

Նախակին ծխողներ, համառորեն շարունակե՛ք

Ինչպես խուսափել ձախողումից



Բովանդակություն

- 3 Ձախտղումից խուսափելու 4 առաջնահերթ քայլերը
- 6 Երբ շուրջբոլորը ծխողներ են
- 7 Ոգելից խմիչք օգտագործելուց հետո
- 8 Ծխելու անհազ ցանկության դեպքում
- 8 Ճաշելուց կամ սրճելուց հետո
- 9 Սթրեսային իրավիճակներում
- 11 Ընկճվածության դեպքում
- 12 Եթե գիրացել եք
- 19 Որտեղից ստանալ տեղեկություններ

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

Այլևս չե՞ք ծխում. շարունակեք նույն հաստատակամությամբ



Արդեն որոշ ժամանակ է Դուք չեք ծխում: Շնորհավորում ենք Ձեզ: Կարող եք հպարտանալ Ձեր հաջողությամբ: Այնուամենայնիվ, դեռ վտանգ կա. պետք է զգոն լինեք: Որպեսզի կրկին չսկսեք ծխել, միայն կամքը բավարար չէ. անհրաժեշտ է տիրապետել որոշակի հմտությունների, որոնք կարող եք ձեռք բերել՝ կարդալով այս գրքույկը:

Ձախողումից խուսափելու 4 առաջնահերթ քայլերը

1. Շարունակեք նույն ոգևորությամբ:

Զգոն եղեք, կրկին հիմնավորեք Ձեր դիրքորոշումը: Այդ նպատակով կարող եք կազմել չծխելու առավելությունների ցուցակ:

Ահա, թե ինչ են մեզ ասել նախկին ծխողները.

- Ես որոշակի հպարտություն եմ զգում: Ես բավարարվածության զգացում ունեմ, քանի որ հաղթեցի:
- Շրջապատին այլևս անհանգստություն չեմ պատճառում: Ստերիմներս գնահատել են իմ ջանքերը: Ընտանիքս շատ գոհ է:
- Ես ավելի եռանդուն եմ, էներգիաս ավելացել է: Ֆիզիկապես ինձ շատ լավ եմ զգում: Սպորտով ավելի լավ եմ զբաղվում:
- Ես ավելի լավ և առույգ եմ զգում առավոտյան արթնանալիս:

- Ավելի ազատ են շնչում: Վերաբացահայտել են համերն ու հոտերը:
- Շաբաթական շոշափելի գումար են խնայում:
- Այլևս ստիպված չեն 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 չունենմ:
- Այլևս չեմ հազում: Գլխացավեր չեմ ունենում:
- Կոկորդս ավելի հազվադեպ է ցավում:
- Ավելի քիչ եմ նյարդայնանում:

2. Խուսափեք նույնիսկ մեկ գլանակ ծխելուց:

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

3. Լրացուցիչ «ծրագիր» մշակեք՝ ինչպես վարվել, եթե կրկին մի քանի գլանակ եք ծխել:

Եթե կրկին ծխել եք մեկ կամ մի քանի գլանակ, ուրեմն առանց հապաղելու գործի անցեք:

- Հատկապես խուսափեք կանոնավոր ծխելը վերսկսելուց: Դեն նետեք ձեռքի տակ եղած բոլոր ծխախոտները և մի՛ գնեք նորը:
- Վերլուծեք բոլոր պատճառները, որոնք դրդեցին Ձեզ կրկին ծխել և մտածեք, թե ինչ կարող էիք անել դրանից խուսափելու համար:
- Մի՛ նախատեք ինքներդ Ձեզ: Համարեք, որ դա ոչ թե անհաջողություն է, այլ մի երևույթ, որից կարելի է դաս քաղել:
- Խնդրեք մտերիմներին աջակցել Ձեզ:
- Հիշեք Ձեր խոստումը՝ այլևս չծխել: Վճռական եղեք Ձեր որոշման մեջ:

Ինչպես վարվել ռիսկային իրավիճակներում

Առհասարակ անհաջողության պատճառ կարող է դառնալ ռիսկային իրավիճակներում հայտնվելն ու դրանց դիմակայելու պատրաստ չլինելը: Շատ կարևոր է նմանատիպ իրադրությունների վերլուծումը, կանխատեսումը և դրանք հաղթահարելու համար որոշակի ռազմավարության մշակումը: Հարցաշարը լրացնելիս մտածեք, թե ինչպես եք խուսափելու ծխելուց հետևյալ իրավիճակներում.

