

Հրաժարվելու Խորհուրդներ

- Իմացեք, որ ցածր նիկոտինով սիգարետները, անծուխ (ծամովի) ծխախոտը, ծխամորճը և ծխագլանակները (սիգար) նույնպես անապահով են և սիգարետի լավ այլընտրանքներ չեն:
- Եթե հուզված կամ դյուրարթորոք եք զգում, փորձեք հանգստանալ մերձումով, տաք լոգանքով, հանգստացնող երաժշտությամբ և/կամ մտորումով:
- Իմացեք, որ կլինեն պահեր, երբ դուք կզգաք քնոտ և/կամ թեթևագլուխ, կամ կցանկանաք անուշեղեն ուտել: Ամեն անձ տարբեր հակազդեցություն է ցուցաբերում հրաժարվելուն:
- Մարզանքը և այլ ֆիզիկական գործունեություններ կարող են խափանել ծխելու ձեր ցանկությունը, վերացնել նիկոտինի նվազեցման որոշ ախտանշաններ և օգնել ձեզ, որ խուսափեք քաշի ձեռքբերումից, որը երբեմն առաջանում է ծխելուց հրաժարվելուց:
- Անպայման կերեք հավասարակշռված ուտելիքներ, խմեք առատ ջուր և քնեք լավ: Նախաճաշիկների համար օգտագործեք անշաքար ծամոն և անանուխ, միրգ, հոմբ քանջարեղեն, պարզ եգիպտացորենի բոված հատիկներ (սոյաբուրդի) և այլ առողջարար նախաճաշիկներ, որպեսզի նվազեցնեք ձեր քաշի ավելացման հավանականությունը:
- Դուք ձեզ մի տանջեք՝ եթե ընկրկեք և մի սիգարետ ծխեք: Ընդհանրապես, անմիջապես դադարեցրեք ծխելը և ձերբազատվեք ձեր ունեցած բոլոր սիգարետներից: Այնուհետև փորձեք գտնել ձեզ ծխելու մղող պատճառը և թե ինչպե՞ս կարող եք խուսափել սպազա նման կացությունից:
- Պարզևաստեք դուք ձեր որոշումը: «Հրաժարման Օրը» տոնախմբեք դուք ձեզ համար գնելով մի գիրք կամ մի նոր հագուստ (որը կմնա ծխելուց ազատ...), կամ գնացեք կինո կամ ընթրիքի: Հաշվի առեք ամսական և տարեկան տարեդարձները, երբ կկարողանաք տոնախմբությունը շարունակել:

Պատրաստ եք Հրաժարվել: Գլենդել Ադվենտիստը Կարո՞ղ է Օգնել:

Ծխելուց Ազատագրվելու Ծառք

Ծխելը դադարեցնելու դասընթացների մասին տեղեկության համար զանգեք (818) 409-8042 համարով կամ այցելեք մեր կայքէջը՝



Glendale Adventist Medical Center



Բժշկի Հղում (818)409-8100

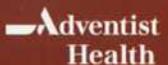
1 Դուք Կարող եք Դադարեցնել Ծխելու Սովորությունը



Եթե որոշել եք դադարեցնել ծխելը, տեղին կլինի շնորհավորել ձեզ: Դուք ծխելու սովորությունից հրաժարված միլիոնավոր ուրիշների միանալու ճանապարհին եք արդեն: Եթե նրանք կարող են, դու՛ք էլ եք կարող:

www.glendaleadventist.com

Glendale Adventist Medical Center



Դուք ինքներդ ծխելուց ձերբազատելու երկու կարևոր քայլ ունեք: Նախ պետք է հաղթահարեք ձեր կախվածությունը նիկոտինից, ինչը խիստ բարձր աստիճանի մոլորություն առաջացնող թմրանյութ է: Ձեր հաջորդ վճռորոշ քայլը կլինի ծխելու սովորության դադարեցումը:

Դուք ձեզ հանդեպ չափազանց խստապահանջ մի՛ լինեք՝ եթե անցյալում ձեզ չի հաջողվել հրաժարվել: Միջին անհատը հրաժարվելու երկուսից չորս փորձ է կատարում՝ մինչև կարողանա ծխելուց ձերբազատվել: Կարևորը հարատևելն է:

Ծխելը Վտանգավոր Սովորություն է

Ծխելուց հրաժարվելու համար ինքներդ ձեզ օգնելու լավագույն եղանակներից է այդ սովորության վերաբերյալ տխուր իրողություններին նայելը: Թոքի Ամերիկյան Ընկերակցությունը տեղեկացնում է, որ ծխելը պատասխանատու է Միացյալ Նահանգներում ամեն հինգ մահից մեկի համար: Նորագույն հետազոտությունների համաձայն, կանանց թոքի քաղցկեղի ենթարկվելու վտանգը մեծանում է: Որպես ծխող, կանայք և տղամարդիկ ենթակա են հետևյալ բարձր վտանգներին՝

