

Մտադիր են թողնել ծխելը

Դուք կարող եք



Բովանդակություն

- 3 Ծխախոտից ազատ կյանքի առավելությունները
- 8 Ինչու եք շարունակում ծխել
- 14 Ինչպես առաջ շարժվել
- 20 Անձնական հանրագումար
- 25 Ծխելուց հրաժարվելու 10 ոսկե կանոն
- 26 Որտեղից ստանալ տեղեկություններ

Այս գրքույկն այն մարդկանց համար է, ովքեր դեռ չեն թողել ծխելը: Այն նախատեսված է ինչպես տղամարդկանց, այնպես էլ կանանց համար:

Մտադիր եմ հրաժարվել ծխախոտից



Մտադիր եք թողնել՞ ծխելը: Շնորհավորում ենք:
Այս գրքույկի նախաձեռնողները նպատակ են ունեցել
խրախուսել և օգնել Ձեզ ապագայում ծխելը թողնելու
փորձ անելիս:

Գրքույկը ներառում է ինքնագնահատման կարճ հարցա-
թերթիկներ: Ժամանակ գտեք և պատասխանեք ներկա-
յացված բոլոր հարցերին. դա կօգնի Ձեզ ավելի խոր
մտածել ծխելու Ձեր սովորության մասին:

Ծխախոտից ազատ կյանքի առավելությունները

Ահա թե ինչ են պատմել մեզ նախկին ծխողները ծխելը
թողնելու իրենց փորձի մասին: Երազեք այն օրվա մասին,
երբ Դուք էլ կկարողանաք նույնն անել:

- 18 տարի շարունակ ես դա անհնար էի համարում: Շատ
հպարտ եմ, որ կարողացա հրաժարվել ծխախոտից. դա
ապացույցն է այն բանի, որ ես բավականաչափ կամքի
ուժ ունեմ մի մեծ դժվարություն հաղթահարելու համար:
- Չիմա ավելի վստահ եմ սովորություններս փոխելու իմ
կարողության վրա:

- Այլևս ինքս իմ հանդեպ մեղքի զգացում չունեմ:
- Արթնանալիս միշտ ինձ շատ լավ եմ զգում. ո՛չ կոկորդս է ցավում, ո՛չ էլ որևէ այլ տեղ:
- Ամեն շաբաթ զգալի գումար եմ խնայում:
- Մտերիմներս կրկին արժևորում են ինձ:

Դեռ ավելին`

- Ծխելը թողնելու ընթացքում քիչ-քիչ վերականգնվում են հոտի և համի զգացողությունները: Երբ այլևս չծխեք, լիարժեք կերպով կզգաք օծանելիքների և առհասարակ բոլոր հոտերը, ինչպես նաև` ուտելիքի համը:
- Առաջին իսկ շաբաթից կզգաք, որ ֆիզիկական աշխատանք կատարելիս շունչը գրեթե չի կտրվում:
- Մի քանի շաբաթ անց կլավանա Ձեր ֆիզիկական աշխատունակությունը և կանհետանա հազը:
- Շատ արագ կնկատեք դեմքի գույնի դրական փոփոխություն, ավելի լավ տեսք կունենաք, ինչը չի վրիպի Ձեր ընկերների աչքից:
- Ծխախոտից հրաժարվելը դրական ազդեցություն է ունենում առողջության վրա, նույնիսկ եթե ծխախոտամոլության պատճառով արդեն որևէ հիվանդություն եք ձեռք բերել: Ուրեմն հավատացեք` երբեք ուշ չէ:

Ծխախոտը և առողջությունը

Եթե շարունակեք ծխել, ապա հավանականությունը մեծ է, որ լուրջ հիվանդություն ձեռք կբերեք: Ծխախոտից հրաժարվելն ամենակարևոր բանն է, որ կարող եք անել Ձեր առողջության համար:

Գիտե՞ք, արդյոք, որ ...

- Ծխախոտամոլությունը մահացության և հիվանդությունների գլխավոր ու կանխարգելի պատճառն է ամբողջ աշխարհում՝ թե՛ տնտեսապես զարգացած և թե՛ զարգացող երկրներում: Ծխախոտամոլության պատճառով մահերի թիվը գերազանցում է ճանապարհային պատահարների, թմրամիջոցների օգտագործման, ՁԻԱՅ-ի, ալկոհոլային ցիռոզների, ինքնասպանությունների հետևանքով մահերի ընդհանուր թվին:

- Ամեն երկրորդ ծխողը մահանում է ծխելու պատճառով առաջացած հիվանդություններից: Ծխողների կյանքի տևողությունը էապես զիջում է չծխողների կյանքի տևողությանը՝ Չայաստանում կազմելով 17 տարի: Ծխախոտից հրաժարվելով՝ Դուք կարող եք հուսալ, որ ավելի երկար կապրեք և հնարավորություն կունենաք տեսնելու՝ ինչպես են մեծանում Ձեր թոռնիկները:

- Շատ հաճախ ծխելու հետևանքով առաջացած երկարատև և ծանր հիվանդությունները ուղեկցվում են բժշկական կամ վիրաբուժական միջամտություններով: Չայտնի է, որ թոքի քաղցկեղի մոտ 90% դեպքերի պատճառը ծխախոտն է:

Սա դեռ ամենը չէ

- Ծխողներն ավելի հաճախ են հիվանդանում հարբուխով կամ այլ շնչառական վարակներով, քան չծխողները, և ավելի ուշ են ապաքինվում:
- Ծխելը վնասում է մաշկը և ավելացնում կնճիռները:
- Լնդերի հիվանդություններն ավելի հաճախ ծխողների մոտ են հանդիպում:
- Տղամարդկանց մոտ ծխելը կարող է սեռական անկարողություն առաջացնել:

- Ծխելով Դուք վտանգում եք նաև Ձեզ շրջապատող մարդկանց, հատկապես՝ Ձեր մտերիմների կյանքը: Ծխողների հետ ապրող մարդկանց մոտ թոքերի քաղցկեղի ռիսկն ավելանում է 26%-ով, իսկ սրտամկանի ինֆարկտի ռիսկը՝ 23%-ով:
- Յրդեհների 33%-ը հետևանք է ծխողների անփութության:
- Բազմաթիվ ճանապարհային պատահարներ տեղի են ունենում ծխողների անուշադրության պատճառով գլանակը վառելու կամ ընկած ծխախոտը փնտրելու ընթացքում:

Ծխելու հետևանքով Ձեր օրգանիզմ են ներթափանցում.

- Ծխախոտի մեջ պարունակվող գրեթե 4000 տեսակի նյութեր, որոնցից են նիկոտինը (որը կախվածություն է առաջացնում), ածխածնի մոնօքսիդը (որը թթվածնի փոխարեն թափանցում է արյան կարմիր գնդիկների մեջ և այդպիսով խոչընդոտում մկանների և ուղեղի աշխատանքը), մկնդեղը, ցիանիդներ, ացետոնը, ֆորմալդեհիդը, ռադիոակտիվ պոլոնիումը և այլն:
 - Քիմիական հավելանյութեր՝ քացախաթթու, մրջնաթթու, բենզոլաթթու, տիտանի երկօքսիդ և այլն:
 - Խեժ, որը ներթափանցում է բրոնխներ ու թոքեր և կարող է քաղցկեղ առաջացնել:
 - Ամոնյակ, որը ծխախոտ արտադրողներն ավելացնում են, որպեսզի հեշտացնեն նիկոտինի ներծծումը օրգանիզմ և այդպիսով ուժեղացնում ու տևական են դարձնում կախվածությունը ծխախոտից:
- Վստա՞հ եք, որ ցանկանում եք կանոնավոր կերպով կլանել այս բոլոր թունավոր նյութերը:

Կանայք ծխելը թողնելու դեպքում շատ բան են շահում



- Ծխախոտամոլությունը նվազեցնում է կանանց պսոթաբերությունը: Ծխող կանայք, ի տարբերություն չծխողների, պետք է երկար սպասեն, եթե ուզում են երեխա ունենալ:
- Կանայք, ովքեր ծխելու հետ մեկտեղ նաև հակաբեղմնավորիչներ են օգտագործում, հաճախ անոթային խնդիրներ են ունենում, օրինակ՝ թրոմբոզ (խցանված երակներ), թոքերի անոթախցանում (էմբոլիա):
- Հղիության ընթացքում ծխելը վատ հետևանքներ է ունենում թե՛ հղիության ընթացքի, թե՛ պտղի ձևավորման վրա: Հղի կնոջ ծխելը կարող է հանգեցնել ցածր քաշով երեխայի ծնվելուն, ինչը որոշակի վտանգ է ներկայացնում նորածնի համար:
- Նիկոտինը ներթափանցում է ընկերք, ինչպես նաև՝ մայրական կաթի մեջ՝ այդ ճանապարհով ազդելով դեռ չծնված պտղի և արդեն ծնված ծծկեր երեխայի նյարդային համակարգի վրա:

Ծխախոտից հրաժարվելով՝ Դուք նաև Ձեր երեխաներին եք պաշտպանում

- Եթե երեխայի ծնողները ծխում են, ապա հավանականությունը, որ նա ինքն էլ հետագայում կծխի, 2 անգամ ավելի է:
- Ծխողների երեխաներն ավելի շատ են ունենում շնչառական խնդիրներ (ասթմա, վարակներ): « Ծխող ծնողներ՝ հազացող երեխաներ »:
- Նորածնային հանկարծամահության համախտանիշի վտանգն ավելի մեծ է ծխողների ընտանիքում, եթե ծնողները տանը ծխում են:

Ինչո՞ւ եք շարունակում ծխել

Ահա հարցման մասնակիցների կարծիքները և թե ինչ ենք մենք նրանց պատասխանում:

«Սիրում եմ ծխել»:

Ծխելը թեթևացնում է ծխախոտի բացակայության ախտանշանները, և դրանով է բացատրվում ծխելու հաճույքը: Եթե հրաժարվեք ծխախոտից, Ձեզ հաղթանակած կզգաք, ֆիզիկապես ավելի լավ վիճակում կլինեք, կրկին լիարժեքորեն կզգաք հոտերը և ուտելիքի համր, ավելի ազատ կշնչեք, քիչ կհազաք և այլևս ստիպված չեք լինի անհանգրստանալ Ձեր առողջությանը սպառնացող վտանգների համար:

« Ծխելու շնորհիվ լարվածությունն անցնում է»:

Կան լիցքաթափվելու այլ ձևեր՝ զբոսնել, սպորտով զբաղվել, մի քանի անգամ խոր շունչ քաշել և արտաշնչել, ավելի շատ քնել և այլն: Ծխելու ընթացքում հաճելի զգացողությունը կապված է ծխախոտից կախվածության հետ: Այն նիկոտինային զրկման ախտանշանների ժամանակավոր անհետացման հետևանք է: Չծխողները հաճույքի կամ լիցքաթափման զգացողություն չեն ունենում նիկոտին կլանելիս: Ծխողները միշտ ծխախոտ չունենալու վախ են ունենում, ինչը կարող է նրանց խանգարել հանգրստանալ: Եթե թողնեք ծխելը, կնկատեք, որ հանգստանալու և հաճույք ստանալու համար այլևս ծխախոտի կարիք չունեք:

«Ծխելն օգնում է ինձ հաղթահարել դժվար պահերը»:
Ինքներդ Ձեզ հարց տվեք՝ իրո՞ք ծխելն օգնում է դիմա-
կայել հոգսերին: Ո՛չ, այն ոչ մի հարց չի լուծում: Ապրելու
համար Ձեզ ծխախոտ պետք չէ:

«Ծխելու միջոցով հեշտ եմ կենտրոնանում և ավելի լավ
եմ աշխատում»:

Նիկոտինը, նվազեցնելով կախվածությամբ պայմա-
նավորված ախտանիշները (գրգռվածություն, անհան-
գըստություն), որոշ չափով նպաստում է կենտրոնանալուն:
Այնուամենայնիվ, ծխախոտը նվազեցնում է մտավոր
կարողությունները, քանի որ խոչընդոտում է թթվածնի
մատակարարումը ուղեղի բջիջներին:

«Ես մի օր կթողնեմ ծխելը, բայց ոչ այսօր»:

Կարող եք համոզված լինել՝ ավելի ուշ փորձելու դեպքում
էլ, միևնույն է, հեշտ չի լինելու: Էլ ինչո՞ւ սպասել: Ավելի լավ
չէ՞ր լինի ծխախոտից հրաժարվել հենց հիմա, քանի դեռ
դրա պատճառով որևէ հիվանդություն ձեռք չեք բերել:

«Բավականաչափ կամքի ուժ չունեմ»:

Միլիոնավոր մարդիկ հաջողությամբ թողել են ծխելը: Դուք նույնպես կարող եք դա անել: Դուք, անշուշտ, ճանաչում եք բազմաթիվ մարդկանց, ովքեր հրաժարվել են ծխելուց: Ձեր կամքի ուժն ավելի քիչ չէ, քան նրանցը, և Դուք նույնպես կարող եք հաջողության հասնել: Սակայն ծխելը թողնելը միայն կամքի ուժի հարց չէ. այն նաև պահանջում է հատուկ գիտելիքներ: Դուք կարող եք ձեռք բերել այդ գիտելիքները՝ կարդալով մեր գրքույկները և այցելելով www.stoptobacco.aa.am կայքը:

«Կախվածություն ունեմ նիկոտինից»:

Նիկոտինն իրոք կարող է ուժեղ կախվածություն առաջացնել: Ծխելը շարունակելու հիմնական պատճառը հենց դա է: Ամեն գլանակի հետ կախվածությունն ուժեղանում և ամրապնդվում է: Ծխելը թողնել նշանակում է դուրս գալ կախվածության բանտից: Բազմաթիվ նախկին ծխողներ հավաստում են, որ կախվածությունից ազատվելն ավելի հեշտ է եղել, քան կարծում էին, և եթե դա իմանային, ավելի շուտ կհրաժարվեին ծխախոտից:

«Վախենում եմ նիկոտինային զրկման ախտանշաններից»:

Այսօր առկա նիկոտինային փոխարինիչները, ինչպես նաև այլ դեղամիջոցները նվազեցնում և նույնիսկ վերանում են նիկոտինի պակասի ախտանշանները՝ բազմացպատկելով հաջողության հասնելու հավանականությունը:

«Արդեն շատ ուշ է. վնասը հասցված է»:

Քանի տարեկան էլ լինեք, ծխախոտից հրաժարվելը բարենպաստ է առողջության համար: Երբեք ուշ չէ :

«Ես շատ քիչ եմ ծխում. դա այդքան էլ վտանգավոր չէ»:

Սա սխալ եզրակացություն է: Բազմաթիվ գիտական հետազոտություններ ցույց են տվել, որ նույնիսկ շատ քիչ ծխողները լուրջ վտանգների են ենթարկվում:

Օրինակ՝ օրական 1-10 գլանակ ծխողների մոտ թոքերի քաղցկեղով հիվանդանալու հավանականությունը 10 անգամ ավելի է, քան չծխողների մոտ:

«Ես ծխախոտի թույլ տեսակներ եմ ծխում, ինձ քիչ վտանգ է սպառնում»:

