Është koha të lini duhanin.
Na lejoni t'ju ndihmojmë.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

Nuk është asnjëherë tepër vonë për ta lënë duhanin, pavarësisht sa kohë keni që e pini apo sa pini. Duhani mund të sjellë probleme të rënda shëndetësore dhe mund t'ju marrë jetën. Nëse e lini, mund të jetoni më gjatë, mund të ndiheni më mirë dhe të keni pamje më të mirë, si dhe mund të kurseni para. Por lënia e duhanit mund të jetë e vështirë dhe shumica e duhanpirësve kanë nevojë për ndihmë.

Ja disa arsye të shkëlqyera për ta lënë këtë ves:

- Do të jetoni jetë më të shëndetshme dhe më të gjatë: Duhani mund të shkaktojë kancer, atak zemre, hemorragji cerebrale dhe shumë sëmundje të tjera. Ata që nuk pinë duhan jetojnë rreth 10 vjet më gjatë se duhanpirësit.
- Do të ndiheni më mirë: Largoni kollën, merrni frymë më lehtë, kini më shumë energji dhe mos u ndieni si i sëmurë gjatë gjithë kohës.
- Do të keni pamje më të mirë dhe do të mbani erë më të mirë: Duhani mund të shkaktojë dhëmbë të verdhë ose të nxirë, rënie dhëmbësh, dëmtim të mishrave të dhëmbëve, ndryshim në ngjyrën e lëkurës dhe rënie flokësh.
- Do të kurseni para: Konsumimi i një pakete cigaresh në ditë në NYC është i shtrenjtë. Kurseni mbi $300 në muaj dhe $4000 në vit duke lënë duhanin. Shtojini vetes disa kursime shtesë.
- Do të përmirësoni shëndetin e personave rrotull jush: Nëse pini duhan rreth familjarëve, miqve dhe kafshëve, ata sëmuren duke thithur tymin që ju keni nxjerrë. Ai mund të shkaktojë gjithashtu probleme shëndetësore tek ata, si p.sh. atak të rëndë të astmës, sëmundje të zemrës, kancer të mushkërive dhe hemorragji cerebrale.

Ja disa këshilla që do t'ju ndihmojnë të lini duhanin:

KËRKONI NDIHMË

Kërkoni ndihmë nga një ofrues i kujdesit shëndetësor, si p.sh. mjek, infermier ose konsulent. Ka medikamente që mund ta bëjnë më të lehtë që ta lini duhanin një herë e mirë. U thoni familjarëve, miqve dhe mësuesve që po e lini duhanin. Kërkoni mbështetjen e tyre.

PËRGATITUNI TË LINI DUHANIN

Caktoni një ditë për të lënë duhanin dhe shënojeni këtë ditë me ofruesin e kujdesit shëndetësor, familjarët, mësuesit dhe miqtë. Hidhni të gjitha cigaret, tavllat dhe çakmakët përpara datës që do të lini duhanin.

LARGOJENI MENDJEN NGA DUHANI

Duke e mbajtur veten të zënë do t'ju ndihmojë ta mbani mendjen larg duhanit.

MËSONI SI TË PËRBALLENI ME TUNDIMET PËR TË PIRË DUHAN

Ndryshoni rutinën dhe zakonet tuaja. Nëse ju mungon mbajtja e cigares në dorë, provoni të mbani një laps, kapëse letrash apo top stresi. Filloni në aktivitet si p.sh. shëtitje me shoqërinë. Përgatisni një plan për të luftuar rastet kur tundoheni që të pini duhan.

MOS U DORËZONI

Shumica e personave nuk e lënë duhanin herën e parë që përpiqen. Disa persona e lënë duhanin për njëfarë kohe dhe më pas e fillojnë sërish. Nuk ka problem. Gjëja më e rëndësishme është që të vazhdoni të provoni. Tregohuni i duruar me veten, mendoni se sa larg keni shkuar dhe provoni sërish.

MËSONI SE SI TË PËRBALLENI ME STRESIN

Shumë persona pinë duhan kur janë në ankth ose të stresuar. Provoni mënyra të tjera për të menaxhuar stresin. Disa mënyra mund të përfshijnë shëtitjet, ushtrimet fizike ose bisedat me miqtë. Gjeni mënyrat që funksionojnë më mirë për ju.

Për më shumë informacion se si të lini duhanin, ju lutemi flisni me një mjek ose ofrues tjetër të kujdesit shëndetësor në NYC Health + Hospitals. Mund të telefonin gjithashtu 1-866-NY QUITS (1-866-697-8487) ose shkoni te nysmokefree.com.

Jeto jetën tënde më
të shëndetshme.

NYC HEALTH+ HOSPITALS

Telefononi për të lënë takim
1-844-NYC-4NYC

QËNDRONI TË MIRINFORMUAR. NA NDIQNI.

nychealthandhospitals.org

Albanian