

# Որոշված է, թողնում եմ ձխելը

Խորհուրդներ՝ ինչպես հասնել հաջողության



# Բովանդակություն

- 3 Ինչու թողնել ծխելը
- 5 Ռազմավարություններ գործողությունների անցնելու համար
- 9 Սկսեք գործել
- 12 Հաղթահարեք դժվարությունները
- 14 Ծխախոտից տարընտելացման նախանշանները
- 17 Նիկոտինային փոխարինիչներ և դեղամիջոցներ
- 23 Որտեղից ստանալ տեղեկություններ

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

## Որոշված է, այլևս չեն ծխելու

Եվ այսպես, Դուք որոշել եք հրաժարվել ծխախոտից: Ընորհավորում ենք Ձեզ նման որոշում կայացնելու համար: Մեր հետազոտություններին մասնակցած հարյուրավոր նախկին ծխողների՝ ծխելը թողնելու փորձն ենք ամփոփել այս գրքույկում, որի միջոցով կիմանաք, թե ինչ ուղի են նրանք անցել:

## Ինչու թողնել ծխելը

Ահա, թե ինչպես են պատասխանել այդ հարցին նախկին ծխողները.

- Ես որոշակի հպարտություն եմ զգում: Ես բավարարվածության զգացում ունեմ, քանի որ հաղթեցի:
- Շրջապատին այլևս անհանգստություն չեն պատճառում: Մտերիմներս գնահատել են իմ ջանքերը: Ընտանիքս շատ գոհ է:
- Ես ավելի եռանդուն եմ, էներգիա ավելացել է: Ֆիզիկապես ինձ շատ լավ եմ զգում: Սպորտով ավելի լավ եմ զբաղվում:
- Ես ավելի լավ և առույգ եմ զգում առավոտյան արթնանալիս:
- Ավելի ազատ եմ շնչում: Վերաբացահայտել եմ համերն ու հոտերը:
- Շաբաթական շոշափելի գումար եմ խնայում:

- Այլևս ստիպված չեմ ամբողջ ժամանակ մտածել ծխախոտի մասին:
- Հագուստիցս և մազերիցս այլևս տհաճ հոտ չի գալիս:
- Ընկերներս ասում են, որ տեսքս լավացել է:
- Թոքերիս համար անհանգստանալու պատճառ արդեն չունեմ:
- Այլևս չեմ հազում: Գլխացավեր չեմ ունենում:
- Կոկորդս ավելի հազվադեպ է ցավում:
- Ավելի քիչ եմ նյարդայնանում:

## Ինչ օգուտ կարող է Ձեզ տալ ծխախոտից հրաժարվելը

Ծխելը դադարեցնելը շատ կարևոր է Ձեր առողջությունը պահպանելու համար՝ անկախ Ձեր տարիքից և ծխելու տևողությունից: Այդ քայլով Դուք անմիջապես նվազեցնում եք Ձեր առողջությանը սպառնացող վտանգները: Քանի տարեկան էլ լինեք, և ինչ վիճակում էլ լինի Ձեր առողջությունը, երբեք ուշ չէ կանգ առնելու և ծխախոտային կախվածությունից հրաժարվելու համար:

– Կանայք, դադարեցնելով ծխելը մինչև հղիանալը կամ հղիության սկզբնական շրջանում, նվազեցնում են երեխայի և անձամբ իրենց առողջությանը սպառնացող վտանգները:

– Երեխաների շնչառական հիվանդությունների հաճախությունը (բրոնխիալ ասթմա, վարակներ և այլն), ինչպես նաև նորածինների հանկարծամահության դեպքերը նվազում են, եթե շրջապատի ծխողները դադարեցնում են ծխելը:

– Եթե ծխախոտի պատճառով արդեն որևէ հիվանդություն եք ձեռք բերել, կանգ առե՛ք. դա թույլ կտա խուսափել հետագա բարդություններից:

# Արդյունավետ ռազմավարություններ՝ պատրաստ լինելու համար

Գիտենք՝ հեշտ չէ ծխախոտից հրաժարվելը, սակայն գիտենք նաև, որ, միլիոնավոր նախկին ծխողների պես, Դուք էլ կարող եք հասնել Ձեր նպատակին. չէ՞ որ մեծամասնությունը կարողացել է թողնել ծխելը միջինում 4 անգամ փորձ կատարելուց հետո: Նորից սկսելն ամոթալի երևույթ է: Կրկին ու կրկին փորձեք. վերջ ի վերջո ամեն ինչ կհաջողվի: Եթե ուզում եք հաջողության հասնել, պետք է համապատասխան մարտավարություն մշակեք: Ահա բոլոր միջոցները, որոնք նախկին ծխողներն օգտագործել են հենց այդ շրջանում:

## Ընդունեք Ձեզ առաջարկվող ցանկացած օգնություն:

Բազմաթիվ նախկին ծխողների հավաստմամբ՝ իրենց շրջապատից ստացած օգնությունը հաջողության հասնելու կարևորագույն գործոններից մեկն է եղել: Անընդհատ ասեք, որ մտադիր եք թողնել ծխելը, գտեք վստահելի մարդու, ով կաջակցի Ձեզ այդ հարցում: Այնուամենայնիվ, խուսափեք որոշ նախանձախնդիրներից և օգնություն փնտրեք չծխողների, ինչպես նաև արդեն իսկ ծխելը թողած մտերիմների շրջանում: Եթե Ձեր կողակիցը ծխում է, աջակցեք, որ նա էլ Ձեր հետ միասին որոշի թողնել ծխելը, քանի որ կարող եք սատարել և օգնել միմյանց:

## Դիմեք մասնագետի օգնությանը:

Մասնագետի օգնությունը կմեծացնի հաջողության հասնելու հավանականությունը: Դուք կարող եք դիմել Ձեր ընտանեկան բժշկին, ով կօգնի և կուղղորդի Ձեզ:





### Փորձեք:

Ծխելու ցանկության դեմ պայքարելու համար Դուք կարող եք հրաժարվել ծխախոտից հենց այս պահին՝ փորձելով չծխել նախ մի քանի ժամ, ապա՝ մինչև օրվա կես, այնուհետև՝ մի ամբողջ օր: Առանց ծխախոտի անցկացրած այդ կարճատև ժամանակահատվածները կարող են նախապատրաստել Ձեզ վերջնականապես ծխելը թողնելուն և օգնել պատկերացում կազմել ծխախոտից տարրնտելացման գործընթացի մասին: Արդյունքում՝ Դուք ավելի վստահ կլինեք, որ կկարողանաք դիմադրել ծխելու ցանկությանը:

### Օգտվեք բարենպաստ հանգամանքներից:

Որոշ հանգամանքներ (հարբույխ, բրոնխիտ, հղիություն, ծննդաբերություն, հիվանդություն և այլն) խթան են հանդիսանում ծխելուց հրաժարվելու մասին մտորելու համար: Օգտագործեք դրանք որպես ծխելը թողնելու առիթ, բայց ամեն դեպքում երկար մի՛ սպասեք, քանի որ «կախարդական պահը» , երբ ծխախոտից հրաժարվելն ավելի հեշտ կլինի, գոյություն չունի:

### Խուսափեք նույնիսկ մեկ գլանակից:

- Օրվա ընթացքում միջին հաշվով քանի՞ գլանակ եք ծխում: .....ծխ/օր
- Առավոտյան արթնանալուց քանի՞ րոպե հետո եք ծխում առաջին գլանակը:..... րոպե
- Արդյո՞ք նախորդ փորձի ժամանակ զգացել եք նախանշանները, որոնք խոսում են նիկոտինային կախվածության մասին (օր.՝ ծխելու անհագ ցանկություն, դյուրագրգռություն, ընկճվածություն, կենտրոնանալու հետ կապված դժվարություններ, անքնություն): Այո  Ոչ

## Ծխողի օրագիր վարեք:

Նախկին ծխողների մեծ մասը կարծում է, որ օրագիր վարելը թույլ է տվել ավելի լավ վերահսկել տարընտելացման գործընթացը և հետ կանգնել ակամա գործողություններից: Կարծում ենք՝ արժե փորձել: Ձեր ծխախոտի տուփի մեջ պահեք ծխողի օրագրի պատճենը (տե՛ս էջ 20) և ամեն մի գլանակը վառելուց առաջ լրացրեք այն: Ամեն երեկո կարդացեք Ձեր օրագիրը և սկսեք իրականացնել գրածը:

## Ինչպես հրաժարվել, անմիջապե՞ս, թե՞ աստիճանաբար

Դուք կարող եք անմիջապես հրաժարվել ծխախոտից կամ աստիճանաբար նվազեցնել գլանակների քանակը: Նախկին ծխողների մեծ մասն անմիջապես է դադարեցրել ծխելը: Մենք նույնպես Ձեզ խորհուրդ ենք տալիս անմիջապես թողնել: Եթե նախընտրում եք աստիճանաբար հասնել Ձեր նպատակին, ուրեմն հետևեք մեր խորհուրդներին:

## Ինչպես աստիճանաբար հրաժարվել ծխախոտից



Այս մեթոդն այն մարդկանց համար է, ովքեր պատրաստ չեն միանգամից դադարեցնել ծխելը: Այնուամենայնիվ, ծխախոտի քանակը կիսով չափ նվազեցնելուց հետո պետք է անմիջապես դադարեցնել ծխելը, քանի որ պատրանք է մտածելը, որ կկարողանաք երկար դիմանալ և չեք սկսի նորից շատ ծխել:

**Որքան հնարավոր է ուշ ծխեք առաջին գլանակը:**

Առավոտյան հնարավորինս ուշ ծխեք առաջին գլանակը: Արթնանալուց հետո ծխելու փոխարեն ավելի լավ է լոգանք ընդունեք կամ անմիջապես նախաճաշ պատրաստեք:

**Փորձեք մի գլանակից հետո մյուսը հնարավորինս ուշ վերցնել:**

Աստիճանաբար ավելացրեք մի գլանակից հետո մյուսին անցնելու միջև ընկած ժամանակահատվածը, մինչև կարողանաք մի քանի ժամ շարունակ չծխել:

**Երբեմն պարզապես խուսափեք ծխելուց:**

1 կամ 2 ժամով դուրս եկեք՝ առանց ծխախոտի տուփը վերցնելու: Փորձեք 15 րոպե չծխել սրճելուց կամ ճաշելուց հետո:

**Գնեք միայն մեկ տուփ:**

Մի՛ գնեք մեծ քանակությամբ ծխախոտ և այն մի՛ պահեստավորեք:

**Աշխատեք Ձեզ վրա՝ փորձելով փոխել սովորությունները:**

Եթե, սովորության համաձայն, ծխում եք ճաշելուց հետո, ապա ճաշի ավարտին սեղանի մոտից արագ վեր կացեք: Եթե Ձեզ համար սովորություն է ծխել բազմոցին նստած, ապա որոշ ժամանակ պարզապես մի՛ նստեք բազմոցին:



Խուսափեք այնպիսի վայրերից, որտեք Ձեզ համար ծխելու առիթներ են ստեղծվում:

Հստակեցրեք, թե հատկապես որտեղ և երբ է առաջանում ծխելու ցանկություն և փորձեք այլևս չծխել այնտեղ (օր.՝ մեքենայի մեջ, բնակարանում): Փոխարենը՝ ընտրեք այն վայրերը, որտեղ ծխելը արգելված է կամ ցանկալի չէ (երեխաների, չծխողների միջավայր և այլն):

Սահմանեք՝ որոնք են ծխախոտի այն տեսակները, որոնցից հրաժարվելն ամենադժվարն է:

Կրճատեք մնացած տեսակների օգտագործման քանակը: Այնուհետև կոնկրետ օր որոշեք ծխախոտից հրաժարվելու համար:

## Իսկ հիմա սկսեք գործել



Եթե արդեն պատրաստ եք, ուրեմն պահն է գործի անցնելու: Ծխախոտից հրաժարվելու վճռական որոշում կայացրեք:

Նախկին ծխողներից շատերի կարծիքով՝ ինքդ քո առջև հստակ պարտականություն դնելը հաջողության հասնելու գրավականն է: Որպեսզի իսկապես կարողանաք հրաժարվել ծխախոտից, պետք է վստահ լինեք այդ որոշման պատճառաբանված լինելու մեջ: Հերթով գրեք այն պատճառները, որոնց համար ցանկանում եք թողնել ծխելը: Հետո կարող եք փակցնել պատից, որպեսզի հաճախ տեսնեք: Այսպես.

## Ինչո՞ւ են ուզում հրաժարվել ծխախոտից:

.....

.....

.....

### Հստակ օր որոշեք:

Շատ կարևոր է հստակ օր որոշել և այդ օրվանից սկսել գործել: Շատերը սպասում են «իդեալական պահին» և որպես արդարացում իրենք իրենց համոզում, որ կհրաժարվեն ծխախոտից գալիք արձակուրդների ընթացքում կամ երբ աշխատանք գտնեն, կամ քննություններից հետո, կամ էլ անընդհատ կրկնում են. «Հիմա շատ հոգսեր ունեմ»: Իդեալական պահ երբեք չի լինելու: Եթե արդեն որոշել եք, ինչո՞ւ սպասել: Մինչև ծխախոտամոլության հետևանքով որևէ հիվանդություն ձեռք բերելը նախաձեռնող եղեք և հետագա 30 օրերի ընթացքում ծխելը դադարեցնելու հստակ օր որոշեք: Իսկ ինչո՞ւ չսկսել հենց այսօր:

### Պատրաստվեք այդ օրվան:

Մեկ օր առաջ դեն նետեք Ձեր ունեցած ծխախոտի բոլոր գլանակները, ոչինչ մի՛ պահեք: Նետեք լուցկու բոլոր տուփերը, կրակայրիչներն ու մոխրամանները:

Ընտանիքի անդամներին, ընկերներին և գործընկերներին տեղյակ պահեք Ձեր որոշման մասին: Խնդրեք քաջալերել Ձեզ, լինել հասկացող, աջակցող, եթե վատ տրամադրություն եք ունենում: Խնդրեք ծխող մարդկանց հարգել Ձեր որոշումը:

## Պայմանավորվեք ինքներդ Ձեզ հետ:

Իսկ ինչո՞ւ չպայմանավորվել ինքներդ Ձեզ հետ: Դա կարող է ավելի վճռական դարձնել Ձեզ:

## Ծխելը թողնելու իմ պայմանագիրը

Ես պարտավորվում եմ լիովին հրաժարվել ծխելու սովորությունից սկսած

(օր)..... (ամիս)..... (տարի).....

(ստորագրություն).....

## Ստուգաթերթիկ



Համոզվեք, որ ամեն ինչ ճիշտ է արված ծխելը թողնելու փորձ կատարելու համար՝ լրացնելով հետևյալ ստուգաթերթիկը:

- Ես գրել եմ բոլոր այն պատճառները, որոնց համար ուզում եմ հրաժարվել ծխախոտից:
- Ես գտել եմ այնպիսի մեկին, ով կաջակցի ինձ:
- Ես հստակ օր եմ որոշել առաջիկա մեկ ամսվա ընթացքում:
- Ձեռք եմ բերել նշանակված դեղորայքը, նիկոտինային փոխարինիչներ և գիտեմ՝ ինչպես օգտագործել:
- Ես դաս եմ քաղել նախկինում ձախողած իմ փորձերից:
- Մշակել եմ անհրաժեշտ «ծրագիր», որն ինձ կօգնի կողմնորոշվել դժվար իրավիճակներում:

- 1) սթրեսի, ընկճվածության և դյուրագրգռության դեպքում,
- 2) եթե շրջապատում կան այլ ծխողներ,
- 3) ծխելու անհագ ցանկության դեպքում,
- 4) եթե ակամա ծխել եմ մեկ գլանակ:

Կնքել եմ ծխախոտից հրաժարվելու պայմանագիր ինքս ինձ հետ:

## Հաղթահարեք դժվարությունները

Պատրաստ եղեք հաղթահարելու դժվարությունները, որոնց կարող եք հանդիպել ծխելը թողնելուց հետո. այդպիսով կկարողանաք կրկնապատկել հաջողության հասնելու Ձեր հնարավորությունները:

Նախօրոք մտածեք՝ ինչպես եք դիմակայելու.

- այնպիսի իրավիճակներում, որոնք դրդում են ծխել,
- եթե պատահաբար մի քանի գլանակ եք ծխել,
- ծխախոտի բացակայության պատճառով առաջացած խանգարումների և ախտանշանների դեպքում:

## Ռիսկային իրավիճակներ

Որոշ իրավիճակներ կարող են ձախողման պատճառ դառնալ: Հարկավոր է դրանք հստակ ճանաչել և այդ բոլոր իրավիճակներում ծխելու ցանկության դեմ պայքարելու մարտավարություն մշակել: Սկսեք ստորև ներկայացված հարցաթերթիկը լրացնելուց: «Կերջերս եմ թողել ծխելը» վերնագրով մեր գրքույկը կարող է Ձեր խորհրդատուն լինել ռիսկային իրավիճակների կառավարման գործում:

## Ռիսկային իրավիճակներ

1. Երբ շուրջբոլորը ծխողներ են
2. Ճաշելուց կամ սրճելուց հետո
3. Սթրեսի կամ ընկճվածության դեպքում
4. Ծխելու անհաճ ցանկության դեպքում
5. Մեկ բաժակ ալկոհոլ օգտագործելուց հետո
6. Այլ իրավիճակներում

Ինչպես են պատրաստվում պայքարել ծխելու ցանկության դեմ նմանատիպ իրավիճակներում:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....

## Եթե կրկին մի քանի գլանակ եք ծխել

Սկսեք «գործողությունների արտակարգ ծրագիր» մշակել՝ հաշվի առնելով, որ որոշ իրավիճակներում հնարավոր է սայթաքեք և նորից մեկ-երկու գլանակ ծխեք: Եթե այդ դեպքում համապատասխան հակազդեցություն չցուցաբերեք, հավանականությունը մեծ է, որ նորից կսկսեք ծխել:

- Հիշեք, որ պարտավորվել եք այլևս չծխել:



- Մի՛ նախատեք ինքներդ Ձեզ: Համարեք, որ դա ոչ թե անհաջողություն է, այլ դաս քաղելու հնարավորություն:
- Դիմեք Ձեր մտերիմների օգնությանը:
- Վերանայեք և հետազոտեք բոլոր պատճառները, որոնք դրդել են Ձեզ կրկին ծխել:
- Հատկապես խուսափեք կրկին կանոնավոր ծխելուց: Մի՛ գնեք ծխախոտի նոր տուփ և դեն նետեք Ձեր ունեցածը:
- Խորհրդակցելու համար դիմեք Ձեր բժշկին կամ կարողացեք այս շարքի մյուս գրքույկները:

## **Ծխախոտից տարընտելացման նախանշանները**

Շատերը ծխախոտից հրաժարվելուց հետո ծխելու կարիք են զգում: Այդ ցանկությունը ժամանակի ընթացքում պակասում և աստիճանաբար անհետանում է: Եթե ուժեղ կախվածություն ունեք և ծխելու ցանկությունն անդիմադրելի է, ապա կարող եք օգտագործել նիկոտինային փոխարինիչներ (մաստակ կամ սպեղանի): Ձեր բժիշկը, հնարավոր է, կնշանակի որևէ դեղամիջոց (թաբեքս, վարենիկլին, բուպրոպիոն), որը նույնպես կարող է զգալի նվազեցնել նիկոտինի կարիքի զգացողությունը: Ստորև ներկայացնում ենք ծխախոտի տարընտելացման նախանշանները և դրանց դիմակայելու մարտավարությունները:

- Ծխելու ուժգին ցանկություն

- Սպասեք մինչև այն անցնի (հիմնականում 3-5 րոպե):
- Սկսեք ինչ-որ գործով զբաղվել:
- Մտածեք որևէ այլ բանի մասին, կենտրոնացեք աշխատանքի վրա:
- Ջուր խմեք, մաստակ ծամեք, միրգ կերեք:
- Մի քանի անգամ խոր շունչ քաշեք:
- Լիցքաթափող վարժություններ արեք:
- Ատամները լվացեք:
- Ինքներդ Ձեզ ասեք, որ այդ պահանջը մի քանի օրից կմեղմանա:
- Նիկոտինային փոխարինիչներ օգտագործեք:

