

Ես այլևս չեմ ծխում

Ինչպես խուսափել վերսկսելուց



Բովանդակություն

- 3 Չորս հիմնական խորհուրդ
- 5 Ինչպես խուսափել ծխելը վերսկսելուց
- 5 Ծխելու ցանկության դեպքում
- 7 Նիկոտինային փոխարինիչներ և դեղամիջոցներ
- 10 Սթրեսային և ծնշված իրավիճակներում
- 13 Ծխողների շրջապատում
- 14 Այլ մարտավարություններ
- 19 Արտակարգ իրավիճակներում
- 21 Քաշի ավելացումը
- 22 Վերսկսելու դեպքում
- 26 Ծխախոտից հրաժարվելու 10 ոսկե կանոն
- 27 Որտեղից ստանալ տեղեկություններ

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

Ես այլևս չեմ ծխում



Շնորհավորում ենք Ձեզ ծխելը թողնելու կապակցությամբ: Դա ամենակարևոր քայլն է, որ կարող էիք անել Ձեր առողջության պահպանման և ամրապնդման համար: Այս գրքույկում Ձեզ կառաջարկվեն տարբեր միջոցներ, որոնք կօգնեն հաստատուն մնալ չծխելու Ձեր որոշման մեջ:

Չորս հիմնական խորհուրդ

1. Հաստատակամ եղեք:



Ծխելը թողնելու առաջին շրջանն ամենադժվարն է. այդ ժամանակ վերսկսելու (ձախողելու) վտանգը շատ մեծ է: Որոշ ժամանակ անց նիկոտինի պակասի ախտանշանները զգալիորեն թուլանում են: Ինչքան շատ ժամանակ է անցնում, այնքան ավելի են մեծանում հաջողության հասնելու Ձեր հնարավորությունները:

2. Ամեն կերպ խուսափեք նորից ծխախոտ վերցնելուց:

Հաճախ անգամ մեկ գլանակը կարող է հանգեցնել ծխելը վերսկսելուն: Շատ կարևոր է խուսափել դրանից: Առաջին ծխախոտից հրաժարվելն ավելի հեշտ է, քան երկրորդից:

3. Լախապատրաստեք «արտակարգ դրության» ծրագիր այն դեպքի համար, եթե հանկարծ նորից ծխախոտ ծխեք:

Եթե դա տեղի է ունեցել, անհապաղ գործի անցեք:

– Հատկապես խուսափեք նորից կանոնավոր ծխելուց: Մի՛ գնեք նոր ծխախոտ և դեն նետեք Ձեր մոտ եղածները:

- Վերլուծեք իրավիճակը, գտեք այն պատճառները, որոնք Ձեզ տրամադրել կամ ստիպել են նորից ծխել:
- Հիշեք, որ որոշել եք այլևս չծխել:
- Մի՛ նախատեք ինքներդ Ձեզ: Համարեք, որ դա ոչ թե անհաջողություն է, այլ մի իրավիճակ, որից կարելի է դաս քաղել:
- Դիմեք Ձեր մտերիմների կամ մասնագետների օգնությանը:

4. Օգտագործեք ծխախոտից կախվածության բուժման համար նախատեսված նիկոտինային մաստակ, ապեղանի կամ դեղամիջոցներ՝ թաբեքս, վարենիկլին, բուպրոպիոն:

Այս միջոցները ճիշտ կիրառության դեպքում հեշտացնում են ծխախոտից տարրնստելացման գործընթացը և նախկին ծխող դառնալու Ձեր հնարավորությունները:

Նիկոտինային մաստակը արագ թեթևացնում է նիկոտինային պակասի զգացողությունը:

Սպեղանին ավելի դանդաղ է ազդում, թեև նույնպես օգնում է այս ախտանշանների առաջացման դեպքում և նվազեցնում է դրանք: Նիկոտինային փոխարինիչները կողմնակի լուրջ ազդեցություն չունեն և բաց են թողնվում դեղատներում առանց դեղատոմսի: Թաբեքսը, բուպրոպիոնը և վարենիկլինը նշանակվում են բժշկի կողմից, քանի որ կարող են ունենալ նաև կողմնակի ազդեցություններ: Այս դեղամիջոցների օգտին բերվող փաստարկների մասին կարող եք կարդալ 7-րդ էջում:

Ինչպես խուսափել ծխելը վերսկսելուց



Նախկին ծխողներից շատերը վերսկսում են ծխել որոշ ժամանակ անց: Այդ իսկ պատճառով ծխելը վերսկսելուց խուսափելը Ձեր անձնական մարտահրավերն է: Դուք կարող եք հաղթահարել այն՝ հետևելով այս խորհուրդներին: Ծխելը վերսկսելուն նպաստում են հետևյալ երեք վիճակները.

- երբ ծխելու անհագ ցանկություն են ունենում.
- երբ հայտնվում են սթրեսային իրավիճակում, նյարդային են, ճնշված, զայրացած կամ մտահոգ.
- երբ գտնվում են ծխողների շրջապատում:

Ինչպես խուսափել ծխելը վերսկսելուց ծխելու անհագ ցանկության դեպքում

Անհապաղ ծխելու ցանկությունը կարող է հանկարծակի առաջանալ Ձեզ մոտ անգամ թողնելուց բավականին երկար ժամանակ անց: Հարկավոր է անմիջապես գործել: Ահա ինչպես է պետք դիմակայել ծխելու անհագ ցանկությանը:

Սպասեք մինչև այն անցնի:

Սովորաբար ծխելու ցանկությունը մի քանի րոպեից անցնում է: Այդ ցանկությունը շատ արտահայտված է լինում ծխելը թողնելու 3-5-րդ օրերին, այնուհետև նվազում է և՛ հաճախականությունը, և՛ տևողությունը, և՛ ուժգնությունը:

Անմիջապես շեղեք Ձեր միտքը կամ զբաղվեք այլ գործերով:

- Խմեք մի մեծ բաժակ ջուր:
- Միշտ ունեցեք ծամոն, կոնֆետներ կամ ատամի փայտիկ (մաստակը տուփից հանելը փոքր-ինչ հիշեցնում է ծխախոտ վառելու շարժումը):
- Միրգ կերեք:
- Լվացեք ատամները:
- Մի քանի անգամ դանդաղ և խոր շունչ քաշեք:
- Փոխեք Ձեր տեղը կամ զբաղմունքը, դուրս եկեք սենյակից:
- Զբաղեցրեք Ձեր ձեռքերը (օր.՝ կարող եք մատիտով խաղալ կամ գրել, հաշվիչով հաշվել):
- Զբոսնեք, սպորտով զբաղվեք կամ որևէ ֆիզիկական աշխատանք կատարեք:
- Ցնցուղ ընդունեք:
- Այլ բաների վրա կենտրոնացեք:
- Ընդունեք որևէ նիկոտինային փոխարինիչ, որն արագ է ներգործում (մաստակ):

Վերահիմնավորեք Ձեր որոշումը:

Վերհիշեք ծխախոտի տհաճ հետևանքները (վատ հոտը, ծանր շնչառությունը, հոգնածությունը, հազը): Ասացեք ինքներդ Ձեզ. «Եթե դիմանամ ընդամենը 5 րոպե, ծխելու ցանկությունը կանցնի» կամ՝ «Ես ավելի ուժեղ եմ, քան ծխախոտը»:

Հիշեք, որ վճռել եք այլևս չծխել:

Նորից կազմեք չծխելու պատճառների ցուցակ: Հիշեք՝ ինչ դժվարությամբ եք հաղթահարել ծխելու ցանկությունը առաջին ժամերին ու օրերին: Ասացեք Ձեզ, որ եթե ծխեք, կզղջաք. ափսոս է «ջուրը զցել» գործադրած բոլոր ջանքերը:

Ճաշելուց հետո

Ծխելու ցանկությունից խուսափելու համար ճաշելուց հետո անմիջապես վեր կացեք սեղանի մոտից և լվացեք ատամները կամ որևէ այլ զբաղմունք գտեք (օրինակ՝ զբոսնեք): Ասացեք ինքներդ Ձեզ, որ ծխախոտը ուտելիքն ավելի լավը չի դարձնում. ընդհակառակը՝ թուլացնելով Ձեր համի և հոտի զգայարանները՝ այն Ձեզ խանգարում է լիովին վայելել ուտեստները:

Արթնանալուց հետո

Եթե Դուք արթնանալուց անմիջապես հետո ծխելու ցանկություն եք ունենում, շեղեք Ձեր միտքը այլ գործերով (օրինակ՝ ցնցուղ ընդունեք, նախաճաշ պատրաստեք):

Օգտագործեք նիկոտինային փոխարինիչներ կամ դեղամիջոցներ

Թուլացնելով ֆիզիկական կախվածության ախտանշանները և ծխելու անհագ ցանկությունը՝ այս միջոցները կրկնապատկում են հաջողության հասնելու Ձեր հնարավորությունները: Բազմաթիվ գիտական ուսումնասիրություններ ապացուցել են դրանց արդյունավետությունը: Որպեսզի արդյունքը գոհացուցիչ լինի, պետք է դրանք բավարար չափաբաժնով օգտագործել նշանակված ողջ շրջանում, այսինքն՝ առնվազն 8-ից 12 շաբաթվա ընթացքում:

- Սպեղանու միջոցով նիկոտինը (մաշկից ներթափանցելով) տարածվում է ողջ օրվա ընթացքում:

- Նիկոտինային մաստակն ավելի արդյունավետ է, եթե ձգադրորեն հետևեք դրա օգտագործման ցուցումներին (բաց է թողնվում առանց դեղատոմսի):

- Գոյություն ունեն նաև այլ դեղամիջոցներ՝ բուպրոպիոն, վարենիկլին, թաբեքս, որոնք արդյունավետ դեղամիջոցներ են ծխելը դադարեցնելու համար: Դրանք կարելի է ձեռք բերել միայն դեղատոմսով՝ բժշկի նշանակմամբ, քանի որ կողմնակի ազդեցություններ և հակացուցումներ ունեն: Թաբեքսը Չայաստանում վաճառվում է առանց դեղատոմսի, սակայն այն նույնպես հակացուցումներ ունի: Խորհրդակցեք Ձեր բժշկի հետ:

Ահա այն պատճառները, որոնք նշել են այս միջոցներից օգտվել չցանկացող ծխողները, և դրանց պատասխանները:

«Ես դեմ եմ ծխելը թողնելու համար դեղամիջոց օգտագործելուն»:

Որևէ ամոթալի բան չկա ծխելու հետևանքով առաջացող նիկոտինային կախվածությունից ազատվելու նպատակով դեղամիջոց օգտագործելու մեջ:

«Դա չի օգնում»:

Բազմաթիվ գիտական ուսումնասիրություններ ցույց են տվել, որ այս միջոցները բավականին արդյունավետ են: Միայն դրանց օգտագործումն իհարկե չի կարող հաջողություն երաշխավորել: Դրանց օգտագործումը Ձեզ չի ազատում Ձեր սովորությունները փոխելու համար որոշակի ջանքեր գործադրելու անհրաժեշտությունից:

«Ես կարող եմ ծխելը դադարեցնել նաև առանց այդ միջոցների. կամքի ուժը բավական է»:

Անտեղի հպարտությունը կարող է հանգեցնել ծխելը վերսկսելուն: Այդ միջոցները կրկնապատկում են Ձեր հաջողության հավանականությունը: Գործի դրեք բոլոր միջոցները:

«Այս միջոցները շատ թանկ են»:

Այս միջոցներն իսկապես թանկ են, սակայն դա չնչին գին է ծխախոտի համար ծախսվող տարեկան գումարի և Ձեր առողջությանը հասցվող վնասի համեմատությամբ:

«Վախենում եմ այս միջոցների կողմնակի ազդեցություններից»:

Նիկոտինային սպեղանին կարող է առաջացնել մաշկի քոր կամ անցողիկ ցան և կարմրություն: 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 նիկոտինային կախվածություն չունեմ»:

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:

« Իմ խնդիրը ոչ թե ֆիզիկական կախվածությունն է, այլ հին սովորությունից ազատվելը » :

Դուք ավելի հեշտությամբ կհաղթահարեք ծխելը դադարեցնելու գործընթացը, եթե ֆիզիկական կախվածության խնդիրը լուծվի այս միջոցների օգտագործմամբ:

Ինչպես խուսափել ծխելը վերսկսելուց սթրեսային և ճնշված իրավիճակներում



Սթրեսը, նյարդայնանալը, տարբեր խնդիրները, կոնֆլիկտները, անհանգստությունն ու ճնշվածությունը մեծացնում են ծխելը վերսկսելու վտանգը: Ահա մի քանի խորհուրդ նման դեպքերում ձախողելուց խուսափելու համար.

Պայքարեք լարվածության դեմ:

Մի քանի անգամ խոր շունչ քաշեք: Լիցքաթափվեք՝ երաժշտություն լսելով, զրուցելով, կարդալով, կատարելով վարժություններ կամ որևէ այլ բան, ինչը հաճույքով եք անում: Առաջին օրերին փորձեք շատ քնել:

Լուծեք Ձեր խնդիրները սառնասրտորեն:

Աշխատեք չնյարդայնանալ: Առաջին օրերին հնարավորինս խուսափեք կոնֆլիկտային իրավիճակներից և մարդկանցից: Ասացեք ինքներդ Ձեզ, որ ծխախոտը չի կարող լուծել Ձեր խնդիրները:

Տեղեկացրեք Ձեր շրջապատին:

Ծխելը թողնելուց հետո ոմանք դառնում են նյարդային: Տեղեկացրեք Ձեր մտերիմներին և խնդրեք նրանց ըմբռնումով մոտենալ ու որոշ ժամանակ համբերատար լինել Ձեր նկատմամբ, աջակցել Ձեզ:

Արտահայտեք Ձեր զգացմունքները:

Ավելի հեշտ է տիրապետել զգացմունքներին, երբ դրանք արտահայտվում են: Ազատ և հանգիստ խոսեք Ձեր զգացողությունների, զգացմունքների մասին: Զանգահարեք Ձեր չժխող ընկերներին, հանդիպեք նրանց հետ:

Միշտ ունեցեք զբաղմունք:

Ծրագրեք Ձեր գործերը՝ խուսափելով ծխելու ցանկությանը նպաստող պահերից: Աշխատեք միշտ ունենալ զբաղմունք:

Կիրառեք լիցքաթափվելու միջոցներ:

Դա կարող է Ձեզ օգնել ավելի լավ հաղթահարել սթրեսը: Անհրաժեշտության դեպքում դիմեք մասնագետի (հոգեբանի), յոգայի կամ մեդիտացիայի դասերի հաճախեք:

Ճիշտ տնօրինեք Ձեր ժամանակը:

Գործերը կատարեք ըստ առաջնայնության: Գտեք ամենաարդյունավետ ժամերը և առաջնային գործերը կատարեք այդ ժամանակ: Կարգավորեք ազատ ժամանակը՝ չվատնելով այն հեռախոսազանգերի, այցելությունների վրա: Սովորեք ասել «ոչ»: Խուսափեք անթերի լինելու ցանկությունից (պերֆեկցիոնիզմ): Ծրագրեք Ձեր հանգիստը, որպեսզի լիովին լիցքաթափվեք:

Գտեք սթրեսի պատճառը

Վերլուծեք Ձեր սթրեսի պատճառները, այնուհետև գտեք խնդրի բուն արմատը. անհրաժեշտության դեպքում դիմելով հոգեբանին: Դա իսկապես կարող է ժամանակ պահանջել: Գտեք սթրեսին դիմակայելու այլ ձևեր: Հետևյալ հարցաշարը կարող է օգնել Ձեզ:

Սթրեսից խուսափելու ծրագիր

Ի՞նչն է ինձ մոտ սթրես առաջացնում:

.....

.....

.....

.....

Տվյալ սթրեսային իրավիճակին դիմակայելու իմ անձնական միջոցները:

.....

.....

.....

.....

Վիատվելու դեպքում

Նիկոտինը գրգռիչ միջոց է, ուստի հնարավոր է, որ որոշ մարդիկ իրենց վիատված զգան ծխելը թողնելուց հետո: Տարրնտելացման մյուս ախտանիշների նման՝ այս զգացողությունը նույնպես կանցնի որոշ ժամանակ անց: Եթե անսովոր տառապանքի զգացողությունը 15 օրից ավելի է տևում, հարցին լուրջ վերաբերվեք և խորհրդակցեք Ձեր բժշկի հետ:



Խուսափեք ծխողների շրջապատում ծխելը վերսկսելուց

Շատերը նորից սկսում են ծխել, երբ ծխողների շրջապատում են գտնվում: Ահա մի քանի խորհուրդ նման դեպքերում ծխելը վերսկսելուց խուսափելու համար:

Խուսափեք ծխողների շրջապատից:

Առաջին շրջանում խուսափեք այն վայրերից, որտեղ ծխում են: Նախընտրելի է այցելել չծխող ընկերներին: Ընդգրկվեք չծխողների խոսակցությունների մեջ: Մի՛ կարծեք, թե հեշտ կլինի դիմակայել, երբ զգաք ծխախոտի հոտը կամ տեսնեք, թե ինչպես է ինչ-որ մեկը վառում ծխախոտը:

Խուսափեք ալկոհոլ և սուրճ օգտագործելուց:

Նախկին ծխողներից շատերը վերսկսել են ծխել ալկոհոլ օգտագործելիս, հատկապես՝ երեկոյան: Իրականում ալկոհոլը, անգամ փոքր քանակությամբ, մեծացնում է ծխելու ցանկությունը: Նախընտրեք ոչ ալկոհոլային խմիչքներ: Նույնը վերաբերում է նաև սուրճին: Խուսափեք սուրճ օգտագործելուց, իսկ եթե չի հաջողվում, շատ զգոն եղեք: Եթե ալկոհոլի օգտագործումն անհանգստացնում է Ձեզ, մի՛ տատանվեք և խորհրդակցեք բժշկի հետ:

Դիմադրեք ծխողների ազդեցությանը:

Թույլ մի՛ տվեք, որ Ձեր վրա ազդեն այն մարդիկ, ում խանգարում է Ձեր հաջողությունը և ովքեր ցանկանում են մղել Ձեզ նորից ծխելուն: Շատ ծխողներ նախանձում են Ձեզ: Հաստատեք նախկին ծխողի Ձեր նոր ինքնությունը: Կարողացեք ասել «Ոչ, շնորհակալություն»:

Նախապատրաստեք ծխախոտը մերժելու պատասխան:

Մինչև որևէ տեղ գնալը, ուր անկասկած հանդիպելու եք ծխողների (երեկույթ, ընթրիք, գործնական հանդիպում և այլն) մտովի նախապատրաստեք Ձեզ: Նախապես պատկերացրեք իրավիճակը և առաջարկվող ծխախոտից հրաժարվելու մարտավարություն մշակեք:

Ծխելը չվերսկսելու արդյունավետ այլ մարտավարություններ



Ավելի շատ զբաղվեք սպորտով:

Սպորտը, որևէ սպորտաձևով զբաղվելը օգնում է լիցքաթափվել և նվազեցնում է ծխելու ցանկությունը: Այն նաև բարձրացնում է ինքնագնահատականը և ամրապնդում է Ձեր՝ որպես առողջության մասին հոգ տանող անհատի ինքնությունը: Սա ձախողումը կանխելու հաճելի, օգտակար և արդյունավետ միջոց է:

Ակտիվ կյանք վարեք:

Պլանավորեք Ձեր օրերը: Զբաղվեք Ձեր սիրելի գործով: Խուսափեք անգործությունից ու ձանձրանալուց, որպեսզի խուսափեք ծխախոտի մասին մտքերից:

Փոխեք Ձեր միջավայրը:

Աշխատեք ձեռքի տակ չպահել այն իրերը, որոնք կարող են ծխելու ցանկություն առաջացնել: Դեն նետեք ծխախոտի տուփերը, թաքցրեք մոխրամաններն ու կրակայրիչները: Ձեր մոտ ծխախոտ մի՛ պահեք և խուսափեք ծխողներից ծխախոտ խնդրելուց: Լվացեք հագուստը, որպեսզի ծխախոտի հոտն անցնի:

Դիմեք շրջապատի օգնությանը:

Շրջապատի աջակցությունը մեծացնում է հաջողելու Ձեր հնարավորությունները: Տեղեկացրեք մարդկանց, որ թողել եք ծխելը, խնդրեք նրանց, որ աջակցեն Ձեզ: Խոսեք Ձեր մտերիմների հետ այն դժվարությունների մասին, որոնք հաղթահարում եք ծխելը թողնելու համար: Խուսափեք ծխողներից, որոնք կարող են նախանձել Ձեր հաջողությանը և ակամա մղել Ձեզ վերսկսելու ծխելը:

Դիմեք մասնագետի օգնությանը:

Մասնագետի օգնությունը ավելացնում է հաջողության հնարավորությունները: Դուք կարող եք դիմել Ձեր ընտանեկան բժշկին, ով կօգնի և կուղղորդի Ձեզ:

Եթե Ձեր կողակիցը ծխող է, հորդորեք նրան նույնպես դադարեցնել ծխելը:

Երկուսով կարող եք կիսվել փորձով և օգնել միմյանց: Ավելին, եթե Ձեր կողակիցը նույնպես դադարեցնի ծխելը, դա կմեծացնի նաև հաջողության Ձեր հնարավորությունները:

Հպարտ եղեք Ձեր որոշմամբ:

Դադարեցնելով ծխելը՝ Դուք մեծ հաղթանակ եք տարել: Հպարտ եղեք Ձեր հաջողությամբ. այն Ձեզ ավելի է արժևորում այն մարդկանց աչքում, ում դա չի հաջողվել: Այդ դրական զգացմունքները նույնպես կարող են օգնել Ձեզ:

Պարգևատրեք ինքներդ Ձեզ:

Ձեզ համար նվերներ գնեք ծխախոտի հաշվին խնայած գումարով: Դա Ձեզ կոգեշնչի, որ շարունակեք: Իսկ ինչո՞ւ փոքրիկ նվերներ չանել Ձեզ շրջապատող մարդկանց, ովքեր գուցե ստիպված են եղել հանդուրժել Ձեր նյարդային վիճակը, երբ ծխում էիք: Դուք Ձեր մասին դրական կարծիք կձևավորեք («Շատ հպարտ եմ, որ ինձ հաջողվել է թողնել ծխելը»), կգտնեք նոր ընկերներ կամ կկարողանաք տնօրինել ազատ ժամանակը:

Այն նվերների ցանկը, որ կգնեն ինձ և մտերիմներիս համար՝
չծխելու դիմաց:

.....
.....
.....
.....



Ձեր մոտ 2 ցուցակ պահեք:

Մի քանի օր փորձեք անել հետևյալը. պահեք Ձեր մոտ 2 ցուցակ և նայեք դրանց, երբ ծխելու ցանկություն է առաջանում. դա կփոխարինի գրպանից ծխախոտ հանելու ժեստին.

1. ծխելը թողնելու պատճառների ցուցակ,
2. ծխելու ցանկությանը դիմակայելու Ձեր անձնական միջոցների ցուցակ (էջ 18-20):

Ծխելու ցանկությունն ընկալեք որպես ազդանշան:

Անգամ ծխելը դադարեցնելուց բավականին ժամանակ անց Դուք կարող եք ծխելու ցանկություն զգալ կամ երազել ծխախոտի մասին: Դա ազդանշան է, որը հուշում է, որ պետք է կիրառեք այս գրքույկում առկա մարտավարությունները և միջոցները:

Կազմեք առանց ծխախոտի կյանքի առավելությունների ցանկ:

Ահա, թե ինչ են ասել նախկին ծխողները չծխելու առավելությունների մասին.

- Ես ավելի քիչ գումար եմ ծախսում:
- Ես ինձ ավելի երիտասարդ եմ զգում: Ավելի եռանդուն եմ դարձել, շատ էներգիա ունեմ: Ֆիզիկապես ավելի լավ վիճակում եմ:
- Կրկին լիարժեքորեն զգում եմ հոտերն ու համերը:
- Ինձ շատ ավելի առույգ եմ զգում, ես որոշակի հպարտություն եմ զգում:
- Շնչառությունս ավելի ազատ է դարձել: Չագուստիս և մազերիս տհաճ հոտն անհետացել է:

- Մաշկիս գույնը փոխվել է, ընկերներս ասում են, որ տեսքս լավացել է:
- Այլևս հարկ չկա անհանգստանալու թոքերիս վիճակի համար:
- Այլևս չեմ հազում: Գլխացավեր արդեն չունեմ: Ավելի հազվադեպ եմ նյարդայնանում:
- Շրջապատին ավելի քիչ եմ անհանգստացնում: Մտերիմներս ինձ վերազնահատել են: Ընտանիքս շատ գոհ է:

Եթե սկսում եք կասկածել

Պատրաստեք պատասխաններ, որպեսզի նորից չսկսեք ծխել:

Եթե մտածում եմ

Միայն մեկ հատ կծխեմ:

Շատ ծանր է, այլևս չեմ կարող դիմանալ:

Ես անտանելի եմ, երբ չեմ ծխում:

Ես չեմ կարողանում լուծել խնդիրներս, երբ չեմ ծխում:

Ինքս ինձ ասում եմ

Դա նորից ծխելը սկսելու մեծ վտանգ կառաջացնի: Ես արդեն բավականին երկար դիմացել եմ, ավստս է ամեն ինչ ջուրը գցել:

Եթե ևս 2 օր դիմանամ, ամենածանր շրջանը կանցնի: Որոշել եմ թողնել և որոշումիցս ետ չեմ կանգնի. չեմ ցանկանում վերադառնալ հազին ու բրոնխիտին:

Դյուրագրգիռ լինելը տարընտելացման բնական ախտանիշ է, այն կանցնի: Դյուրագրգռությունը մեղմելու համար ես կօգտագործեմ նիկոտինային փոխարինիչներ:

Ծխախոտն ինձ չի օգնում լուծել խնդիրները: Ես միանգամայն ունակ եմ լուծելու խնդիրներս առանց ծխելու:

Եթե մտածում եմ

Ինքս ինձ ասում եմ

Ես կծխեմ միայն ժամանակ առ ժամանակ:

Շատ դժվար է ծխել միայն ժամանակ առ ժամանակ: Ես ծխախոտի օգտագործման նախկին քանակին վերադառնալու վտանգի տակ կլինեմ:

Հիմա հարմար պահ չէ, ես ավելի ուշ կթողնեմ ծխելը:

Եթե սպասեմ իդեալական պահին, ապա երբեք չեմ դադարի ծխել:

Գրեք այստեղ որևէ այլ փաստարկ:

Գրեք հակափաստարկ:

Նախապատրաստեք արտակարգ իրավիճակների Ձեր ծրագիրը



Ծխելու անհազ ցանկության դեպքում վերսկսելուց խուսափելու ծրագիր

Իրավիճակներ, երբ ես կարող եմ ծխելու անհազ ցանկություն ունենալ

Դիմադրելու մարտավարություն

Վստահություն (1-4)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ծխողների շրջապատում գտնվելու դեպքում վերսկսելուց խուսափելու ծրագիր

Իրավիճակներ, երբ ես կարող եմ ծխելու ցանկություն ունենալ ծխողների շրջապատում

Դիմադրելու մարտավարություն

Վստահություն (1-4)

.....
.....
.....
.....
.....
.....

* Այս իրավիճակում ծխելու ցանկությանը դիմակայելու Ձեր վստահության աստիճանը:

1 = ընդհանրապես վստահ չեմ, 2 = այդքան էլ վստահ չեմ, 3 = ավելի շուտ վստահ եմ, 4 = լիովին վստահ եմ:

Սթրեսային կամ ընկճված վիճակում ծխելը վերսկսելուց խուսափելու ծրագիր

Սթրեսային կամ ընկճված վիճակներ

Դիմադրելու մարտավարություն

Վստահություն (1-4)

.....
.....
.....
.....
.....
.....

* Այս իրավիճակում ծխելու ցանկությանը դիմակայելու Ձեր վստահության աստիճանը:

1 = ընդհանրապես վստահ չեմ, 2 = այդքան էլ վստահ չեմ, 3 = ավելի շուտ վստահ եմ, 4 = լիովին վստահ եմ:

Աշխատեք քաշի հնարավոր ավելացումը կանխելու ուղղությամբ



Ծխելը թողնելուց հետո ոմանց քաշն ավելանում է (միջինում՝ 3-4 կգ), բայց մի քանի ամիս անց այն կարգավորվում է: Ավելորդ քաշ ձեռք չբերելու պարզ և արդյունավետ միջոցներ կան: Ամեն դեպքում մի՛ հետևեք խիստ սննդակարգի, քանի որ դա չափից շատ դժվարությունների է հանգեցնում: Կարևորեք ծխելը թողնելը: Այնուամենայնիվ, խուսափեք յուղալի սննդից և քաղցրավենիքից, ավելի շատ մրգեր և բանջարեղեն օգտագործեք: Ֆիզիկական վարժություններ կատարեք, շատ քայլեք, սպորտով զբաղվեք: Բազմաթիվ գրքեր կան սնունդը հավասարակշռելու վերաբերյալ: Կարող եք դիմել նաև մասնագետի օգնությանը (ընտանեկան բժիշկ, սննդաբան): Ի վերջո, նիկոտինային փոխարինիչների և ծխախոտային կախվածության բուժմանն ուղղված դեղամիջոցների օգտագործումը թույլ է տալիս պայքարել նաև ավելորդ քաշի ավելացման դեմ:

Էլեկտրոնային սիգարետը

Գիտական տվյալները դեռևս միանշանակ չեն ծխելը թողնելու նպատակով էլեկտրոնային սիգարետի օգտագործման և հատկապես՝ դրա անվտանգության վերաբերյալ: Ավելին, էլ-սիգարետի օգտագործումը չի ազատում կախվածությունից, թեև այն ավելի անվտանգ է, քան ծխախոտը, քանի որ քաղցկեղածին խեժ չի պարունակում:

Վերսկսելու դեպքում

Ես մեկ ծխախոտ եմ ծխել:

Այն փաստը, որ Դուք մեկ կամ մի քանի ծխախոտ եք ծխել, ձախողման հոմանիշ չէ: Այս դեպքում անմիջապես կիրառեք Ձեր «արտակարգ իրավիճակների» ծրագիրը:

Խուսափեք մեղքի զգացումից. այն Ձեզ չի օգնի: Հանգիստ վերլուծեք այն հանգամանքները, որոնք ստիպել են Ձեզ ծխախոտ վերցնել, որպեսզի հաջորդ անգամ այդ պարագայում ավելի ճիշտ վարվեք: Նորից ընթերցեք ռիսկային իրավիճակների Ձեր ցուցակը (էջ 19 և հաջորդները) և գտեք այն միջոցները, որոնք կամրապնդեն դիմակայելու Ձեր կարողությունները: Մտածեք բոլոր այն ջանքերի մասին, որ արդեն ներդրել եք:

Սկսել եմ կանոնավոր ծխել:

Մի՛ հուսահատվեք, կենտրոնացեք դրական կողմերի վրա: Ասացեք ինքներդ Ձեզ, որ ծխելը թողնելու փորձը նոր գիտելիքներ ձեռք բերելու հնարավորություն է ընձեռել, ինչը կմեծացնի հաջորդ անգամ հաջողության հասնելու Ձեր հնարավորությունները: Նախկին ծխողները ծխելը թողնելու հարցում վերջնական հաջողության հասնելու համար միջինում 4 փորձ են կատարել. մի քանի անգամ փորձելը բնական է: Եթե վերսկսել եք ծխել, դա չի նշանակում, որ ի վիճակի չեք թողնել. դա ավելի շուտ նշանակում է, որ անբարենպաստ հանգամանքներում չեք կարողացել ճիշտ կողմնորոշվել:

Վերլուծեք ձախողման պատճառները, որպեսզի կարողանաք ավելի լավ դիմադրել ծխելու գայթակղությանը: Հաջորդ անգամ անպայման կհաջողվի:

Ինչ պայմաններում ես սկսեցի նորից ծխել

Ինչո՞ւ չկարողացա դիմադրել ծխելու ցանկությանն այդ հրավիճակում:

.....

.....

.....

Հաջորդ անգամ նման պայմաններում ինչպե՞ս կվարվեմ, որպեսզի նորից չսկսեմ ծխել:

.....

.....

.....

Դուք նույնպես մյուսների նման կարող եք թողնել ծխելը: Պլանավորեք ևս մեկ փորձ հենց այս օրվանից: Փորձեք կրկին ու կրկին: Ձեր ջանքերը ի վերջո կպարզևատրվեն: Կարդացեք «Կրկին սկսել եմ ծխել» խորագրով մեր գրքույկը, ուր լավ խորհուրդներ կգտնեք՝ Ձեր որոշումը նորից հիմնավորելու և նոր փորձին ճիշտ նախապատրաստվելու համար: Հաջորդ անգամ օգտագործեք այն մեթոդները, որոնք դեռ չեք կիրառել՝ մասնագիտական օգնություն, նրկոտինային փոխարինիչներ և այլն:

Մենք գիտենք, որ ծխելը թողնելը հեշտ չէ: Զգո՞ն եղեք և հետևեք այն խորհուրդներին, որոնք կգտնեք այս և «Նախկին ծխողներ, համառորեն շարունակե՛ք» խորագրով գրքույկում:

Ինչպես միլիոնավոր նախկին ծխողները, Դուք նույնպես անկասկած կարող եք վերջնականապես հրաժարվել ծխախոտից:

Եթե մեկ կամ մի քանի գլանակ եք ծխել:



- Մի՛ հուսահատվեք: Անմիջապես գործի դրեք Ձեր «հրատապ» ծրագիրը:
- Մի՛ մտածեք, որ եթե ձախողել եք, ուրեմն կրկին կծխեք:
- Փորձեք չհուսահատվել և չմեղադրել Ձեզ:
- Ինչպես բազմաթիվ նախկին ծխողներ, Դուք էլ կարող եք հաղթահարել այս դժվարությունը, և այն չի խանգարի Ձեզ հասնել Ձեր նպատակին:
- Եթե կրկին մեկ կամ մի քանի գլանակ եք ծխել, դա չի նշանակում, որ բավականաչափ կամքի ուժ չունեք. ամենայն հավանականությամբ անբարենպաստ իրավիճակում չեք կարողացել ձիշտ կողմնորոշվել: Համարեք, որ սա նախազգուշացում է, որպեսզի հետագայում կարողանաք ավելի ձիշտ վարվել: Փորձեք դաս քաղել այս ձախողումից, իսկ դրան հասնելու համար պատասխանեք ստորև տրվող հարցերին:

1. Ե՞րբ, ինչո՞ւ և ինչպե՞ս եք սկսել նորից ծխել (ամսաթիվը, վայրը, ո՞ւմ հետ, ինչպիսի՞ իրավիճակում, ինչպիսի՞ հոգեվիճակում):

2. Ինչո՞ւ չկարողացաք դիմադրել ծխելու ցանկությանն այդ իրավիճակում:

3. Ի՞նչ եք անելու հետագայում նմանատիպ պայմաններում ծխելու ցանկությանը դիմադրելու համար:

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 գրկման ախտանիշները (դյուրագրգռություն, նյարդայնություն, անհանգստություն, ընկճվածություն, կենտրոնանալու խնդիրներ, քնի խանգարումներ, ախորժակի աճ, 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 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**