- սրտի հիվանդություն
- կաթված
- քաղցկեղ
- փքանք (էմֆիսեմա)
- արյան բարձր ճնշում
- արյան հոսքի նվազում
- հղիության բարդություններ
- սեռական խանգարում (տղամարդկանց մոտ)
- երկրորդ անձի ծխելու հետևանքով իրենց երեխաների և սիրելիների մոտ առաջացած հիվանդություններ և մահ
- այս հիվանդությունները բուժելու համար ավելի շատ բժշկական ծախսեր
- նյութական այլ ծախսեր, այդ թվում և հագուստների ու կահույքի մաքրման հաշվեցույցներ և փոխարինման ծախսեր, ինչպես նաև առողջական, կանքի և ավտոմեքենայի ապահովագրությունների ավելի բարձր ապահովագներ

Սկսելը

Եթե պատրաստ եք ծխելուց ձերբազատ կյանքի ուղիով ընթանալ, ահավասիկ մի ստուգացանկ, որը ձեզ կօգնի ձեր ճանապարհին՝

- ❑ Սահմանեք հրաժարման ձեր պատճառները: Սկսելու համար, ահավասիկ մի շարք գաղափարներ՝
 - Վերջ դնելու ծխողի իմ հագին և բերնի գարշահոտության
 - Նվազեցնելու իմ թոքի քաղցկեղի և այլ թոքային հիվանդությունների վտանգը
 - Ունենալու ֆիզիկական գործունեությունների համար ավելի ուժ և կարողություն
 - Ավելացնելու գրիպի, պաղառության և հարակից առողջական խնդիրների դեմ իմ անընկալությունը
 - Ձերբազատելու իմ մարմինն ու հագուստները ծխի հոտից
 - Ունենալու ավելի առողջ սիրտ և արյան անոթներ
 - Օրինակ ծառայելու իմ երեխաներին և/կամ ուրիշներին
 - Հղիության ժամանակ պաշտպանելու իմ մանկան առողջությունը
 - Նվազեցնելու իմ մաշկի կնճռոտ երևույթը
 - Բարելավելու իմ համի և հոտի զգացողությունը
 - Դրամ խնայելու՝ սիգարետ չգնելով և պայմանական դառնալով ապահովագրության ավելի ցածր ապահովագների
- ❑ Նշանակեք մի թվական՝ հաջորդ երկու շաբաթներում հրաժարվելու համար: Խոշոր տատերով գրեք «Հրաժարման Օր» այդ թվականի դիմաց ձեր օրացույցում: Սկսեք պատրաստվել «Հրաժարման Օրվան»՝ որպես ձեր կյանքի ամենից կարևոր թվականներից մեկը:

- ❑ Ձեր ընտանիքի անդամներին և/կամ ընկերներին իմացրեք, թե երբ է ձեր «Հրաժարման Օրը», որպեսզի կարողանան պատրաստվել ձեզ զորակցելու համար: Ծխողներից խնդրեք ձեր շուրջը չծխել:
- ❑ Գտեք ձեր հրաժարման հաջողությունը խոչընդոտող հավանական արգելքներ, ինչպես՝ ձեզ ծխելու մոլոլ գործընկեր կամ մի մտեցող ճնշիչ իրադարձություն, որը հնարավոր է, որ ձեզ ընկրկման մղի: Այժմվանից պատրաստեք մի ծրագիր, որպեսզի դիմագրավեք այդ իրադարձությունները՝ երբ դրանք տեղի ունենան:
- ❑ Պատրաստվեք «Հրաժարման Օրվան»՝
 - Փորձեք առանց սիգարետի մնալ մի քանի ժամ հաջորդաբար:
 - Մաքրեք ձեր ատամները և լվացեք կամ քիմիական մաքրման ենթարկեք ձեր բոլոր հագուստները:
 - Պատրաստեք անշաքար ծամոնով, առողջարար նախաճաշիկներով և նիկոտինի պահանջը զգացվելիս ձեր ձեռքերն ու միտքը զբաղ պահող ինչ-որ բանով «վերապրումի արկղիկ»:
 - Սկսեք գրանցումներ պահել՝ թե ե՞րբ և ինչու՞ եք ծխում:
 - «Հրաժարման Օրվան» նախորդ գիշերը դեռ գցեք ձեր բոլոր սիգարետները, հրահանգները, լուցկիները, մոխրամանները և ձեզ ծխելուն կապակցող ցանկացած այլ բան:

❑ Մտածեք ինքնօգնության զանազան ծրագրերի մասին, ինչպիսիք կան Գլենդել Ադվենտիստ Բժշկական Կենտրոնում: (Այս այլընտրանքների մասին ավելի կկարդաք ավելի ուշ այս գրքույկում:) Թերևս ցանկանաք խոսել ձեր բժշկի հետ՝ ծրագրելու հրաժարման մի ուղի միջոցառումներ, որը երևի ընդգրկի դասընթացներ, դեղաբուժումներ և/կամ այլ միջոցառումներ: