

თამბაქოს მიტოვების დღიური

იყავით აქტიური და ინფორმირებული ჯანდაცვის



USAID
ამერიკელი ხალხისგან

ჯანდაცვის
გაუმჯობესების
პროექტი

რადგან ეს ბროშურა თქვენს ხელში აღმოჩნდა, ე.ი. უკვე სერიოზულად ფიქრობთ რამხელა ზიანი მოაქვს თამბაქოს და ეძებთ “უბოროტეს მტერ-მოყვარესთან” განშორების გზებს. გილოცავთ, თქვენ უმნიშვნელოვანესი პირველი ნაბიჯი უკვე გადადგით! ამ ბროშურაში შეჯამებულია რა ზიანი მოაქვს თქვენთვის მოწვევას, რატომ უნდა დაანებოთ თავი და როგორია თავის დანებების ყველაზე საიმედო, მეცნიერულად დასაბუთებული და ადვილი გზა. გახსოვდეთ, თამბაქოსთვის თავის დანებება საუკეთესო საჩუქარია, რომელიც მწველს შეუძლია საკუთარ თავს და გარშემომყოფთ მიართვას. რჩევებიც, რომელსაც აქ მოგაწოდებთ, სწორედ იმის მიხედვით არის შედგენილი, რა დაეხმარა ყველაზე მეტად ჩვევის წარმატებით დამარცხებაში მილიონობით მწველს მთელ მსოფლიოში.

თამბაქოს მიტოვებაში მთავარი როლი თქვენ გეკუთვნით, ნებისყოფის მაქსიმალური დაძაბვაც მოგიწევთ და არცთუ ისე იოლი გზის გავლაც. ეს ბროშურა და თქვენი ექიმი რთული პერიოდის დაძლევაში დაგეხმარებათ და გაზრდის თქვენი წარმატების შესაძლებლობებს თამბაქოს თავის დანებების თვალსაზრისით. სტატისტიკას თუ მოვიშველიებთ, პირველივე ცდაზე მოწვევისთვის თავის დანებებას დამოუკიდებლად, დახმარების გარეშე ნიკოტინის მომხმარებელთა მხოლოდ მცირე ნაწილი — სულ 5% — თუ ახერხებს. თანამედროვე მედიკამენტებს ამ პროცენტის დაახლოებით გაორმაგებაც კი შეუძლიათ. თუ წამალს პროფესიონალის ფსიქოლოგიური დახმარებაც ემატება, წარმატების შანსი 2-ჯერ და მეტად იზრდება.



წარმატებებს გისურვებთ!

არასოდეს არის გვიან

თამბაქოსთვის თავის დანებებას ყოველთვის აქვს აზრი. ყოველი მონეული ღერი სიცოცხლის ათეულობით წუთს გართმევთ, თავის დანებება კი, რამდენი წლისაც არ უნდა იყოთ და მოწვეის რა ხანგრძლივი გამოცდილებაც არ უნდა გქონდეთ, გულ-სისხლძარღვთა, სხვა არაგადამდები დაავადებების და მათი გართულებების რისკს მაინც შეამცირებს. ცხადია, სხვადასხვა ხარისხით, — რაც უფრო ადრე დაანებებთ თავს მოწვეას, მით უფრო მეტად შემცირდება აღნიშნული რისკი.

დამტკიცებულია, რომ:

- ყოფილი მწვევლები მოქმედ მწველებზე მეტხანს ცოცხლობენ. 35 წლის ასაკში თამბაქოს მოხმარების შეწყვეტა სიცოცხლეს 10 ჯანსაღი წლით ახანგრძლივებს, 65 წლის ასაკში კი სამი წლით. ასევე გამოთვლილია, რომ, თუ მოწვეას 50 წლამდე დაანებებთ თავს, მომდევნო 15 წლის განმავლობაში გარდაცვალების რისკი 1,5-ჯერ ნაკლები გექნებათ მათთან შედარებით, ვინც მოწვეას განაგრძობს.
- თავის დანებება ამცირებს გულის დაავადების, კიბოს, ინსულტის, ფილტვის ქრონიკული დაავადების განვითარების საფრთხეს.
- ქალებს, რომლებმაც თამბაქოს წევას დაორსულებამდე ანდა ორსულობის პირველი 4 თვის განმავლობაში დაანებეს თავი, მცირეწონიანი ბავშვის დაბადების ალბათობა თითქმის ისევე მცირე აქვთ, როგორც არამწვევლებს.

მეცნიერები უფრო შორს ნავიდნენ და გამოთვალეს, როგორი თანმიმდევრობით თავისუფლდება

ორგანიზმი წლობით ნაგროვები თამბაქოს შხამისგან.

- ✓ თავის დანებებიდან 20 წუთის შემდეგ: გულისცემის სიხშირე ნორმას უბრუნდება.
- ✓ 12 საათის შემდეგ: სისხლში მხუთავი აირის, ნახშირჟანგის დონე ნორმამდე ჩამოდის;
- ✓ 2-12 კვირის შემდეგ: სისხლის მიმოქცევა უმჯობესდება და ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობა იზრდება.
- ✓ 1-9 თვის შემდეგ: ხველება და ქოშინი მცირდება. ჰაერგამტარი გზების ლორწოვანზე არსებული წამწამები ნორმალურ ფუნქციონირებას იწყებს, გამოდევნის ლორწოს, ასუფთავებს ფილტვებს და ამცირებს ინფექციის რისკს.
- ✓ 1 წლის შემდეგ: გულის იშემიური დაავადების რისკი მწვევლებთან შედარებით ორჯერ მცირდება.
- ✓ 5-15 წლის შემდეგ: ინსულტის განვითარების რისკი ისეთივეა, როგორც არამწვევლებში.
- ✓ 10 წლის შემდეგ: ფილტვის კიბოს რისკი მწვევლებთან შედარებით ორჯერ ნაკლებია.
- ✓ 15 წლის შემდეგ: გულის იშემიური დაავადების რისკი არამწვევლებისას უთანაბრდება.



