

ናጸ ካብ ቶምባኽ



REGION
KRONBERG



ከተቋርጹ ኣብ ዝደለኸሙሉ ዝውሃብ ምኽሪ

ምትካኽ ሽጋር ወይ ብኣፍንጫ ዝሸተት ትምባኽ ጠጠው ንከተብሉ ንስኹም ጥራይ ኢኹም ኸትውሰኑ እትኸእሉ፣ ንስኹም ጥራይ ድማ ክትዕውቱ ትኸእሉ። ጥንቁቕ ኣተኩሮ ብምሃብ ዝውሰድ ውሳኔ፣ ኣብ ውጽኢት ኣገዳሲ ክኸውን ይኸእል እዩ። ብዛዕባ ምትካኽ ሽጋራ/ብኣፍንጫ ዝሸተት ትምባኽ ዝምልከት ዘለኩም ሓሳባት ክትርእዩ ከምኡውን ውሳኔ ኸትገብሩ ድልዎት ኸትኮኑ ጀምሩ። ዝርዝር ናይቲ ንዓኹም ዘምጽኣልኩም ራብሓታትን ጸገማትን ብውልቂ ክተዳልዉን ኣብ ንሓድሕዶም ሚዛን ብምሃብ ከተወዳድሩን ጽቡቕ ሓሳብ እዩ። ነዚ ወልፊ ንምቕራጽ ብዛዕባ ዘድሊ ምድላው ዝምልከት – ዝደዳ ሓበሬታ ንኸትረኽቡ ኣብ ዝወሰንክሙሉ እዮን።

ውሳኔ ኸትገብሩ ድሉዎት ዲኹም፤

ድሉዋት ኩሩ

ትንባብን ንኸተቋርጹ ዕዉታት ንኸትኮኑ፡ ጽቡቕ ምድላው ኣገዳሲ እዩ። ብርግጽ ድማ ክሳብ ክንደይ ውጽኢት ተምጽኡ፡ ምሉእ ብምሉእ ኣባኹም ዝሙርኮስ እዩ። ንዓኹም ዝሰማማዕ ብዝበለጸ እትፈልጡን ኣብ እተፈላለዩ ኩነታት ብኸመይ ግብረ-መልሲ እትህቡን ንስኹም ኢኹም። እንተኹን ግን፡ ክሕግዘኩም ዝኸእል ሜሊታት ብዝምልከት ገለ ምኽሪ ኣብዚ ይርከብ ኣሎ።

- ➔ ኸተቋርጽሉ እትደልዩ ምኽንያት እንታይ ምዃኑ ፍለጡ።
- ➔ ዕለት ምቕራጽ ወልፊ ወስኑ።
- ➔ መዓስን ኣበይን ሽጋራ ከምእተትኸኹ ወይ ብኣፍንጫኹም ትምባብ እተሸትቱን ብጽሑፍ ሓዙ። ለውጢ ንኸትገብርሉ ዘድልዩኩም ስሩዕ ተግባር ንኸትግምግምዎ ይሕግዘኩም እዩ።
- ➔ ምስ ትምባብ ዝተኣሳሰር ኩሎ ነገር ኣወግዱ። ካብ ምትካኽ ሽጋራን ብኣፍንጫ ዝሸተት ትምባብን ንገዛእ-ርእሰኹም ንኸትሕልዉ ኣዝዩ ይኸብደኩም ኢልኩም እትሓስብዎ ኩነታት እንታይ ምዃኑ ፍለጥዎ። ንኣብነት፡ ናይ ንግሆ ኩባያ ቡን ኣብ እትወስድሉ ግዜ ወይ ድሕሪ ናይ ምሽት መኣዲ። ኣብ ክንዳኡ ካልእ ነገር ንኸትገብር ክትዳለውሉ ብዛዕባ እትኸእልሉ ኣገባብ ርኣዩ።
- ➔ ብዝኹን መገዲ ገለ መድሃኒት ኒኮቲን ውሰዱ። - እዚ ግን መተካእታ ሓይሊ ፍቓድኩም ወይ ውሳኔኹም ከምዘይኮነ ዘክሩ!



ቃሕ ኣብ ዝበለኩም እዋን - ንርእሲኹም ብኻልእ ንኸተንቅሑ ገለ ነገር ግበሩ

ሙብዛሕቶም ኣትከኸቲ ሽጋራን ትምባኸ ብኣፍንጫኦም ዘሸትቱ ሰባትን፡ ትምባኸ ኣብ ዘቋረጽሉ ግዜ ሓደ ሓደ ዓይነታት ምልክት ምቕራጽ ወልፊ የጋጥሞም እዩ። ጻዕቕን ዝጸንሓሉ ግዜን ኣብቲ ውልቀሰብ ዝምርኮስ እዩ። እንተኾነ ግን፡ ዝጓዳእ ኣይኮነን፡ ቀልጢፉ ድማ ዝሓልፍ ነገር እዩ። እቲ ኣዝዩ ልሙድ ጸገማት፡ ሽጋራ ናይ ምድላይ ቃሕታ፡ ነድሪ፡ ሕርቃን፡ ድንዛዘ፡ ድኻም፡ ናይ ምትኳር ጸገማት፡ ፍጥነት ህርመት ልብን ጭንቀትን እዩ። እዚ ጸገማትኸ፡ 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።

- ➔ **ተጸበዩ!** ቃሕታ ምትካኸ ሽጋራ/ትምባኸ ብኣፍንጫ ምሸታት ንኸንደይ ግዜ ከምዝጸንጉት ፈልጎ፡ ስለዝኾንኩም፡ እቲ ድሌት ወልፊ ኣብ ዝልዓለሉ እዋን፡ ብህድኣት ክትጽበዩ ትክእሉ ኢኹም። ንውሑድ ደቓይቕ ምጽባይ፡ ሙብዛሕቱ ግዜ እኹል እዩ።
- ➔ **ማይ ሰተዩ!** ማይ ምስታይ፡ ነቲ ኩነታት ብውጽኢታዊ ኣገባብ ጠጠው የብሎን ነቲ ድሌት ድማ ከምዝገድል ይገብርን።
- ➔ **ብዕምቆት ኣሰተንፍሱ!** ንውሑድ ግዜ ብዕምቆት ምስትንፋስ፡ ንመጠን ጸቕጢ የጉድልን ንኩለንትናዊ ጥዕና ድማ ይውስኸን።
- ➔ **ምዝንጋዕ!** ንገዛእ-ርእሲኹም ንኸተዘናግዑን ብዛዕባ እውታዊ ሓሳባት ክትሓስቡን፡ ከም ምቅይያር ዝስራሕ ዕማም ወይ ምስ ንፋዕ ሙሓዛ ምዝርራብ ዝኣመሰሉ ገለ ቀለልቲ ንጥፊታት ክትዓዩ ክትፍትኑ ትክእሉ ኢኹም።

ከምዚ ክትገብሩ ድማ ኣገዳሲ እዩ፡

- + ብዙሕ ፍረታትን ኣሕምልትን ብስሩዕ ተመገቡ።
- ትሑት መጠን ሽኮር፡ ልክዕ ከም ቃሕታ ኒኮትን ከምስል ይኸእል እዩ።
- + ምንቅስቃስ ኣካላት - መዓልታዊ ምምሕያሽ ክትርእዩ ኢኹም።
- + ኣብ መዓልቲ ሓንቲ ውሰዱ - ቃሕታ ትምባኸ፡ ድሕሪ ግዜ ጠጠው ክብል እዩ።



ደግሲ ኣወግዱ

መብዛሕቱ ደግሲታት፡ ኣብ ፈለግ ሰለስተ ኣዋርሕ የጋጥም። ነዚ ግዝያት ምስእት-ሓልፍዎን፡ ካብ ትምባሽ ናጻ ኼንኩም ንኸትቐጽሉ፡ ጽቡቕ ዕድል ክህልወኩም እዩ። ምስ ምትካኽ ሽጋራ ወይ ብኣፍንጫ ዝሸተት ትምባሽ ዝተኣሳሰር ኩነታት ንምውጋድ፡ ነቲ እተካይድዎ ስሩዕ ተግባራት ለውጥዎ።

ብዛዕባ ስትራቴጂኹም ሕሰቡ። እዚ ሓደገኛ ሓሳባት ኣብ እተላዕለሉ እዋን እንታይ ትገብሩ፡ እንታይ ከምዝጥዕም ንኸፈልጥ ክፍትኖ የድልየኒዮ፡ ሓንቲ ቍንጣሮ ጥራይ፡ ምስ ሰባት ኮይነ ጥራይዮ ዘትክኸ፡ ሕጂ ሽጋራ ክትክኸ ይግብኣኒዮ። ኣልኮላዊ መስተ ኣብ እትሰትዩሉ እዋን ጥራይ ዘይኮነስ፡ ምስ ሽጋራ ዘትክኸ ወይ ትምባሽ ብኣፍንጫኡም ዘሸትቱ ሰባት ኣብ ኣትኹንሉ እዋን ብፍሉይ ጥንቁቓት ኩኑ - እቲ ምኽንያት፡ ነቲ ዝወሰንክሙዎ ውሳኔ ክትገድፍዎ ዝቐለለ ስለዝኸውን እዩ።

ወልፍኹም እተቐርጹሉ ዘለኹም ምኽንያታት ንገዛእ-ርእሶኹም ብተደጋጋሚ ሓብሩ። ነቶም ኣብ 'ጉጅለ ዕዋሳታት ንኸትኣትዉ ዝደልዩ' መዘነታትኩም ዝኸውን መልሲ ንኸህትቡ ድማ ክሕግዘኩም እዩ።

ደግሲ ኣብ ዘጋጥመኩም እዋን፡ ረስፋ ኣይተቐርጹ! ኣብ ዘቐረጽክሙሉ ግዜ ደጊምኩም ክትጅምርዎ ብፍጹም ኣይደንገጉኹምን። ወልፍኹም እተቐርጹሉ ሓደሽ ዕለት (ኣብ ውሑድ መዓልታት) ወስኑ።

መድሃኒት ክሕግዝ ይኸእል እዩ

መድሃኒት ኒኮቲን፡ ትምባሽ ንምቕራጽ ናይ ምዕዋት ዕድልኩም ከበርኽ ይኸእል እዩ። መድሃኒት ኒኮቲን፡ ምትካኽ ሽጋራ ኣብ ዘቐረጽክሙሉ እዋን መብዛሕቱ ግዜ ንዝልዓል ምልክታት ምቕራጽ ወልፊ የወግድ እዩ።

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

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

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

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

ኣብ ምቑራጽ ትምባኾ ዝተሓጋገዙ ኣማኸርቲ

ካብ ትምባኾ ናጻ ንኸትኮኑ ዝሕግዠኹም ኣማኸርቲ፡ ኣብ ማእከላት ጥዕና ይርከቡ እዮም። ኣብ እትሕከምሉ ማእከል ጥዕና ዝርከብ ኣብ ምቑራጽ ትምባኾ ዝተሓጋገዘ ኣማኸሪ መን ምዃኑ ክትፈልጡ ትደልዩ እንተ ቕንኩም፡ ናብ ማእከል ደውሉ ወይ ናብ www.1177.se ከፊትኩም 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

ዝቸነ መድሃኒት
ንዘለኩም ምልዕዓል ቸትከእ
ኣይክእልን እዩ

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 መባእታዊ ክንክን ጥዕና)

0470-59 22 90

ሆስፒታላት

Central Hospital
Växjö 0470-58 90 22

Ljungby Hospital 0372-58 55 45

ሓገዝ ከምኡውን ደገፍ የድልየኩም ድዩ?

ሓጻርተ ለበዋታትን ምኽርታን፡ አብዚ ይርከብ እዩ፡

www.psykologermottobak.org

www.slutarokalinjen.org

www.1177.se

አፕሊኬሽናት Rökfri ከምኡውን Fimpaaa

መስመር-ሓገዝ ምቀራጽ ምትካኽ ሽጋራ፡

ብመገዲ ተሌፎን 020-84 00 00.

ብቐራሕ ሓገዝ ይህብ፡ ካብ ሰኑይ ከላዕ ሓሙስ፡ 9ጥቅ-8ድቅ ከምኡውን 9ርቢ
9ጥቅ-4ድቅ።