«Թեթև» եզրույթը հորինվել է ծխախոտ արտադրողների կողմից, որպեսզի ծխողներին թյուրիմացության մեջ գցեն՝ ստիպելով մտածել, թե թեթև ծխախոտը պակաս թունավոր է, ինչը ճիշտ չէ: Մեկ տուփի համար նախատեսված նիկոտինի և խեժի չափաքանակը որոշում են հատուկ մեքենաների միջոցով, բայց չի կարելի նույնացնել մարդկանց ծխելը մեքենաներին: Թեթև ծխախոտ օգտագործողները տարբերվում են, որպես կանոն, նրանով, որ ավելի խորն են ներշնչում ծուխը, ավելի երկար և ավելի հաճախակի են ծխում: Հետևաբար՝ արյան մեջ անցնող նիկոտինի և թունավոր նյութերի քանակություն, թեթև ծխախոտ ծխողների շրջանում շատ մոտ է սովորական ծխախոտ օգտագործողների տվյալներին:

«Վախենում եմ, որ չեմ կարողանա»:

Ձախողումը հաճախակի հանդիպող երևույթ է, որը ծխախոտից հրաժարվելու գործընթացի մի մասն է կազմում: Միջին հաշվով նախկին ծխողները կարողացել են թողնել ծխելը միայն չորրորդ լուրջ փորձից հետո: Մի՛ ամաչեք, կրկին և կրկին փորձեք: Ամեն նոր փորձը մեծացնում է հաջողության հասնելու Ձեր հնարավորությունները:

«Մտերիմներիս մեծ մասը ծխում է»:

Հայաստանում ծխում է չափափաս բնակչության ընդամենը 28%-ը, այսինքն՝ մեծամասնությունը չծխողներ են: Մեր՝ «Վերջերս եմ թողել ծխելը» վերնագրով գրքույկում բազմաթիվ խորհուրդներ ենք առաջարկում ծխողների ազդեցությանը դիմակայելու համար: Այնուամենայնիվ, ձիշտ է, որ ծխողներով շրջապատված լինելու դեպքում այդ սովորությունից հրաժարվելն ավելի դժվար է: Սակայն, եթե ծխախոտամոլությունը «վարակիչ» է, ապա դրանից հրաժարվելն էլ կարող է «վարակել» մյուսներին: Մի՛ վարանեք նախաձեռնությունը Ձեր ձեռքը վերցնել:

«Հիմա չափազանց շատ հոգսեր ունեմ» կամ «Գալիք տարում կթողնեմ ծխելը, երբ աշխատանք գտնեմ» և այլն:

Եթե արդեն մտադրվել եք, էլ ինչո՞ւ սպասել: Հետո ավելի հեշտ չի լինելու: Ծխախոտամոլությունը ժամանակի հետ աճող կախվածություն է: Պատրաստվում եք սպասել մինչև որևէ մահացու հիվանդություն ձեռք բերե՞լը: Այս պահից սկսած վճռականորեն հանձն առեք հրաժարվել ծխախոտից:

Նախկին ծխողների մեծ մասը հաստատում է, որ սեփական անձի առաջ դրված պարտականությունն էլ հենց օգնել է իրենց հաջողության հասնելու գործում: Որոշ դեպքեր խթան են հանդիսանում ծխելուց հրաժարվելու մասին մտորելու համար՝ հարբուխ, բրոնխիտ, հղիություն, ծննդաբերություն, հիվանդություն և այլն: Օգտագործեք դրանք որպես ծխելը թողնելու առիթ:

«Վախենում եմ, որ այլևս չծխելու դեպքում կգիրանամ»:
Ճիշտ է, որ շատերը գիրանում են ծխելը թողնելուց հետո: Այդ քաշը սովորաբար չի գերազանցում 3-4 կիլոգրամը: Խուսափեք ավելորդ կիլոգրամներից: Նհարելու համար բազմաթիվ միջոցներ կան: Խորհրդակցեք սննդաբանի, բժշկի հետ կամ գրախանութներում համապատասխան գրականություն գտեք: Ծխախոտից հրաժարվելը կարող է առիթ հանդիսանալ ավելի առողջ սնունդ օգտագործելու համար: Ձեր սննդակարգում կրճատեք ձարպոտ ուտելիքը և շաքարը, մարմնամարզությամբ ու սպորտով զբաղվեք: Բավարար չափաքանակով նիկոտինային փոխարինիչների (սպեղանի, մաստակ, դեղահաբ, ինհալատոր) և բուսրոպրիոնի օգտագործումը կարող է օգնել խուսափել ծխելը թողնելուց հետո քաշի ավելացումից:

Ինչպես առաջ շարժվել

Ձեզ պես ծխախոտից հրաժարվել ցանկացող մարդկանց շրջանում (ովքեր հաջողության են հասել) մեր իրականացրած բազմաթիվ հետազոտությունները մեզ թույլ են տալիս հետևյալ խորհուրդները տալ.

Տեղեկություններ հավաքեք:

Սկսեք տեղեկանալ և փոխել Ձեր կարծիքը ծխախոտամոլության վերաբերյալ:

– Կարդացեք ծխախոտի բացասական կողմերի մասին: 5-րդ էջում կգտնեք մի շարք տեղեկություններ, որոնք կարող եք ուսումնասիրել:

– Տեղեկացեք նիկոտինային կախվածության բուժման և օրգանիզմի՝ ծխախոտից տարընտելացման համար առաջարկվող օգնության ու նիկոտինային փոխարինիչների (մաստակ, սպեղանի) և դեղամիջոցների (թաբեքսի) մասին:

– Խոսեք Ձեր մտադրության մասին Ձեր բժշկի, ատամնաբույժի, դեղագործի կամ որևէ այլ մասնագետի հետ:

– Խոսեք նախկին ծխողների հետ: Նրանք կարող են օգնել, քանի որ մյուսներից ավելի լավ են հասկանում, թե ինչ է ծխախոտից հրաժարվելը: Հարցրեք՝ ինչն է նրանց համար խթան հանդիսացել, ինչ օգուտ են քաղել և ինչպես են կարողացել:

Հարց տվեք ինքներդ Ձեզ՝ որպես ծխողի:

Մինչև ծխախոտից հրաժարվելը յուրաքանչյուրն էլ կշռադատել, խոր մտածել է դրա շուրջ: Հարցրեք ինքներդ Ձեզ՝ ինչու եք ծխում, ինչ է դա Ձեզ տալիս և ինչով է վնասում: Պատկերացրեք, որ արդեն նախկին ծխող եք, մտածեք հպարտության մասին, որ զգում է ծխելուց ձերբազատված յուրաքանչյուր մարդ:

Ընդունեք հասարակության ցանկացած կարծիք:

Վերջին տարիներին շատերի վերաբերմունքը ծխողների հանդեպ փոխվել է: Մինչև այդ երևույթի նկատմամբ թշնամաբար տրամադրվելը, փորձեք տեսնել դրա մեջ դրականը և օգտակարը: Ծխելու սահմանափակումները կհեշտացնեն Ձեր գործը, երբ արդեն ինքներդ Ձեզ ստիպեք մատով չդիպչել նույնիսկ մեկ գլանակի:

Օգնություն փնտրեք Ձեզ շրջապատող մարդկանց շրջանում (ընտանիք, ընկերներ, գործընկերներ):

Բազմաթիվ նախկին ծխողների խոսքով՝ իրենց շրջապատից ստացած օգնությունը հաջողության հասնելու հիմնական գործոններից մեկն է եղել: Անընդհատ խոսեք Ձեր մտադրության մասին և խնդրեք մտերիմներին քաջալերել Ձեզ:

Հույս մի՛ դրեք նախանձախնդիրների վրա և օգնություն փնտրեք հատկապես չծխողների շրջանում:

Դիմեք մասնագետի օգնությանը:

Ձեր ընտանեկան բժիշկը կարող է օգնել ծխախոտից տարրնտելացման և ծխախոտամոլության բուժման հարցում: Նրա օգնությունն ավելացնում է հաջողության հասնելու Ձեր հնարավորությունները: Կարող եք նաև օգտվել *stoptobacco.aua.am* կայքում տեղադրված տեղեկատվական նյութերից:

Նիկոտինային փոխարինիչներ կամ դեղամիջոց օգտագործեք:

Բավարար չափաբաժնով օգտագործվող նիկոտինային փոխարինիչները (մաստակի կամ սպեղանու տեսքով), ինչպես նաև բժշկի կողմից նշանակված ցիտիզինը (թաբեքս) նվազեցնում, նույնիսկ վերացնում են նիկոտինի պակասի ախտանշանները: Այս միջոցների կիրառումը կրկնապատկում է հաջողության հասնելու հնարավորությունը: Հիշեք, որ թաբեքսը ունի հակացուցումներ և կարող է օգտագործվել միայն բժշկի հետ խորհրդակցելուց հետո:

Մտածեք՝ որքան առավելություններ ունի կյանքն առանց ծխախոտի:

Կազմեք ցանկ. ի՞նչ կշահեք ծխախոտից հրաժարվելու դեպքում: Ցանկը որևէ տեսանելի վայրում փակցրեք: Օրինակ՝ ինքներդ Ձեզ ասեք. «Ծխելը թողնելով՝ կյանքս բարելավելու նախաձեռնությունն իմ ձեռքն են վերցնում» կամ «Եթե այլևս չծխեմ, տարեկան որոշակի գումար (հաշվեք ու նշեք) կխնայեմ»:

Պատկերացրեք, թե ինչպիսին եք ուզում տեսնել Ձեզ:

Ներկայումս ծխելու փաստը շատ հաճախ բացասաբար է ընկալվում: Եթե հրաժարվեք այդ վատ սովորությունից, Ձեր հարազատները, երեխաները, ընկերները, գործընկերները, վերադասները կնայեն Ձեզ որպես մի ուժեղ անձնավորության, ով անհանգստանում է իր և մյուսների առողջության համար: Բացի այդ, չափահաս ծխողները որոշ չափով պատասխանատու են իրենց օրինակին հետևող պատանիների առջև: Ծխելը թողնելով՝ Դուք լավ օրինակ կծառայեք ավելի երիտասարդների համար:

Մի՞թե շարունակելու եք աջակցել ծխախոտի արդյունաբերությանը:

Մտածել եք, արդյո՞ք, որ ծխախոտ գնելով՝ Դուք աջակցում եք ծխախոտային արդյունաբերությանը, որի թիրախն են երիտասարդները: Արդյոք Ձեզ չի՞ մտահոգել այն փաստը, որ արտադրողները ծխախոտի պարունակությունը մշակում են այնպես, որ սպառողների կախվածությունը դրանից ավելանա, և որ նրանք տարիներ շարունակ մոլորեցրել են հանրությանը՝ իմանալով հանդերձ ծխախոտի՝ կախվածություն առաջացնող հատկության մասին:

Հաշվեք՝ որքան է արժենում ծխելը Ձեզ համար:

Օրական որքա՞ն եք ծախսում ծխախոտի վրա:

.....դրամ/ օր.

Այդ թիվը բազմապատկեք 365-ով և կստանաք Ձեր

տարեկան ծախսը:.....դրամ/տ.

Վերջին թիվը բազմապատկեք 10-ով և կստանաք 10

տարվա Ձեր ծախսը:.....դրամ/10տ.

Ցուցակ կազմեք, թե ինչ կարող էիք գնել այդ գումարով:

.....
.....

Սկսեք վարել ծխողի օրագիր:

Շատ արդյունավետ միջոց է իրավիճակին և Ձեր սեփական վարքագծին հետևել՝ գրառումներ կատարելով:

Նախկին ծխողների մեծ մասը կարծում է, որ նոթատետրի առկայությունն օգնում է վերահսկել գործընթացը և հետ կանգնել ականա գործողություններից: Դա նրանց համար սովորություն է դարձել: Կարծում ենք՝ արժե մի քանի օր փորձել դա. Ձեր ծխախոտի տուփի մեջ եք պահում ծխողի օրագրի պատճենը (էջ 23) և յուրաքանչյուր գլանակը վառելուց առաջ լրացնում ամսաթիվը, ժամը, իրավիճակը, ինչպիսի տրամադրություն ունեք, ծխելու ցանկության աստիճանը, ինչպես նաև այն միջոցը, որը կօգնի Ձեզ դիմակայել ծխելու ցանկությանը տվյալ իրավիճակում: Ամեն երեկո կարդացեք Ձեր օրագիրը և սկսեք իրականացնել գրածը:

Իսկ հիմա ինչո՞ւ վճռական քայլ չանել



Անկասկած, չէք պատրաստվում ծխել մինչև Ձեր վերջին շունչը: Այդ դեպքում ինչո՞ւ կանգ չառնել հենց հիմա՝ մինչև որևէ հիվանդություն ձեռք բերելը կամ Ձեր մտերիմներին հիվանդացնելը: Բազմաթիվ նախկին ծխողներ ծխախոտից հրաժարվելը որակում են որպես իրենց ամենալավ քայլերից մեկը, որի համար ամենից շատ են հպարտանում: Նախ համոզվեք, որ Ձեր կայացրած որոշումը հստակ պատճառաբանված է: Անընդհատ տեղեկացեք, քննարկեք որոշումը Ձեր ընկերների, բժշկի, դեղագործի կամ ատամնաբույժի հետ: Նախ պատրաստվեք, հետո փորձեք: Նորից ու նորից փորձեք, բնական է՝ հնարավոր է կարիք լինի մի քանի անգամ փորձելու:

Մենք կարո՞ղ ենք օգնել Ձեզ

Կարդացեք այս շարքի մեր մյուս գրքույկները. դրանք կարող են օգտակար լինել Ձեզ: Դուք կարող եք այդ նյութերը ներբռնել հետևյալ կայքից՝ www.stoptobacco.aua.am:

Ակտիվորեն պատրաստվեք:

- Հաջողության հասնելու հնարավորություններն ավելի շատ կլինեն, եթե համապատասխան կերպով պատրաստվեք: Կարդացեք մեր « Որոշված է, թողնում եմ ծխելը» վերնագրով գրքույկը: Այնտեղ բազմաթիվ խորհուրդներ կգտնեք, որոնք կօգնեն Ձեզ:
- Օգնություն խնդրեք կամ խորհրդակցեք Ձեր բժշկի կամ այլ մասնագետի հետ:

Եթե դեռ պատրաստ չեք

– Վերընթերցեք այս գրքույկը և հետևեք խորհուրդներին: Նախ փոխեք ծխախոտամուղության հանդեպ Ձեր վերաբերմունքը. դա անհրաժեշտ պայման է:

– Վերաբերմունքը փոխելու համար հարկ է տեղեկանալ և խոր մտածել ծխախոտի բացասական կողմերի, ինչպես նաև առանց ծխախոտի կյանքի առավելությունների մասին:

Ամեն ինչ հանրագումարի բերեք:



Ծխելու հաճելի և բացասական կողմերը

Մինչև ծխախոտից հրաժարվելը բոլորն էլ խորապես փոխել են իրենց կարծիքը ծխախոտի լավ և վատ կողմերի վերաբերյալ:

1	Ծխախոտի ծուխը տհաճ հոտ է թողնում	1 2 3 4 5
2	Առողջությանս համար ծխելը շատ վտանգավոր է	1 2 3 4 5
3	Ավելի եռանդուն կլինեի չծխելու դեպքում	1 2 3 4 5
4	Ծխախոտը վնասում է միշտ	1 2 3 4 5
5	Ծխելուց հետո բերանիցս շատ տհաճ հոտ է գալիս	1 2 3 4 5
6	Իմ կախվածությունը ծխախոտից անհանգստացնում է ինձ	1 2 3 4 5
7	Այն կործանում է առողջությունս	1 2 3 4 5
8	Չափազանց շատ գումար եմ ծախսում ծխախոտի վրա	1 2 3 4 5
9	Իմ ծխախոտի ծուխը շատ է խանգարում շրջապատիս	1 2 3 4 5
10	Ծխելով վտանգում եմ ինձ շրջապատող մարդկանց	1 2 3 4 5

1= բոլորովին համաձայն չեմ

2= այնքան էլ համաձայն չեմ

3= մասամբ համաձայն եմ

4= համաձայն եմ

5= լիովին համաձայն եմ

Ծխելը թողնելու առավելությունների հանրագումարը.....

1	Երբ բարկացած եմ, ծխելն ինձ հանգստացնում է	1 2 3 4 5
2	Ծխախոտն ինձ հանգստացնում է	1 2 3 4 5
3	Այն օգնում է դիմանալ դժվար պահերին	1 2 3 4 5
4	Ծխելն օգնում է ինձ մտածել	1 2 3 4 5
5	Ծխելուց հետո հեշտ եմ կենտրոնանում	1 2 3 4 5
6	Ինձ դուր են գալիս ծխելու ժեստերը	1 2 3 4 5
7	Ծխելն այնքան հաճելի է	1 2 3 4 5
8	Միրում եմ գլանակը պահել մատներիս արանքում	1 2 3 4 5
9	Պաշտում եմ ծխելը	1 2 3 4 5

Ծխելը թողնելու դժվարությունների հանրագումարը.....
 Չաշվեք երկու թվերի տարբերությունը

Եթե տարբերությունը՝ 20-ից ցածր է

Դուք թերագնահատում եք ծխախոտամոլության բացասական կողմերը և գերագնահատում դրականները: Եթե ուզում եք հաջողության հասնել, պետք է փոխեք Ձեր դիրքորոշումը: Ուշադիր կարդացեք սույն գրքույկը և հետևեք առաջարկվող խորհուրդներին: Տեղեկացեք՝ որքանով է ծխախոտամոլությունը վտանգավոր՝ օգտվելով բոլոր հնարավոր աղբյուրներից և խորհրդակցելով Ձեր ընտանեկան բժշկի հետ: Երբ լիովին գիտակցեք ծխելը շարունակելու վտանգները, կարող եք համարել, որ ձանապարհի կեսն արդեն անցել եք:

20 կամ բարձր է

Դուք ձիշտ ճանապարհի վրա եք: Ծխախոտի հանդեպ Ձեր վերաբերմունքից կարելի է ենթադրել, որ հրաժարվելու պահին արդեն եկել է: Ուշադիր կարդացեք սույն գրքույկը և հետևեք առաջարկվող խորհուրդներին: Կարդացեք նաև մեր «Որոշված է, թողնում եմ ծխելը» վերնագրով գրքույկը:

Ինչո՞ւ եք շարունակում ծխել

Մի պահ փորձեք հասկանալ՝ ինչը Ձեզ թույլ չի տալիս հրաժարվել ծխախոտից:

Ի՞նչն է Ձեզ խանգարում:

.....

.....

Ինչպե՞ս առաջ շարժվել:

.....

.....

Արդյո՞ք մտածել եք կիրառել որոշակի միջոցներ, որոնք կօգնեն առաջ գնալ և իրականացնել Ձեր մտադրությունը: Փորձեք գրել դրանք այստեղ:

.....

.....

Ծխողի օրագիր



Ծխ. հ ^օ	Ամսաթիվը	Ժամը	Իրավիճակը	Տրամադրությունը*	Ցանկությունը**	Ինչպե՞ս դիմանալ
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

* Տրամադրությունը՝ չեզոք, անհանգիստ, լարված, բարկացած, ընկճված, գոհ, հանգիստ, հոգնած, ձանձրացած:

** Ծխելու ցանկության ուժգնությունը՝ գրոյական = 0, շատ թույլ = 1, փոքր-ինչ առկա է = 2, ուժեղ = 3, չափազանց ուժեղ = 4:

Ե՞րբ է ծխելու ցանկությունն ամենաուժեղը եղել:

.....

Այդ իրավիճակների համար ամենաարդյունավետ մարտավարությունները:

.....

Առանց ծխախոտի կյանքի առավելությունները

Ծխելը դադարեցնելուց հետո՝

8 ժամ – Ածխածնի մոնօքսիդի քանակը նվազում է, և արյունը սկսում է թթվածնով հագեցնալ:
– Սրտամկանի ինֆարկտի վտանգը սկսում է նվազել:

24 ժամ – Դուք սկսում եք ավելի ազատ շնչել:
– Շնչառական վարակների, նաև՝ բրոնխիտի և թոքաբորբի հավանականությունը նույնպես նվազում է:

1 շաբաթ – Համի և հոտի զգացողությունը նկատելի լավանում է:
– Շնչառությունը բարելավվում է (նվազում է հագի և խորխի քանակը, սկսում եք ավելի ազատ շնչել):

3-9 ամիս – Թոքերը սկսում են 5-10%-ով ավելի լավ գործել:

1 տարի – Սրտանոթային հիվանդությունների (հատկապես՝ ինֆարկտի) վտանգը կիսով չափ նվազում է:

