

ናጻ ካብ ትምባኾ



ኸተቋርጹ ኡብ ዝደለኹሙሉ ዝውሃብ ምኽሪ

ምትካኽ ሽጋር ወይ ብኣፍንጫ ዝሸተት ትምባኾ ጠጠው ንኸተብሉ ንሰኹም ጥራይ ኢኹም ኸትውሰኑ እትኸእሉ፡ ንሰኹም ጥራይ ድማ ክትዕወቱ ትኸእሉ። ጥንቁቕ ኣተኩር ብምሃብ ዝውሰድ ውሳኔ፡ ኣብ ውጽኢት ኣገዳሲ ክኸውን ይኸእል እዩ። ብዛዕባ ምትካኽ ሽጋር/ብኣፍንጫ ዝሸተት ትምባኾ ዝምልከት ዘለኩም ኣሳባት ክትርእዩ ከምኡውን ውሳኔ ኸትገብሩ ድልዎት ኸትኮኑ ጀምሩ። ዝርዝር ናይቲ ንዓኹም ዘምጽኣልኩም ረብሓታትን ጸገማትን ብውልቁ ከተዳልዉን ኣብ ንኣድሕዶም ሚዛን ብምሃብ ከተወዳድሩን ጽቡቕ ኣሳብ እዩ። ነዚ ወልፊ ንምቕራጽ ብዛዕባ ዘድሊ ምድላው ዝምልከት - ዝዩዓ ሓበሬታ ንኸትረኽቡ ኣብ ዝወሰንኹሙሉ እዋን።

ደግሲ ኣወግዱ

ሙብዛሕቱ ደግሲታት፡ ኣብ ፈለግ ሰለሰተ ኣዋርሕ ዩጋጥም። ነዚ ግዝያት ምስእትኣልፍዎን፡ ካብ ትምባኾ ናጻ ኹንኩም ንኸትቐጽሉ ጽቡቕ ዕድል ክህልወኩም እዩ። ምስ ምትካኽ ሽጋር ወይ ብኣፍንጫ ዝሸተት ትምባኾ ዝተኣሳሰር ኩነታት ንምውጋድ፡ ነቲ እተካይድዎ ስሩዕ ተግባራት ለውጥዎ።

ብዛዕባ ስትራቴጂኹም ሕሰቡ። እዚ ኣደገኛ ኣሳባት ኣብ እተላዕለሉ እዋን እንታይ ትገብሩ፤ እንታይ ከምዝጥዕም ንኸፈልጥ ክፍትኖ ይድልዩኒዮ፤ 'ኣንቲ ቍንጣር ጥራይ'፤ ምስ ሰባት ኮይን ጥራይዮ ዘትክኸ፤ 'ሕጂ ሽጋራ ክትክኸ ይግብኣኒዮ'፤ ኣልኮላዊ መስተ ኣብ እትሰትዩሉ እዋን ጥራይ ዘይኮነሱ፤ ምስ ሽጋራ ዘትክኸ ወይ ትምባኾ ብኣፍንጫኡም ዝሸተቱ ሰባት ኣብ ኣትኹንሉ እዋን ብፍሉይ ጥንቁቓት ኩኑ - እቲ ምኽንያት፡ ነቲ ዝወሰንኹሙ ውሳኔ ክትገድፍዎ ዝቐለለ ስለዝኸውን እዩ።

ወልፍኹም እተቋርጹሉ ዘለኹም ምኽንያታት ንገዛእ-ርእሲኹም ብተደጋጋሚ ኣብሩ። ነቶም ኣብ 'ጉጅለ ዕዋላታት' ንኸትኣትዉ ዝደልዩ መዘነታትኩም ዝኸውን መልሲ ንኸህትቡ ድማ ክሕግዘኩም እዩ።

ደግሲ ኣብ ዘጋጥመኩም እዋን፡ ረስፋ ኣይተቋርጹ! ኣብ ዘቋርጹኩሙሉ ግዜ ደጊምኩም ክትጅምርዎ ብፍጹም ኣይደንገጎኹምን። ወልፍኹም እተቋርጹሉ ኣድሻ ዕለት (ኣብ ውሑድ መዓልታት) ወስኑ።