რით გნამლავთ თითოეული ნაწილი

თამბაქოს კვამლი 7000-ზე მეტი ქიმიკატის შხამიანი ნარევეია. დადასტურებულია, რომ მათგან, სულ მცირე, 250 ჯანმრთელობისთვის მავნებელია, 70-ზე მეტი კი — კიბოს იწვევს. ქვემოთ ჩამოთვლილია რამდენიმე კომპონენტი ამ შხამიანი ნარევიდან:

კიბოსგამომწვევი ნივთიერებები

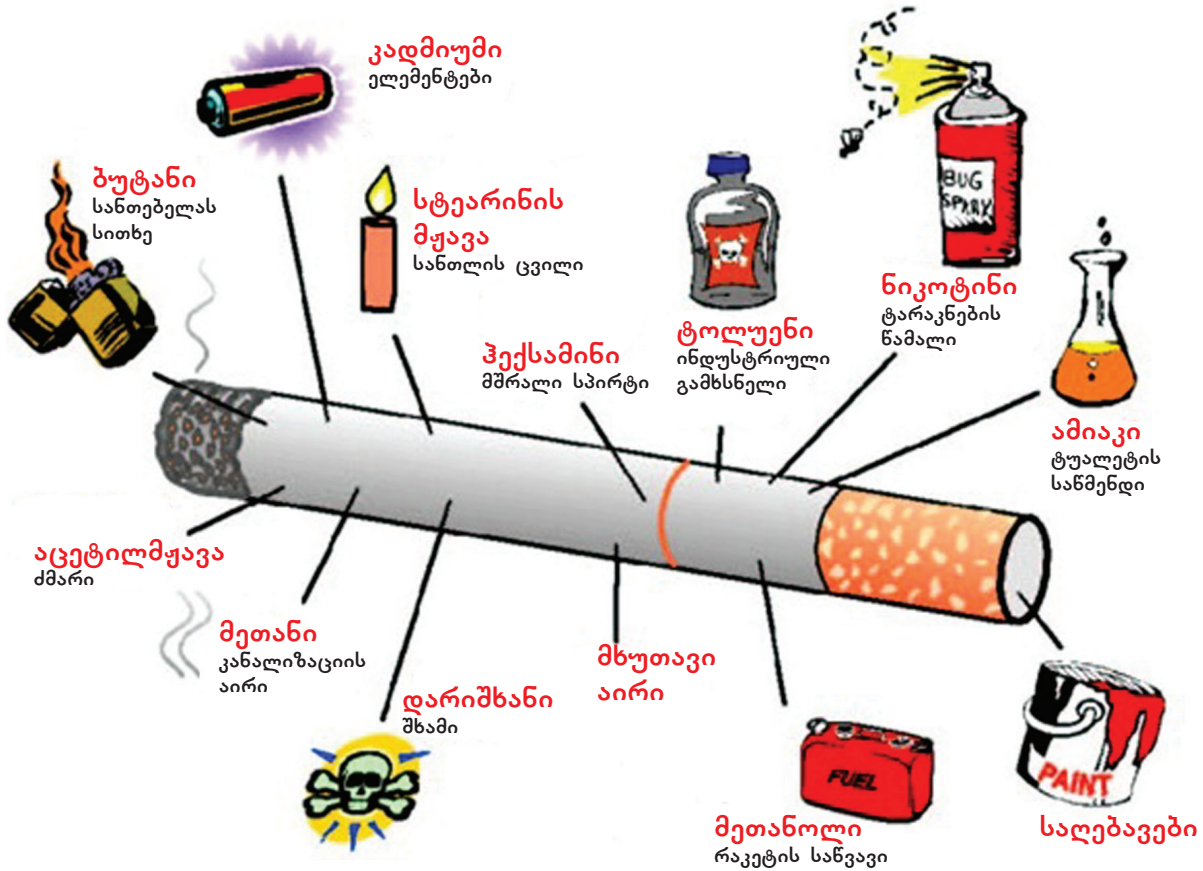
- ფორმალდეჰიდი — გვამების გახრწნისაგან დასაცავად გამოიყენება;
- ბენზოლი — შედის მანქანის სანავის შემადგენლობაში;
- პოლონიუმ 210 — რადიაქტიული და ძალიან ტოქსიკური;
- ვინილის ქლორიდი — გამოიყენება მილების წარმოებაში.

ტოქსიკური ლითონები

- ქრომი — გამოიყენება ფოლადის წარმოებისთვის;
- დარიშხანი — იყენებენ პესტიციდებში;
- ტყვია — ადრე საღებავებში იყენებდნენ და უარი თქვეს მისი ტოქსიკურობის გამო;
- კადმიუმი — გალვანური ელემენტების (საათის, დისტანციური მართვის პულტის, მაგნიტოფონის) წარმოებაში გამოიყენება.