5 տարի – Կիսով չափ նվազում է ուղեղի կաթված ստանալու, բերանի խոռոչի, կերակրափողի և միզապարկի քաղցկեղի վտանգը:

10 տարի – Թոքերի քաղցկեղի վտանգը կիսով չափ նվազում է:
– Ուղեղի կաթվածի հավանականությունը դառնում է նույնը, ինչ չծխողների մոտ:

15 տարի – Սրտանոթային հիվանդությունների հավանականությունը (օրինակ՝ ինֆարկտի) դառնում է նույնը, ինչ չծխողների մոտ:
– Մահացության մակարդակը (ներառյալ բոլոր պատճառները) նույնպես գրեթե հավասարվում է չծխողների մահացության մակարդակին:

Ծխախոտից հրաժարվելու 10 ոսկե կանոն

1. Ծխելը թողնելու օր սահմանեք և գործի անցեք:
2. Ծխելը դադարեցնելուց հետո խուսափեք վերսկսելուց, անգամ՝ մեկ գլանակից: Վերսկսելու վտանգը գիտակցելը շատ կարևոր է:
3. Ազատվեք բոլոր ծխախոտներից, կրակայրիչներից և մոխրամաններից:
4. Գրի առեք ծխելը թողնելու Ձեր անձնական պատճառները, ծխելու բացասական կողմերը և չծխելու դրական կողմերը:
5. Օգտագործեք նիկոտինային փոխարինիչներ կամ այլ դեղամիջոցներ: Դրանք նվազեցնում են ծխախոտի զրկման ախտանիշները (դյուրագրգռություն, նյարդայնություն, անհանգստություն, ընկճվածություն, կենտրոնանալու խնդիրներ, քնի խանգարումներ, ախորժակի աժ, գիրացում, ծխելու անհագ ցանկություն) և բազմապատկում են հաջողության հասնելու Ձեր հնարավորությունները:
6. Խնդրեք մարդկանց չծխել Ձեր ներկայությամբ: Առաջին մի քանի շաբաթվա ընթացքում խուսափեք այն վայրերից, որտեղ ծխում են: Սակայն, եթե Դուք չեք կարող կամ չեք ցանկանում խուսափել նման միջավայրից, ապա քաղաքավարի, միևնույն ժամանակ հաստատուն կերպով մերժեք ծխելու ցանկացած առաջարկ: Հպարտ եղեք, որ այլևս չեք ծխում:
7. Տեղեկացրեք Ձեր շրջապատին, որ թողել եք ծխելը: Խնդրեք, որ աջակից լինեն Ձեզ:
8. Փոխեք Ձեր առօրյան, որպեսզի խուսափեք այն իրավիճակներից, երբ սովորաբար ծխում էիք. օրինակ՝ արագ վեր կացեք սեղանի մոտից, երբ արդեն ճաշել եք:
9. Ծխելու ուժգին ցանկությանը դիմակայելու համար օգտագործեք տարբեր հնարքներ. օրինակ՝ զբոսնեք, ջուր խմեք, մաստակ ծամեք, վրացեք ատամներն ու ձեռքերը: Հիշեք, որ ծխելու ցանկությունը տևում է ընդամենը 3-5 րոպե, պարզապես պետք է փոքրինչ սպասել, որ այն նահանջի:
10. Ասացեք ինքներդ Ձեզ, որ ծխախոտամոլությունից ազատվելը կարող է ժամանակ և բազմաթիվ փորձեր պահանջել:

Որտեղից ստանալ տեղեկություններ



Կարողացեք այս շարքի մեր մյուս գրքույկները. դրանք կարող են օգտակար լինել Ձեզ:



Իսկ եթե այլևս չծխե՞մ



Մտադիր եմ թողնել ծխելը



Որոշված է, թողնում եմ ծխելը



Ես այլևս չեմ ծխում



Նախկին ծխողների, համառորեն շարունակե՛ք



Կրկին սկսել եմ ծխել

Մեր գրքույկները հասանելի են հետևյալ հասցեով.

www.stoptobacco.edu.am

Նախկին ծխողներից շատերը նշում են, որ հետևյալ գիրքն օգտակար է եղել իրենց՝ ծխելը դադարեցնելու հարցում.

Ալեն Քարր, *Ծխելուն վերջ տալու պարզ միջոց:*

Այս նյութերը մշակվել են 2014-2015 թթ.

Գիտական համագործակցություն Արևելյան Եվրոպայի և Շվեյցարիայի միջև (SCOPE5 2013-2016) ծրագրի շրջանակներում՝
« Հայաստանում և Չեխիայի Հանրապետությունում ծխելը
դադարեցնելու խորհրդատվության վերաբերյալ
բժիշկների ուսուցման փորձնական ծրագրի »
գործընկեր Հայաստանի ամերիկյան համալսարան հիմնադրամի
կողմից՝ ըստ վերջինիս և Ժնևի համալսարանի միջև կնքված
համաձայնագրի, Շվեյցարիայի միջազգային զարգացման և
համագործակցության գործակալության և Շվեյցարիայի ազգային
գիտական հիմնադրամի աջակցությամբ (դրամաշնորհ
#IZ73Z0_152616):

stoptobacco.aua.**am**

stop-tabac.**ch**