni që gjatë pushimit për kafe t'ju thyejë dëshira për cigare.

- * Qëndroni me miqtë tuaj që nuk pinë cigare.
- * Konsumoni sasi të mëdha të lëngjeve (ujë, lëng molle ose boronice).
- * Mbani me vete ndonjë gjë për të kafshuar (karrotë, perime).

- * Mos konsumoni çaj ose kafe që mund ta aktivizojnë dëshirën për të pirë cigare.

Dreka:

Patate të ziera, bukë të zezë, leguminoze (fasule, bizele, etj.), sallatë jeshile të freskët, perime të ziera, qumësht me kajmak ose lëng domatesh. Për desert fruta të freskëta.

Në mesditë:

Kërkoni mbështetësin tuaj. Inkurajimi gjithnjë është i mirëpritur.

Pasdite:

Tregohuni miqve tuaj se keni vendosur të mos pini më duhan. Nëse keni dhimbje koke merrni një analgjetik, që është më i mirë se sa katër mijë kemikalet që gjenden te cigaret. Lajme të mira: Ju keni zvogëluar mundësinë të sëmureni nga sëmundje të zemrës, kanceri i

mushkërive, që në çastin kur keni vendosur të mos pini më duhan. Vazhdoni të konsumoni lëngje.

Rrugës për në shtëpi:

Përgëzoni veten tuaj! Mendoni për të gjitha rreziqet që do i kanoseshin shëndetit tuaj nëse do vazhdonit të pinit duhan. Nëse keni shumë uri.

KINI KUJDES - zgjidhni ushqim të thjeshtë dhe me vlera të ulëta kalorike.

Dita e tretë

3

- * Për momentin JENI MIRË!
- * Dita e sotme është kritike – KINI KUJDES!
- * Rishikoni edhe një herë planin tuaj.
- * Filloni ditën duke konsumuar lëngje.
- * Shijoni fërkimin e trupit me leckë të ftohtë.

- * Përsëritni disa herë vendimin e marrë: **UNË NUK DO PI DUHAN!**
- * Sot qëndroni larg problemeve të vështira.

Për mëngjes:

- * Mundohuni të konsumoni ushqim të shëndetshëm.
- * Mbani mend: fruta të freskëta dhe lëng plot me vitamina.
- * Shtoni sasinë e vitaminës B duke konsumuar bukë të zezë dhe drithëra.
- * Detyrimisht: pas mëngjesit bëni 10 deri më 15 shëtitje relaksuese.

Dëshirë e pakontrollueshme?

- * Në atë çast vendosni të mos pini cigare për dy minuta. Ju mund të duroni aq gjatë.
- * Drejtoni trupin, bëni frymëmarrje të thella dhe ritmike.
- * Thoni në vete: “Më jep forcë. Unë mund ta bëj këtë.”

- * Pas mbarimit të dy minutave i thoni vetes "Unë vendosa të mos pi duhan gjatë dy minutave të ardhshme".

Mbani mend! Tani dëshira do fillojë të dobësohet.

Gjatë drekës:

A e vutë re se sa shije më të mirë kanë ushqimet?

Përfitimet:

1. Mund të shijoj dhe të nuhas më mirë.
2. Dëshira për duhan mund të jetë e fuqishme, por nuk zgjat shumë.
3. Partneri im, familja dhe miqtë krenohen me mua.
4. Simptomat e mija të tërheqjes nuk janë shumë të ashpra.

Pas darkës:

Koha për ushtrime dhe shëtitje në ajër të pastër si zakonisht.
Përgatituni për seancën e radhës

të planit pesëditor. Mos e evitoni. Flini mjaftueshëm.