შხამიანი აირები

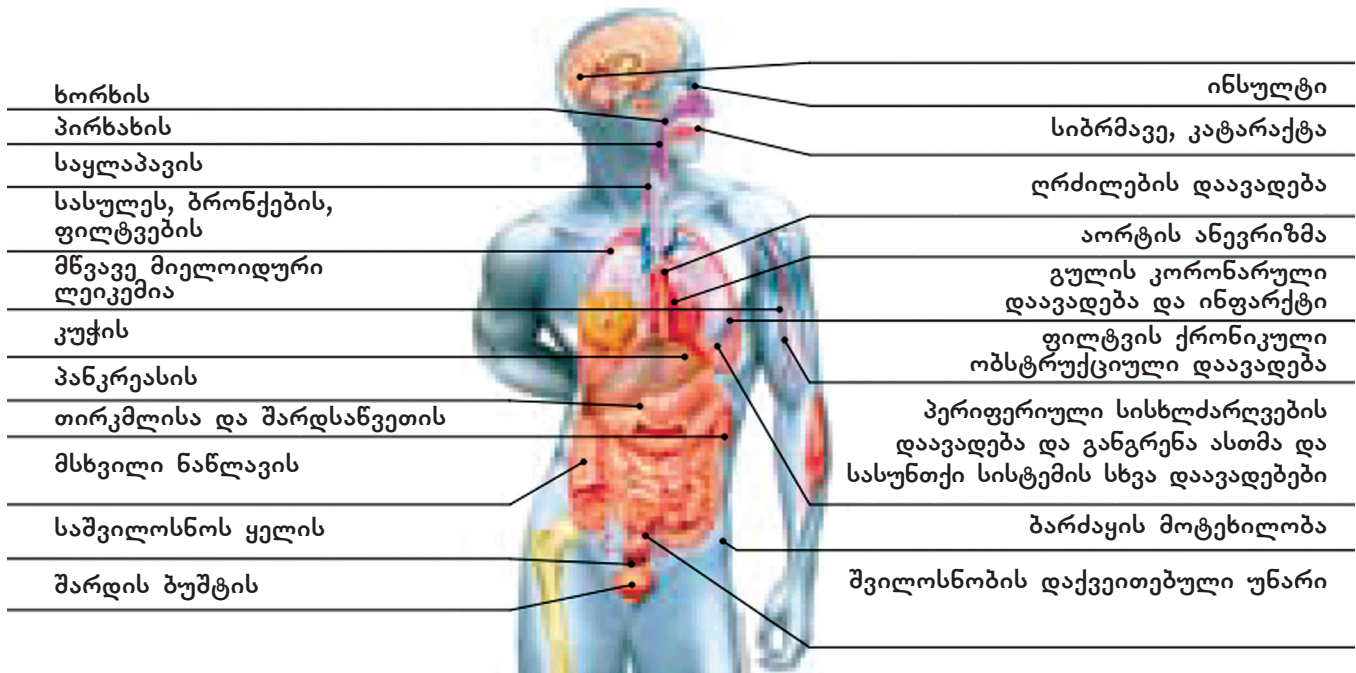
- ნახშირბადის მონოქსიდი — მხუთავი აირი;
- ვერცხლისწყლის ციანიდი — გამოიყენება ქიმიური იარაღის წარმოებაში;
- შარდოვანა — შედის სანმენდ საშუალებებში;
- ბუტანი — იყენებენ სანთებლების სითხეში;
- ტოლუენი — შედის საღებავის გამხსნელებში.



მონევით გამოწვეული დაავადებები

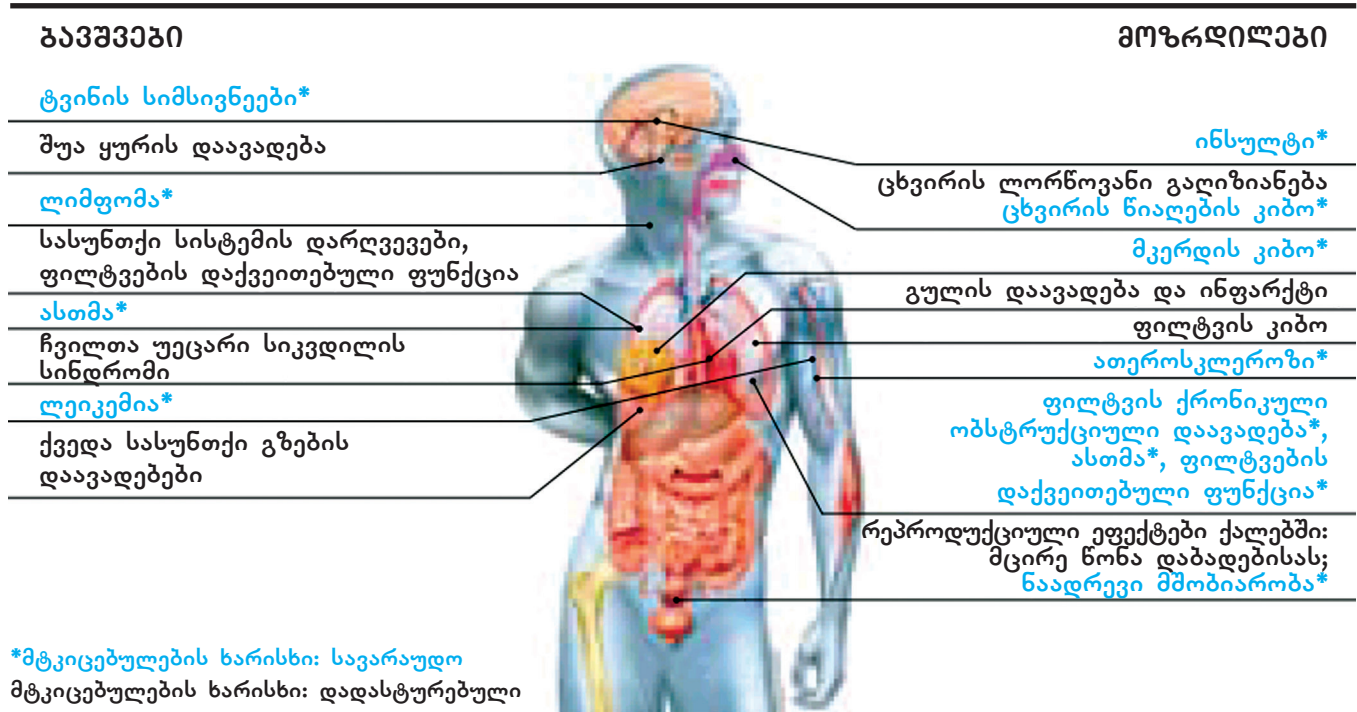
ავთვისებიანი სიმსივნეები

ქრონიკული დაავადებები



Source: U.S. Department of Health and Human Services. The health consequences of smoking: a report of the Surgeon General. Atlanta, U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. Office on Smoking and Health, 2004 (http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/sgr_2004/chapters.htm, accessed 5 December 2007).

პასიური მოწეით გამოწვეული ღაავადებები



Source: U.S. Department of Health and Human Services. The health consequences of involuntary exposure to tobacco smoke: a report of the Surgeon General. Atlanta, U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, Coordinating Center for Health Promotion, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. Office on Smoking and Health, 2006 (<http://www.surgeongeneral.gov/library/secondhandsmoke/report/fullreport.pdf>, accessed 5 December 2007).

წომარი პირველი კილერის სტატისტიკა

- მე-20-ე საუკუნეში თამბაქოს მოხმარების შედეგად 100 მილიონი ადამიანი გარდაიცვალა.
- მსოფლიოში ყოველწლიურად თამბაქოს გამო საშუალოდ 5.4 მილიონი ადამიანი კვდება, 1 ადამიანი ყოველ 6 წამში
- ყოველი 10 მოზრდილი ადამიანიდან 1-ის სიკვდილის მიზეზი თამბაქოს მოხმარებაა. - თამბაქო მწვევლების ნახევარზე მეტის სიკვდილის მიზეზია (დანარჩენი ილბლიანები სხვა მიზეზებს ეწირებიან, ვიდრე საბოლოოდ თამბაქოს ემსხვერპლებოდნენ).
- 8 ყველაზე გავრცელებული დაავადებიდან, რომლებიც მსოფლიო მასშტაბით სიკვდილის წამყვან მიზეზებს წარმოადგენენ, ექვსის რისკ-ფაქტორი თამბაქოს მოხმარებაა.
- თამბაქოს მოხმარებისაგან გამონვეული გართულებებით გაცილებით მეტი ადამიანი



იღუპება ვიდრე შიდსის, ავტოკატასტროფების, მკვლელობების, თვითმკვლელობების, ინფექციური დაავადებების, სხვა ნარკოტიკული ნივთიერებების მოხმარების შედეგად ერთად აღებული.

- გარდაცვლილ ონკოლოგიურ ავადმყოფთა 30% თამბაქოს მოხმარდა, ფილტვის კიბოს დროს კი მწვევლთა ხვედრითი წილი 80%-ს აღწევს.

- ვინაიდან თამბაქოს მოხმარების დაწყებიდან ჯანმრთელობისთვის ზიანის მიყენებამდე რამდენიმეწლიანი შუალედია, თამბაქოსთან დაკავშირებული დაავადებებისა და სიკვდილის ეპიდემია შედარებით ახალი დაწყებულია და მისი

მასშტაბები, თუ მსოფლიომ თამბაქოს ეპიდემიის შესაჩერებლად უსწრაფესად არ იმოქმედა, კიდევ უფრო გაიზრდება და 2030 წლისთვის 8 მილიონს მიაღწევს.

აშშ-ის პედიატრიის აკადემიისა და ფონდ “მემკვიდრეობის” მიერ ჩატარებული გამოკვლევებით, თამბაქოს მოხმარებით გამოწვეული ავადობის ტვირთი ძირითადად ბავშვებზე მოდის. თითქმის ნახევარი მსოფლიოში მოსახლე ბავშვებისა ისუნთქავს თამბაქოს გამონაბოლქვით მონამლულ ჰაერს. ე.წ. მეორადი მოწევა სერიოზულ საფრთხეს უქმნის ბავშვთა ჯანმრთელობას. აქ იგულისხმება მცირე წონა დაბადებისას, უეცარი სიკვდილის სინდრომი, ასთმა და შუაყურის ანთებები ბავშვებში, რასაც ემატება თამბაქოს მწვევლთა გარემოში გაზრდილი ბავშვების მიერ შემდგომში თამბაქოს მოხმარების მაღალი პროცენტი.

მეორადი მოწევა ყოველწლიურად თითქმის 50 000 სიკვდილის მიზეზია არამწვევლ მოზრდილებში აშშ-ში და აქედან დაახლოებით 3 400 ადამიანი ფილტვის კიბოთი იღუპება, ხოლო 46 000 კი გულისა და სისხლძარღვების დაავადებებით.

სხვების თანდასწრებით მოწევა ზრდის მათ რისკს განუვითარდეთ მიოკარდიუმის ინფარქტი და ამ უკანასკნელს შეენირონ. თუ მოწევისგან თავს შეიკავებთ, თქვენი ოჯახის წევრებს, მეგობრებს, თანამშრომლებს და სხვა გარშემომყოფთაც დაიცავთ.

ჯანმოს მონაცემებით, “პასიური მოწევის” შედეგად საქართველოში ყოველწლიურად 82000 არამწვევლი ავადდება, 4000 უდანაშაულო ადამიანი კი იღუპება.



რატომ არის ძნელი სიგარეტის გადაგდება

ნიკოტინი ძლიერ მიჩვევას იწვევს. ჰეროინის, კოკაინის და სხვა ნარკოტიკების მსგავსად ნიკოტინი ტვინის მუშაობას ცვლის და აიძულებს მწვეფელს მეტი ნიკოტინი მოისურვოს. ეს სურვილი შეიძლება იმდენად ძლიერი იყოს რომ სხვა ვერაფერზე ფიქრი ვერ შეძლოს. მონევა, ჩვეულებრივ როგორც ფიზიკურ ისე ფსიქიკურ დამოკიდებულებას იწვევს. ეს ქიმიური რეაქციაა და ნებისყოფასთან საერთო ბევრი არაფერი აქვს.

არ არსებობს რაიმე მეცნიერული მტკიცებულება, რომ ნაკლები კუპრის შემცველი, მსუბუქი, ფილტრიანი სიგარეტები შედარებით ნაკლებ სახიფათოა. მეცნიერებმა დაამტკიცეს რომ ისინი სხვების მსგავსად იწვევს მიჩვევას და ძლიერ ანალოგებზე არანაკლებ საშიშია.

სულ რამდენიმე კვირაც რომ ეწეოდეთ და მერე თამბაქოს წევას ერთბაშად დაანებოთ თავი ან საგრძნობლად მოუკლოთ, ეს სიმპტომები მაინც იჩენს თავს. აღკვეთის სინდრომი ბოლო სიგარეტის მოწევიდან რამდენიმე საათში დაიწყება და პიკს 2-3 დღეში მიაღწევს, სულ კი რამდენიმე დღიდან რამდენიმე კვირამდე გაგრძელდება.

აი, უსიამოვნებების ჩამონათვალი რომელიც თან ახლავს თამბაქოს თავის დანებების პროცესს:

- თავბრუსხვევა (მხოლოდ 1-2 დღე);
- იმედგაცრუების ან ბრაზის განცდა;
- გაღიზიანებადობა;
- ძილის დარღვევები;
- კონცენტრირების გართულება;
- მოუსვენრობა;
- თავის ტკივილი;

- ადვილად დაღლა;
- მადის მომატება.

კვლევებმა აჩვენა, რომ სიგარეტის ღერების თანდათანობით შემცირება ნაკლებად ეფექტურია. ჯერ ერთი იშვიათად მოწეულს უფრო ხარბად ეტანებით და მეტ შხამს იღებთ, მეორეც ალკვეთის სიმპტომებს თითოეული ღერი უფრო გიძლიერებთ და, რაც მთავარია, სიგარეტის მოწევის ჩვევას თავს ვერ ანებებთ.

ყველაზე ეფექტური გზაა ერთბაშად შეწყვიტოთ მოწევა, ამით ერთი მხრივ ორგანიზმს განსხვავებულ ცხოვრებას ასწავლით, მეორეს მხრივ კი ალკვეთის სიმპტომებს ამგვარად უფრო სწრაფად გაუმკლავდებით.

მწველთა 70-90% ამტკიცებს, რომ ერთადერთი მიზეზი, რის გამოც “ძველ მეგობარს” ვერ ელევა, სწორედ ეს სიმპტომებია. გახსოვდეთ, ეს თქვენი ორგანიზმის მცდელობაა თამბაქოს გარეშე ცხოვრება ისწავლოს. თუ მოწევას არ დაინწყებთ, სიმპტომები თანდათანობით შემცირდება და რამდენიმე კვირის შემდეგ მთლიანად გაივლის. თანდათან უფრო და უფრო ნაკლები ფსიქიკური ძალისხმევა დაგჭირდებათ არამწველთა რიგებში დარჩეთ.

ალკვეთის სიმპტომებთან გამკლავებაში მედიკამენტებს მნიშვნელოვანი დახმარება შეუძლიათ. ყველა მათგანი რეალურად ზრდის მოწევის აბსტინენციის (თავის შეკავების) ხანგრძლივობას.



შევაღიწოთ თამბაქოსთვის თავის დანებების გეგმა

დათქვით თამბაქოსთვის თავის დანებების დღე

არ არსებობს სიგარეტის მიტოვების იოლი გზა. მაგრამ ამის დაგეგმვა დაგეხმარებათ იმ წინააღმდეგობების დაძლევაში, რომლებიც სავარაუდოდ გაჩნდება თქვენს წინაშე. პირველ რიგში მომდევნო თვეში სპეციალურად ერთი დღე შეარჩიეთ. ეს თარიღი ზედმეტად შორეული არ უნდა იყოს, რათა თქვენთვის რთული არ აღმოჩნდეს მისი მიყოლა. მაგრამ ნურც ძალიან იჩქარებთ რომ ამ დღისთვის მომზადება, ძალებისა და დახმარების მოპოვება შეძლოთ თავის დანებების თარიღად შეიძლება შეარჩიოთ როგორც ერთი ჩვეულებრივი დღე, ისე განსაკუთრებული თარიღი, მაგალითად, დაბადების დღე, სადღესასწაულო თარიღი ან უქმეები, რომელიც ნაკლებად სტრესული იქნება თქვენთვის. თქვენს კალენდარზე თამბაქოს მიტოვების დღე სპეციალურად მონიშნეთ. ეს თქვენი ცხოვრების მნიშვნელოვანი დღეა.

თავის დანებების დღემდე

- **მიმართეთ ექიმს:** თუ თქვენ ჯერ არ გასაუბრებიათ ექიმს თამბაქოსთვის თავის დანებების შესახებ, ახლა გააკეთეთ ეს. **იკითხეთ თამბაქოს მიტოვების კონსულტირებისა და მედიკამენტური მკურნალობის**



მეთოდების შესახებ. კონსულტირებით ან მედიკამენტებით დახმარება აუმჯობესებს თქვენი წარმატების შანსს, ხოლო მათი ერთობლივი გამოყენება კიდევ უფრო ეფექტურია. თუკი ექიმი გინიშნავთ ისეთ წამალს, როგორცაა ჩამპიქსი (ვარენიკლინი), მისი მიღება თამბაქოსთვის თავის დანებების თარიღამდე 2 კვირით ადრე უნდა დაიწყოს, რათა წამალმა მოასწროს მოქმედების დაწყება.

- **გააგებინეთ ყველას:** ჩუმად თავის დანებება რა თქმა შესაძლებელია, მაგრამ ძალიან ხშირად ამას ასევე ჩუმად მოწვევის განახლება მოსდევს. ამიტომაც ოჯახის წევრებს, მეგობრებსა და თანამშრომლებს შეატყობინეთ თამბაქოსთვის თავის დანებების გადამწყვეტილებისა და თარიღის შესახებ. გადააქციეთ თქვენი ახლობელი ადამიანები საკუთარ მოკავშირეებად. მათ შეუძლიათ მნიშვნელოვანი მორალური მხარდაჭერა გაგინიონ. აუხსენით მათ, როგორ შეუძლიათ უფრო მეტად დაგეხმარონ თამბაქოსთვის თავის დანებების მცდელობაში.
- **მწველებს ურჩიეთ შემოგიერთდნენ.** თუ მზად არ არიან აუხსენით, რომ თქვენს დასახმარებლად ნუ მოსწვევენ სიგარეტს თქვენი თანდასწრებით, ნუ დაგანახებენ როგორ უკიდებენ სიგარეტს, ნუ გაუსვამენ ხაზს რომ მოსაწვევად გადიან. პირველ კვირებში ისედაც მძიმე ფსიქოლოგიური დაძაბვის გადატანა გინევთ და ეცადეთ, თავს ზედმეტი გამოცდები აარიდოთ.
- **მოაწყეთ გენერალური დასუფთავება.** საკუთარი ბინიდან, სამუშაო ადგილიდან და მანქანიდან მოაშორეთ თამბაქოსთან დაკავშირებული ნებისმიერი ატრიბუტი. ნუ შეინახავთ სიგარეტს ისე, ყოველი შემთხვევისთვის - თქვენ შეიძლება ვერ გაუძლოთ ცთუნებას. ასევე გაითვალისწინეთ კბილების პროფესიონალური განმწმენდაც, რაც ერთ-ერთი მოტივატორია სიგარეტის მიტოვებისას მიღწეული წარმატების შენარჩუნებაში.
- **მოიმზადეთ მარაგი.** ხელთ უნდა გქონდეთ ის საშუალებები, რომლებიც გამოგადგებათ

სიგარეტის ჩასანაცვლებლად, მაგალითად უშაქრო სალეჭი რეზინი, სანუნნი კანფეტი, დარიჩინის ჩხირები ან ხრაშუნა ბოსტნეული.