መድሃኒት ክሕግዝ ይኸእል እዩ

መድሃኒት ኒኮቲን፡ ትምባኾ ንምቕራጽ ናይ ምዕዋት ዕድልኩም ከበርኽ ይኸእል እዩ። መድሃኒት ኒኮቲን፡ ምትካኽ ሽጋራ ኣብ ዘቋርጹኩሙሉ እዋን ሙብዛሕቱ ግዜ ንዝልዓል ምልክታት ምቕራጽ ወልፊ ዩወግድ እዩ።

ንእተዳለወ ዝኾነ መድሃኒት ኒኮቲን ትጥቐሙ እንተሊኹም፡ ንሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ኣብሩ።

ኣብዚ እዋንዚ፡ ኣዘዩ ብዙሕ ዓይነታት መድሃኒታት ኒኮቲን ኣሎ። ምኽሪ ንምርካብ፡ ኩሉ ግዜ ንክኢላ ስነ-ቐመም ክትሓቱ ትኸእሉ ኢኹም።

ኒኮቲን ዝሓዘ ኣደላ መድሃኒታት፡ ብትእዛዝ ሓኪም ዝውሃብ እዩ። እዚ፡ ንዓኹም ዘገድስ እንተኾይኑ፡ ምስ ሓኪምኩም ተዘራረቡ። ዘክሩ፡ እንተኾነ ግን - መድሃኒት፡ ወልፊ ንኸተቋርጹ ንዘለኩም ምልዕዓል፡ ውሳኔ ከምኡውን ምድላዎት ኸትክእ ኣይክእልን እዩ።

ድሉዎት ኩኑ

ትንባኾ ንኸተቋርጹ ዕዉታት ንኸትኮኑ፡ ጽቡቕ ምድላው ኣገዳሲ እዩ። ብርግጽ ድማ ክሳዕ ክንደይ ውጽኢት ተምጽኡ፡ ምሉእ ብምሉእ ኣባኹም ዝሙርኩስ እዩ። ንዓኹም ዝሰማማዕ ብዝበለጸ እትፈልጡን ኣብ እተፈላለዩ ኩነታት ብኸመይ ግብረ-መልሲ እትህቡን ንሰኹም ኢኹም። እንተኾነ ግን፡ ክሕግዘኩም ዝኸእል ሜላታት ብዝምልከት ገለ ምኽሪ ኣብዚ ይርከብ ኣሎ።

- ➔ ኸተቋርጹሉ እትደልዩ ምኽንያት እንታይ ምዃኑ ፍሰሱ።
- ➔ ዕለት ምቕራጽ ወልፊ ወስኑ።
- ➔ መዓሰን ኣበይን ሽጋራ ከምኣተትኸኹ ወይ ብኣፍንጫኹም ትምባኾ እተሸተቱን ብጽሑፍ ሓዙ። ለውጢ ንኸትገብርሉ ዘድልዩኩም ስሩዕ ተግባር ንኸትግምግምዎ ይሕግዘኩም እዩ።
- ➔ ምስ ትምባኾ ዝተኣሳሰር ኩሉ ነገር ኣወግዱ። ካብ ምትካኽ ሽጋራን ብኣፍንጫ ዝሸተት ትምባኾን ንገዛእ-ርእሲኹም ንኸትሕልዉ ኣዘዩ ይኸብደኩም ኢልኩም እትሓስብዎ ኩነታት እንታይ ምዃኑ ፍሰሱም። ንኣብነት፡ ናይ ንግሆ ኩባዩ ቡን ኣብ እትወስድሉ ግዜ ወይ ድሕሪ ናይ ምሸት መኣዲ። ኣብ ክንዳኡ ካልእ ነገር ንኸትገብሩ ክትዳለውሉ ብዛዕባ እትኸእልሉ ኣገባብ ርኣዩ።
- ➔ ብዝኾነ መገዲ ገለ መድሃኒት ኒኮቲን ውሰዱ። - እዚ ግን መተካእታ ኣይሊ ፍቓድኩም ወይ ውሳኔኹም ከምዘይኮነ ዘክሩ!



ዝኾነ መድሃኒት ንዘለኩም ምልዕዓል ኸትክእ ኣይክእልን እዩ



ኣብ ምቑራጽ ትምባኾን ዝተሓጋገዙ ኣማኸርቲ

ኣብ ትምባኾን ናጻ ንክትኮኑ ዝሕግዝኹም ኣማኸርቲ፡ ኣብ ማእከላት ጥዕና ኣውራጃታት ይርከቡ እዮም። ኣብ ኣትሕከምሉ ማእከል ጥዕና ዝርከቡ ኣብ ምቑራጽ ትምባኾን ዝተሓጋገዙ ኣማኸርቲ መን ምዃኑ ክትፈልጡ ትደልዩ እንተኾነኩም፡ ናብ ማእከል ደውሉ ወይ ናብ www.1177.se ክፈትኩም ብምእታው፡ ኣብ ትሕቲ 'rökning och snusning' ሓበሬታ ርኽቡ።

- Achima Care, Vislanda 0472-65 09 00
- Achima Care, Älmhult 0476-67 23 00
- Alvesta 0472-38 92 00
- Birka, Växjö 0470-58 68 50
- Braås 0474-49 98 20
- Capio, Hovshaga, Växjö 0470-75 91 00
- Centrum, Växjö 0470-58 95 00
- Dalbo, Växjö 0470-58 69 00
- Gränsbygdskliniken, Markaryd 0433-123 46
- Helsa Vårdcentral, Älmhult 0476-64 66 00
- Hälsocentralen Falken, Alstermo 0481-36 69 30

- Ingelstad 0470-58 94 00
- Kungshögen, Ljungby 0372-58 55 80
- Lagan 0372-58 49 70
- Lammhult 0472-59 43 00
- Lenhovda 0474-69 45 00
- Lessebo 0478-79 49 00
- Läkarhuset, Ljungby 0372-155 80
- Markaryd 0433-56 41 00
- Moheda 0472-59 43 40
- Rottne 0470-58 99 60
- Ryd 0459-59 40 00
- Sländan, Ljungby 0372-58 57 30
- Smålandshälsan, Ljungby 0372-819 00

- Strandbjörket, Växjö 0470-58 97 50
- Strömsnäsbruk 0433-56 48 10
- Teleborg, Växjö 0470-58 67 70
- Tingsryd 0477-79 48 50
- Unicare Växjö 0470-70 65 00
- Växjöhälsan, Växjö 0470-70 59 00
- Åseda 0474-49 98 00
- Primärvårdens Hälsoenhet (ኣሃዱ መባኣታዊ ክንክን ጥዕና) 0470-59 22 90
- ሆስፒታላት
- Central Hospital Växjö 0470-58 90 22
- Ljungby Hospital 0372-58 55 45

ቃሕ ኣብ ዝበለኩም እዋን - ንርእሳኹም ብኻልእ ንክተንቅሑ ገለ ነገር ግበሩ

መብኣትዮም ኣትክኸቲ ሽጋራን ትምባኾን ብኣፍንጫኦም ዘሸትቱ ሰባትን፡ ትምባኾን ኣብ ዘቋረጽሉ ግዜ ሓደ ሓደ ዓይነታት ምልክት ምቕራጽ ወልፊ የጋጥሞም እዩ። ጻዕቕን ዝጸንሓሉ ግዜን ኣብቲ ውልቀሱብ ዝምርኮስ እዩ። እንተኾነ ግን፡ ዝጓዳእ ኣይኮነን፡ ቀልጢቶ ድማ ዝሓልፍ ነገር እዩ። እቲ ኣዝዩ ልሙድ ጸገማት፡ ሽጋራ ናይ ምድላይ ቃሕታ፡ ነድራ፡ ሕርቃን፡ ድንዛዘ፡ ድኽም፡ ናይ ምትኳር ጸገማት፡ ፍጥነት ሀርመት ልብን ጭንቀትን እዩ። እዚ ጸገማትኪ፡ ኣብ ፈለማ ውሑዳት ሳምንታት ኣዝዩ ዝኸበደ እዩ። ነዚ ምልክታት ምቑራጽ ወልፊ ንምውጋድ፡ መድሃኒት ኒኮቲን ክትወስዱ ወይ ንገለ ኣብ ታሕቲ ተዋሂቡ ዘሎ ሓጻርቲ ምኽርታት ኣብ ሰሌዳ ክትጥቅዕዎ ትክእሉ ኢኹም።