- Դյուրագրգռություն, նյարդային վիճակ, կենտրոնանալու դժվարություն

- Ընդմիջում արեք, զբոսնեք:
- Լոգանք ընդունեք:
- Խոր շունչ քաշեք, լիցքաթափող վարժություններ արեք:
- Շատ քնեք:
- Սպորտով զբաղվեք:
- Ընտրեք այլ՝ Ձեզ համար հաճելի զբաղմունք:

- **Ուտելու մեծ ցանկություն, քաշի ավելացում**
  - Խուսափեք ճարպոտ և քաղցր սննդից:
  - Օրվա ընթացքում կերեք 5 բաժին միրգ և բանջարեղեն:
  - Շատ շարժվեք:
  - Օգտագործելով նիկոտինային փոխարինիչներ և/ կամ դեղորայք՝ կարող եք նվազեցնել քաշի ավելացման հավանականությունը:
  
- **Քնի խանգարումներ**
  - Երեկոյան աշխատեք սուրճ կամ թեյ չխմել:
  - Զբոսներ, ընթերցեք:
  
- **Ընկճվածություն**
  - Ակտիվ եղեք, զբաղվեք նրանով, ինչ սիրում եք:
  - Խոսեք վստահելի մարդկանց հետ, խուսափեք մենակությունից:
  - Սպորտով և ձեռքի աշխատանքով զբաղվեք, որպեսզի կարողանաք դուրս գալ այդ վիճակից: Եթե ավելի քան 15 օր ինքնազգացողության անսովոր վատթարացում զգաք, մի՛ անտեսեք եւ անհապաղ դիմեք բժշկի:

## **Մենք կարող ենք Ձեզ օգնել**

Կարդացեք այս շարքի մեր մյուս գրքույկները՝ դրանք կարող են Ձեզ օգտակար լինել: Դուք կարող եք այդ նյութերը ներբեռնել հետևյալ կայքից.

[www.stoptobacco.aua.am](http://www.stoptobacco.aua.am)

## Օգտագործեք նիկոտինային փոխարինիչներ կամ դեղամիջոցներ

Ծխելու միջոցով նիկոտինի ներթափանցումն օրգանիզմ ֆիզիկական կախվածություն է առաջացնում, որն արտահայտվում է մի շարք ախտանիշներով: Նվազեցնելով ֆիզիկական կախվածության նախանշանները՝ նիկոտինային փոխարինիչները կրկնապատկում են հաջողության հասնելու հավանականությունը: Մի շարք դեղամիջոցներ նույնպես նվազեցնում են նիկոտինի պակասի համախտանիշը: Վերջիններիս արդյունավետությունն ապացուցվել է գիտական հետազոտությունների արդյունքում, և մենք Ձեզ խորհուրդ ենք տալիս օգտագործել դրանք, հատկապես՝ նիկոտինից բարձր աստիճանի կախվածության դեպքում: Որպեսզի արդյունքը գոհացուցիչ լինի, պետք է դրանք ձիշտ չափաբաժնով օգտագործել նշանակված ողջ շրջանում, այսինքն՝ առնվազն 8-12 շաբաթվա ընթացքում: Ներկայումս առկա են հետևյալ միջոցները.

- նիկոտինային մաստակ և սպեղանի. բաց են թողնվում առանց դեղատոմսի և առավել արդյունավետ են ցուցումներից ճշգրիտ հետևելու դեպքում,
- թաբեքս, բուպրոպիոն և վարենիկլին. ծխախոտամոլության դեմ արդյունավետ դեղամիջոցներ են, սակայն ունեն հակացուցումներ և օգտագործվում են միայն բժշկի հետ խորհրդակցելուց հետո:  
Ահա թե ինչ ենք պատասխանել մեր հարցման այն մասնակիցներին, ովքեր նախապաշարումներ ունեին նիկոտինային կախվածության դեղորայքային բուժման հանդեպ:

**<<Չեմ ցանկանում դեղեր խմել ծխելը թողնելու համար>>:**  
Ամոթալի ոչինչ չկա նիկոտինի պես թմրանյութի հանդեպ կախվածությունից ազատվելու համար դեղամիջոցներ օգտագործելու մեջ: Հաճախ միայն կամքը բավական չէ, և դեղամիջոցներ են անհրաժեշտ:

**<<Չեմ տեսնում դրական արդյունք>>:**  
Բազմաթիվ գիտական հետազոտություններ հաստատում են այս միջոցների արդյունավետությունը, սակայն միայն դրանց օգտագործումը բավական չէ. անհրաժեշտ է, որ ինքներդ ջանաք փոխել Ձեր սովորությունները և պատրաստվեք ևս մեկ փորձ անելու:

**<<Պետք է միայն ցանկանալ, և ես առանց դեղերի էլ կարող եմ հրաժարվել ծխախոտից>>:**  
Ոչ տեղին հպարտությունը կարող է ձախողման պատճառ դառնալ: Այս միջոցները կրկնապատկում են հաջողելու հավանականությունը: Գործի դրեք բոլոր միջոցները:

**<<Այս դեղամիջոցները թանկ են>>:**  
Իրականում, այո՛, դրանք թանկ են: Բայց դա չնչին գին է ծխախոտի վրա ծախսվող տարեկան գումարի և առողջությանը հասցվող վնասի համեմատությամբ:



## «Ես վախենում եմ այդ միջոցների կողմնակի ազդեցությունից»:

Նիկոտինային փոխարինիչները շատ քիչ կողմնակի ազդեցություն ունեն: Նիկոտինային սպեղանին կարող է մաշկի անցողիկ քոր և ցան առաջացնել: Կարևոր է իմանալ, որ նիկոտինային փոխարինիչները վտանգավոր չեն առողջության համար: Դրանք չեն մեծացնում սրտանոթային խնդիրների վտանգը, անգամ՝ սրտանոթային հիվանդների շրջանում: Թաբեքսը, բուպրոպիոնը և վարենիկլինը ունեն կողմնակի ազդեցություններ և հակացուցումներ. օգտագործելուց առաջ խորհրդակցեք բժշկի հետ:

## «Ես կախվածություն չունեմ, պարզապես չեմ կարողանում հրաժարվել հին սովորությունից»:

Այս միջոցներն ավելացնում են հաջողության հասնելու Ձեր հնարավորությունները, անգամ եթե Դուք ծխում էիք օրական ընդամենը 5-10 գլանակ: Սկսեք ընդունել այն փաստը, որ եթե Դուք նախկինում ծխել եք, ուրեմն նիկոտինային կախվածություն եք ձեռք բերել:

## «Իսկ ի՞նչ կարծիքի եք էլ-սիգարետի մասին»:

Գիտական տվյալները դեռևս միանշանակ չեն էլեկտրոնային սիգարետի օգտագործման (որպես ծխելը թողնելու միջոց) և հատկապես՝ դրա անվտանգության վերաբերյալ: Ավելին, թեև էլ-սիգարետի օգտագործումն ավելի քիչ վտանգավոր է, քան ծխելը, քանի որ քաղցկեղածին խեժ չի պարունակում, սակայն այն չի ազատում կախվածությունից:

## Այլ միջոցներ և մեթոդներ

Յնարավոր է՝ հանդիպեք տարբեր վաճառասեղաններին առկա այլ «միջոցների»: Նկատի ունեցեք, որ դրանց արդյունավետությունը գիտականորեն հաստատված չէ: Խորհրդակցեք Ձեր բժշկի հետ նախքան որոշում կայացնելը:

# Ծխողի օրագիր



Ծխ. հ <sup>օ</sup>	Ամսաթիվը	Ժամը	Իրավիճակը	Տրամադրությունը*	Ցանկությունը**	Ինչպես 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** – Չամի և հոտի զգացողությունը նկատելի լավանում է:  
– Շնչառությունը բարելավվում է (նվազում է հազի 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, լվացեք 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 չծխեմ



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](http://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):

**stop**tobacco.aua.**am**

**stop**-tabac.**ch**