- **მიიღეთ დახმარება.** რაც მეტად გეხმარებიან, მით მეტია თამბაქოს წარმატებული მიტოვების ალბათობა. განსაზღვრეთ რა რესურსებია (მხარდამჭერი სერვისები, ნიკოტინის ჩანაცვლებითი და სხვა მედიკამენტები, კონსულტირება) ხელმისაწვდომი მოწვევისთვის თავის დანებების შემდეგ, რაც ამ მდგომარეობის შენარჩუნებაში დაგეხმარებათ.
- **გაითვალისწინეთ ძველი გამოცდილება.** თუ ადრე, მაგრამ წარუმატებლად სცადეთ თამბაქოსთვის თავის დანებება, იფიქრეთ იმაზე, თუ რა გამოწვევების წინაშე აღმოჩნდით და რატომ განაახლეთ სიგარეტის მოწვევა. მოიფიქრეთ, ამჟამად რისი გაკეთებაა შესაძლებელი განსხვავებულად. მაგალითად, ჩამოაყალიბეთ თქვენი მაპროვოცირებელი ფაქტორების სია და მათთან გამკლავების მეთოდები. თამბაქოს მიტოვების შესახებ დღიურის წარმოება შესაძლებელია დაგეხმაროთ იმ შეგრძნებებისა და სიტუაციების თვალყურის დევნებაში, რომლებიც თქვენში მოწვევის დაუძლეველ სურვილს აჩენს.



ჩემი გეგმა

მიზეზების ჩამონერა დაგეხმარებათ დანებების შემდეგ წუთიერ ცდუნებას ძლიოთ და თამბაქოსგან განთავისუფლების სურვილი უფრო ძლიერი იყოს ვიდრე მოწვევისა. ნიკოტინის შერჩევული ორგანიზმი მუდმივად შემოგაპარებთ მიზეზებს თუ საბაბებს რომელიც იმ წუთში შეუვალ ჭეშმარიტებად მოგეჩვენებათ ასე რომ სჯობს მომზადებული იყოთ.

თამბაქო უცებ, წუთიერი იმპულსის ზეგავლენით მიატოვებ? ძალიან კარგი, — ბევრი მწვეელი სიგარეტს ერთ წუთში მიღებული გადაწყვეტილებით ემშვიდობება. თუმცა მიზნის ჩამოყალიბება და თამბაქოს თავის დანებების ინდივიდუალური გეგმის შემუშავება, რაც შეიძლება ძალიან მცირე დროში შეძლოთ, კიდევ უფრო გაზრდის თქვენი წარმატების შანსს.

(შეავსეთ ან განიხილეთ ექიმთან)

დანებების თარიღი: _____

რატომ მინდა სიგარეტისთვის თავის დანებება:

რამდენად ძლიერია თამბაქოს მიტოვების ჩემი სურვილი:

● 1	● 2	● 3	● 4	● 5	● 6	● 7	● 8	● 9	● 10
ძალიან სუსტი									ძალიან ძლიერი

რა არის ჩემი მწველობის მთავარი მიზეზი, რის გამოც თამბაქოს მიტოვება გამძინელდება:

ყველაზე მეტად როდის გამიჭირდება (და რომელი სიგარეტი მომენატრება):

როგორ გავუმკლავდები ამ სირთულეებს:

ვის ვთხოვო დახმარება :

მწვევლები ჩემს გარემოცვაში ვისაც წინასწარ უნდა ვთხოვო ჩემი თანდასწრებით არ მონიონ (სიგარეტსაც კი არ მოუკიდონ):

ჩემი წარსული გამოცდილება თამბაქოს მიტოვებასთან დაკავშირებით:

ყველაზე ხანგრძლივი პერიოდი როცა არ მომინევია: _____

რამ შემინყო ხელი, რომ არ მომენია და რა გამომადგება აქედან:

რატომ განვაახლე მოწევა და როგორ უნდა მოვიქცე, მსგავსი რამ ახლაც რომ არ განმეორდეს:

მედიკამენტები თამბაქოს მიტოვებისთვის (ავსებს სამედიცინო პერსონალი)

თარიღი	მედიკამენტის დასახელება	დოზა, ფორმა	მიღების წესი	ხანგრძლივობა

სტრატეგია მოწევის შეწყვეტის დღისთვის

- არ მოწიოთ ერთი დერი სიგარეტიც კი;
- დაისახეთ მცირე მიზნები: არ მოწიოთ ერთი საათი, დღე, კვირა. თუმცა თქვენი გადაწყვეტილება საბოლოოა, ამ ეტაპზე სჯობს კონცენტრირება აწმყოსა და უახლოეს მომავალზე გააკეთოთ. არ დაგავინყდეთ მიულოცოთ საკუთარ თავს პატარ-პატარა მიზნების მიღწევა და ახალი მიზნისკენ გაეშურეთ;
- დაიწყეთ ნიკოტინჩანაცვლებითი თერაპიის გამოყენება, თუ თქვენ არჩევანი ამ მეთოდზე შეაჩერეთ;
- საკუთარ თავს შეახსენეთ ის მიზეზები, რის გამოც უნდა მიატოვოთ თამბაქო (ხშირად გადაიკითხეთ მე-15-18 გვერდი);
- დალიეთ დიდი რაოდენობით წყალი ან წვენი;
- იყავით ფიზიკურად აქტიური;
- მოერიდეთ იმ ადამიანებს და სიტუაციებს, რომლებიც თქვენში მოწევის სურვილს იწვევენ;
- ეწვიეთ ოჯახის ექიმს ან დარეკეთ თამბაქოს მიტოვების ცხელ ხაზზე;
- ისწავლეთ სტრესის მართვა და რელაქსაცია (იხილეთ ქვემოთ);
- დაკავდით რაიმე საქმით: ბეჭდეთ, წერეთ, ხელბურთი ან კალათბურთი ითამაშეთ, პიანინოს დაკვრითა და ხელსაქმით გაერთეთ.