Dita e katërt

4

- * Deri më sot trupi juaj lirohej nga helmet, zgjedhjet e duhura vetëm përforcuan vullnetin tuaj, dhe ju e dini se çfarë duhet të bëni nëse ju lind dëshira për të pirë duhan.
- * Sot kontrollin e keni në duar Ju.
- * Vendosët të mos pini duhan. Të vazhdojmë pra!
- * Vazhdoni ta fërkoni trupin me leckë të ftohtë dhe pini dy gota ujë para mëngjesit.
- * Merrni sasi shtesë të Vitaminës B.
- * Dijeni që ju keni forcë të hiqni dorë nga pirja e duhanit.
- * Refuzoni të vazhdoni të jeni skllav i duhanit.
- * Përsëritni disa herë vendimin e marrë: **UNË NUK DO PI DUHAN!**
- * Dëshira ekziston ende?

- * Mëlmesa të caktuara, si mustarda, piperi i zi, ushqimet me kremra të ndryshëm, mishi i papjekur mirë, mund të aktivizojnë dëshirën për të pirë duhan.
- * Shëtitje. Krahas shëtitjes së shkurtër para çdo vakti, ndani 20 – 30 minuta kohë për shëtitje të veçantë çdo ditë. Nuk është e domosdoshme të bëni vrap.

Ushqimi

- * **NË MËNGJES** ha si **MBRET**, **NË DREKË** ha si **PRINC**, ndërsa **NË MBRËMJE** ha si **LYPSAR!**

Pesha

- * Shëtitjet dhe ecja do ju mbajnë në formë, nënda keni probleme me peshën, ne do ju ofrojmë më shumë ndihmë ditën e pestë.
- * Mos harroni: Përmbahuni programit dhe do keni sukses!
- * Të vetmit njerëz të cilët nuk kanë pasur sukses janë ata që janë dorëzuar.

Dita e pestë

5

Zgjidhimi

- * Sot është dita e pestë e këtij programi. Deri më tani heqja dorë nga pirja e duhanit ju shkon me sukses. Urime!
- * Po patët mundësi fërkoni trupin me leckë të ftohtë.
- * Pini dy gota ujë para se të hani mëngjes.
- * Hani mirë mëngjes, por harrojeni kafënë.
- * Bëni 10-15 minuta ecje.
- * Përsëritni disa herë vendimin e marrë: **UNË NUK DO PI DUHAN!**
- * Mos u lodhni. Mund të lodheni lehtë kur punoni mirë.
- * Rritje në peshë?
- * Darka e bollshme ndikon në akumulimin e peshës së tepërt. konsumoni ushqime me vlerë të ulët kalorike dhe mos konsumoni yndyra dhe sheqer.

- * Duhani ka çrregulluar disa funksione digjестive dhe metabolike në organizmin tuaj. Këto funksione duhet të ripërshtaten dhe t'i kthehen aktiviteteve të tyre normale.
- * Me ndihmën e ushtrimeve fizike dhe shprehive të shëndetshme ju mund ta mbani nën kontroll peshën e trupit Tuaj.
- * Filloni një hobi të ri. Nëse ju duhen para, Ju i keni ato-nuk blini më cigare!

Kontrolli

Çfarë mësuar këto pesë ditë?

1. Vendosët të mos pini më duhan.
2. Frymëmarrje të thella dhe ritmike.
3. Nga 6 deri më 8 gota ujë në ditë.
4. Fërkim të trupit me një leckë të lagur me ujë të ftohtë.

5. Ushtrime fizike 3-5 herë gjatë javës.
6. Pushim, gjumë dhe relaks.
7. Ushqim i balancuar. Zvogëlim i sasive të yndyrave, sheqereve dhe kolesterolit.
8. Mos e teproni me konsumimin e sasive të mëdha të ushqimit, alkoolit, kafesë dhe çajeve të fortë.
9. Evitoni vendet ku pihet duhan.
10. Mendoni për të gjitha përfitimet që sjell mospirja e duhanit.
11. Inkurajoni të tjerët të heqin dorë nga pirja e duhanit.

Plani pesëditor bazohet në parime të vërtetuara fizike dhe psikologjike pranuar nga OBSH-ja, Asociacioni Shëndetësor Amerikan dhe Shoqata Amerikane për luftë kundër kancerit.





Ministria e shëndetësisë e
Republikës së Maqedonisë



Instituti i shëndetit publik i
Republikës së Maqedonisë