ኣብ www.1177.se ፡ ብዛዕባ ምትካኽ ሽጋራ ከምኡውን ብዛዕባ ትምባኾን ብኣፍንጫ ምሽታት ዝምልከት ዝያዳ ሓበሬታ ክትረኽቡ ትክእሉ ኢኹም።

- ➔ **ተጸበዩ!** ቃሕታ ምትካኽ ሽጋራ/ትምባኾን ብኣፍንጫ ምሽታት ንክንደይ ግዜ ከምዝጸንሕ ትፈልጡ ስለዝኾንኩም፡ እቲ ድሌት ወልፊ ኣብ ዝልዓለሉ እዋን፡ ብህድኣት ክትጽበዩ ትክእሉ ኢኹም። ንውሑድ ደቓይቕ ምጽባይ፡ መብኣትዮ ግዜ እኹል እዩ።
- ➔ **ማይ ሰተዩ!** ማይ ምስታይ፡ ነቲ ኩነታት ብውጽኢታዊ ኣገባብ ጠጠው የብሎን ነቲ ድሌት ድማ ከምዝገውድል ይገብሮን።
- ➔ **ብዕምቆት ኣሰተንፍሱ!** ንውሑድ ግዜ ብዕምቆት ምስትንፋሱ፡ ንመጠን ጻቕጢ የጉድልን ንኩላንትናዊ ጥዕና ድማ ይውስኽን።
- ➔ **ምዝንጋዕ!** ንገዛእ-ርእሰኹም ንክተዘናግዑን ብዛዕባ እወታዊ ሓሳባት ክትሓስቡን፡ ከም ምቕይያር ዝሰራሕ ዕማም ወይ ምስ ንፉዕ መሓዛ ምዝርራብ ዝኣመሰሰ ገለ ቀለልቲ ንጥፊታት ክትዓይ ክትፍትኑ ትክእሉ ኢኹም።

- ከምዚ ክትገብሩ ድማ ኣገዳሲ እዩ፡**
- * ብዙሕ ፍረታትን ኣሕምልትን ብስሩዕ ተመገቡ።
 - * ትሑት መጠን ሸኮር፡ ልክዕ ከም ቃሕታ ኒኮቲን ከምስል ይክእል እዩ።
 - * ምንቅስቃስ ኣካላት - መዓልታዊ ምምሕያሽ ክትርእዩ ኢኹም።
 - * ኣብ መዓልቲ ሓንቲ ውሰዱ - ቃሕታ ትምባኾን፡ ድሕሪ ግዜ ጠጠው ክብል እዩ።

ሓገዝ ከምኡውን ደገፍ የድልየኩም ድዩ?

ሓጻርቲ ለበዋታትን ምኽርታን፡ ኣብዚ ይርከቡ እዩ፡

www.psykologermottobak.org
www.slutarokalinjen.org
www.1177.se

ኣፕሊኬሽናት Rökfri ከምኡውን Fimpaaa

መስመር-ሓገዝ ምቑራጽ ምትካኽ ሽጋራ፡
 ብመገዲ ተሌፎን 020-84 00 00.
 ብቑዕ ሓገዝ ይህቡ። ኣብ ሰኔ ክሳብ ሓምሌ፡ 9፡ቐቐ-8፡ቐቐ ከምኡውን ዓርቢ 9፡ቐቐ-4፡ቐቐ ክፉት እዩ።