ეს დღე აღნიშნავს ახალი, უფრო ჯანსაღი და ბედნიერი მე- დასაწყისს. მე ვალდებულებას ვიღებ ნიკოტინური დამოკიდებულების დასამარცხებლად და ვღებ ა. ნ. ო (არცერთი ნაფაზი ოდესმე) პირობას ერთი დღით ერთ ჯერზე.

როგორ დავკლიოთ მონევის სურვილი

სხვათა შორის ეს რჩევები ნებისმიერ სტრესთან გამკლავებაშიც გამოგადგებათ.

1. წარმოიდგინეთ საკუთარი თავი დამშვიდებულად

წარმოიდგინეთ ისეთი რამ, რაც თქვენს ფიქრებს სანერვიულო მიზეზიდან სადმე შორს გადაიტანს; იფიქრეთ საყვარელ დასასვენებელ კურორტზე, სპექტაკლზე, ფეხბურთის მატჩზე დასწრებაზე, ახლობელ ადამიანთან ერთად რესტორანში ან კაფეში წასვლაზე და სხვა. გაგიკვირდებათ და მხოლოდ ამ წარმოსახვასაც შეუძლია სიმშვიდის განცდა ჩაგინერგოთ.

2. ისუნთქეთ ღრმად

სტრესის შეგრძნება იწვევს დაძაბულობას, ზედაპირულ გახშირებულ სუნთქვას, მაშინ როცა სიმშვიდე დაკავშირებულია წყნარ სუნთქვასთან. სცადეთ შემდეგი: 10-ჯერ ღრმად ამოისუნთქეთ და ჩაისუნთქეთ. ეს აუცილებლად მოგგვრით შვებას.

3. მიმოიხედეთ ირგვლივ

ეცადეთ ფოკუსირება მოახდინოთ მოცემულ მომენტში თქვენს გარემოცვაზე, ერთჯერადად შეჩერდით მხოლოდ ერთ საქმეზე და ნუ ეცდებით ერთდროულად რამდენიმე საქმის კეთებას. რაც მეტი დროის განმავლობაში მოახდენთ კონცენტრირებას მიმდინარე საქმეზე, მით მეტად გადინაცვლებს სტრესი უკანა პლანზე.

4. დალიეთ ცხელი ჩაი

თუ თქვენ ყავის მოყვარული ხართ, გაითვალისწინეთ მწვანე ჩაის ალტერნატივა. ყავაში შემავალი კოფეინი ზრდის სტრესის ჰორმონის, კორტიზოლის გამოყოფას.. მწვანე, გვირილის თუ შავი ჩაი დაგეხმარებათ სიმშვიდე შეინარჩუნოთ და სტრესი დაძლიოთ.

5. გაუზიარეთ ახლობლებს სიტბო

რელაქსაციის მიღწევა შესაძლებელია მეგობართან ან ოჯახის წევრთან მოულოდნელი ჩახუტებით, თქვენს მეუღლესთან ალერსით, თქვენი საყვარელი შინაური ცხოველის მოფერებით ან მეგობრისთვის თქვენს ცხოვრებაში მიმდინარე კარგი ამბების მოყოლით. ექსპერტები ამბობენ, სოციალური ურთიერთობები ეხმარება თქვენს ტვინს უკეთესად იფიქროს და ახლებურად გადაწყვიტოს ისეთი სიტუაციები, რომელიც მანამდე გამოუვლად მიგაჩნდათ. კვლევებმა ასევე აჩვენა, რომ ფიზიკურ კონტაქტს, როგორცაა მაგალითად, შინაური ცხოველის მოფერება, შეუძლია აქტიურად შემაჯიროს სისხლის წნევა და სტრესის ჰორმონების დონე.

6. შეისვენეთ

მოზრდილებს ისევე სჭირდებათ შესვენება, როგორც ბავშვებს. ასე რომ, როდესაც გრძნობთ, რომ თქვენი თავშეკავება აფეთქების ზღვარზეა, ექსპერტები გთავაზობენ იპოვოთ მშვიდი ადგილი, სადაც განერიდებით დაძაბულ გარემოს და მშვიდად იფიქრებთ სასიამოვნო თემებზე.

7. სცადეთ მუსიკალური განტვირთვა

მუსიკას შეუძლია დაამშვიდოს გულისცემა და დაანყნაროს სული. ამდენად, როდესაც თავს აფორიაქებულად იგრძნობთ, შეგიძლიათ მოუსმინოთ წყნარ სასიამოვნო მუსიკას, მათ შორის კლასიკურსაც. როგორც კვლევებმა აჩვენა, კლასიკური მუსიკის მოსმენა 30 წუთის განმავლობაში ისეთივე დამამშვიდებელი ეფექტით ხასიათდება, როგორც 10 მგ ვალიუმის (დამამშვიდებელი პრეპარატის) მიღება.



თამბაქოს მიტოვება გასუქებას არ ნიშნავს

არ არის აუცილებელი სიგარეტის მიტოვების შემდეგ წონაში მოიმატოთ. სტატისტიკით, ზოგიერთი საერთოდ არ იმატებს, ან წონის საშუალო მატება 5 კგ-ზე ნაკლებია. 100 ადამიანიდან ვინც თამბაქო მიატოვა, მხოლოდ 10 იმატებს წონაში საგრძნობლად 10-15კგ-ს.

სიგარეტის მიტოვების შემდეგ წონის მომატებას შეიძლება რამდენიმე მიზეზი ჰქონდეს:

- შიმშილის გრძნობა — როგორც აღკვეთის ერთ-ერთი სიმპტომი, რომელიც რამდენიმე კვირაში გაივლის;
- მეტი სასუსნავი და ალკოჰოლი, თუ მონევის სურვილის დაძლევის ცხიმებითა და შაქრით მდიდარი საკვებით ან სპირტიანი სასმელით ცდილობთ.

წონის კონტროლს შეგიძლიათ თავისუფლად მიაღწიოთ თუ არ გაზრდით საკვების რაოდენობას და ფიზიკურად იაქტიურდით. თანაც მოძრაობით თამბაქოს მოხმარების აღკვეთის სიმპტომებსაც შეამცირებთ. ცხოვრების რამდენიმე გზით გაჯანსაღება მშვენიერი აზრია, მაგრამ აქ ზომიერებაა საჭირო: საკუთარ თავს მეტისმეტს ნუ მოსთხოვთ. მკაცრ დიეტას არავითარ შემთხვევაში არ გირჩევთ. სჯობს ჯერ თამბაქოს გაუმკლავდეთ. თქვენი ჯანმრთელობისთვის ის უფრო საშიშია.



თაგაქოს მიტოვების ღლიური

გახსოვდეთ თამბაქოს გარეშე გატარებული ყოველი წუთი, საათი თუ დღე უფრო და უფრო ასუსტებს ქიმიურ კავშირებს თავის ტვინში რაც ნიკოტინდამოკიდებულებას უდევს საფუძვლად. და პირიქით ნიკოტინის ახალი დოზა ძველ ჩვევებს აძლიერებს და აღკვეთის სიმტომები უფრო მძლავრად იჩენს თავს. არცერთი ნაფაზი არასოდეს — ნიკოტინდამოკიდებულებისგან განთავისუფლების ყველაზე პირდაპირი და გამოცდილი გზაა.

ჩაინიშნეთ ყველაფერი რაც მნიშვნელოვნად მოგეჩვენებათ, წარმოდგენები, რომელსაც ფსიქიკა მუდმივად გახვევთ თავს ძველ გზაზე დასაბრუნებლად, აღკვეთის სიმტომები და სიტუაციები როცა ისინი თავს იჩენენ, თქვენი მცდელობები საკუთარი თავის დასამარცხებლად. ჯერ ერთი, წერა ასევე საქმიანობაა, რაც ყურადღების გადატანაში გეხმარებათ და მეორეც, თითოეული ჩანაწერი იარაღია, რომელიც შემდგომ ცდუნებასთან გამკლავებას გაგიადვილებთ.

თარიღი: _____

თარიღი: _____

თარიღი: _____

იმედს ვიტოვებთ ამ ორი გვერდის წაკითხვა საერთოდ არ მოგიწევთ, მაგრამ თუ ყველაფერი ისე არ წავიდა როგორც გეგმავდით, ძალიან მნიშვნელოვანია იცოდეთ როგორ მოიქცეთ.

პროლა ჯერ არ წავკვიბია

თქვენ ერთი სიგარეტი მონიეთ:

მონინააღმდეგემ უპირატესობა მოიპოვა, თუმცა სანამ ერთი სიგარეტს მეორე და ა.შ არ მოყოლია, მონივის შეწყვეტის მცდელობის გადარჩენა ჯერ კიდევ შეიძლება. კვლავ გაიხსენეთ **არცერთი ნაფაზი ოდესმე** წესი და ცდუნებასთან გამკლავება კვლავ გააგრძელეთ. გაიხსენეთ და ჩაინერეთ რა სიტუაციაში მონიეთ სიგარეტი და მომავალში როგორ შეძლებთ მსგავსი რამ არ განმეორდეს.

ყოველი მარცხი გამარჯვებას გვასწავლის

თუ ამ რაუნდში თამბაქომ გაიმარჯვა, იმედგაცრუება ნუ დაგეუფლებათ. ნიკოტინდამოკიდებულება არც ისე ადვილი დასამარცხებელია და ძალიან ბევრ ადამიანს საბოლოო წარმატების მიღწევამდე რამდენიმე მცდელობა სჭირდება. მიუდევით ამ მცდელობას როგორც გამოცდილების შეძენას და არა წარუმატებლობას. ეჭვი არ გვეპარება, თქვენ ძალებს მოიკრიბავთ და შემდგომ რაუნდს დაგეგმავთ. მანამდე კი, შევაჯამოთ რა ვისწავლეთ, რომ როცა კვლავ ეცდებით თამბაქოსთან გამკლავებას, თქვენი შემდგომი მცდელობა უფრო წარმატებული იყოს:

რამდენი ხანი არ ვენეოდი: _____

რა ვისწავლე: _____

აშშ-ის საერთაშორისო განვითარების სააგენტოს ჯანდაცვის გაუმჯობესების პროექტი და შერჩეული სამედიცინო დაწესებულებები მსოფლიოს მრავალ ქვეყანაში გამოცდილი წარმატებული მეთოდებით ერთად ცდილობენ, სამედიცინო მომსახურების მაღალი ხარისხი ნებისმიერი თქვენგანისთვის ყოველთვის ხელმისაწვდომი იყოს. ამავე დროს, თქვენი, პაციენტის, აქტიური მონაწილეობის გარეშე მედიცინის მუშაებს გაუჭირდებათ, ჯანმრთელობა საგრძნობლად გაგიუმჯობესონ. თქვენ უნდა გახდეთ აქტიური და ინფორმირებული გადაწყვეტილების მიმღები საკუთარი ჯანმრთელობის მართვისას. მხოლოდ ამ შემთხვევაში შეძლებთ, ხანგრძლივი და ხარისხიანი სიცოცხლით დატყბეთ. იმედი გვაქვს, ამ სერიის მასალები მიზანთან დაგაახლოებთ.



USAID
ამერიკელი ხალხისგან

ჯანდაცვის
გაუმჯობესების
პროექტი



დავაცდებთა კონტროლისა და
საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის
ეროვნული ცენტრი



International Union
Against Tuberculosis
and Lung Disease