Ռիսկային իրավիճակներ	Ինչպես եք ծրագրում դիմակայել ծխելու անհագ ցանկությանը	Որքանով եք վստահ (1-4)*
1. Երբ շուրջբոլորը ծխողներ են
2. Ոգելից խմիչք օգտագործելուց հետո
3. Ծխելու անհագ ցանկության դեպքում
4. Ճաշելուց կամ սրճելուց հետո
5. Վիճահարույց, սթրեսային կամ
անհանգիստ իրավիճակում		
6. Ճնշվածության դեպքում
7. Ձանձրանալու դեպքում
8. Եթե գիրացել եք

*1-ից 4 բալով գնահատեք՝ որքանով եք վստահ, որ ունակ եք դիմադրելու ծխելու ցանկությանը տվյալ իրավիճակում:

1 = ամեննիկն վստահ չեմ, 2 = այնքան էլ վստահ չեմ,
3 = բավականին վստահ եմ, 4 = միանգամայն վստահ եմ:

Հաջորդ հատվածում կծանոթանաք այն կոնկրետ մարտավարություններին, որոնք թույլ կտան դիմակայել ծխելու ցանկությանը այդ իրավիճակներից յուրաքանչյուրում: Միաժամանակ հիշեք, որ մի քանի անգամ փորձելու դեպքում հաջողության հասնելու հավանականությունը մեծանում է:

4. Խորությամբ վերլուծեք Ձեր անհաջող փորձը:



Եթե ուզում եք այսուհետև խուսափել ձախողումներից, ապա ամենալավ միջոցն արդեն իսկ ունեցած անհաջող փորձերը խորապես ուսումնասիրելն ու կշռադատելն է (եթե, իհարկե, այդպիսիք եղել են):

Վերջին անգամ ի՞նչը պատճառ դարձավ, որ նորից ծխեցի:

.....

.....

.....

.....

Ի՞նչ անել հաջորդ անգամ ձախողումից խուսափելու համար:

.....

.....

.....

.....

Երբ շուրջբոլորը ծխողներ են

Շատերը չեն կարողանում հրաժարվել ծխախոտից, քանի որ շրջապատված են լինում ծխող մարդկանցով: Հետևաբար կարևոր է իմանալ՝ ինչպես դիմակայել նմանատիպ իրավիճակներին:

Նախապատրաստեք Ձեզ:

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

Կրկնեք տեսարանը, ասես՝ դերասան լինեք:

Պատկերացրեք, թե ինչպես եք հրաժարվում առաջարկված ծխախոտից և ինչպես եք պատասխանում նրան, ով կասկածի տակ է դնում Ձեր կարողությունները: Պատրաստեք հումորով համեմված պատասխան. դա կարող է փրկել իրավիճակը: Կրկնեք այդ դերը բարձրաձայն՝ հայելու առջև:

Վստահ եղեք:

Հնարավոր է, որոշ նախանձախնդիրներ փորձեն կրկին ծխախոտ առաջարկել Ձեզ: Պատրաստեք պատասխաններ, որոնք կապացուցեն, որ Դուք հաստատակամ եք այլևս չծխելու Ձեր որոշման մեջ:

- Ո՛չ, շնորհակալ եմ, ես այլևս դրա կարիքը չունեմ:
- Ո՛չ, շնորհակալ եմ, ես այլևս չեմ ծխում:

Ոգելից խմիչք օգտագործելու դեպքում



Նախկին ծխողների մոտավորապես մեկ երրորդը կրկին վերադառնում է իր վատ սովորությանը ոգելից խմիչք օգտագործելու պատճառով: Ռազմավարություն մշակեք նմանատիպ իրադրություններում ձիշտ գործելու համար, ինչպես նաև սահմանափակեք ալկոհոլի օգտագործումը: Երբ խմելուց հետո զգում եք, որ ծխելու ցանկությունն ուժգին է դառնում, դուրս եկեք, զբոսնեք, հանգստացեք կամ փորձեք ներքոհիշյալ տարբերակներից որևէ մեկը: Մի՛ խուսափեք բժշկի դիմելուց, եթե ալկոհոլի չարաշահումն անհանգստացնում է Ձեզ:

Ծխելու անհագ ցանկության դեպքում



Պարբերաբար առաջացող ծխելու ուժգին ցանկությունը ժամանակի ընթացքում անհետանում է: Սովորաբար այն տևում է ընդամենը 3-5 րոպե, ուստի ամենաճիշտը սպասելն է մինչև այն անցնի կամ որևէ այլ գործով զբաղվելը:

- Զուր խմելք:
- Մաստակ ծամելք:
- Ատամները լվացելք:
- Մի քանի անգամ դանդաղ և խոր շունչ քաշելք:
- Թարմացելք՝ դեմքին ջուր ցողելով:
- Մտածելք ծխելու բացասական կողմերի մասին (տհաճ հոտ, ծանր շնչառություն, հագ և այլն):
- Դուրս եկելք և մի փոքր քայլելք:
- Ասելք ինքներդ Ձեզ, որ ցավալի կլինի, եթե վերջին ամիսների Ձեր ջանքերն ապարդյուն անցնեն:

Ճաշելուց կամ սրճելուց հետո



Ծխելու ցանկությանը դիմակայելու համար ուտելուց անմիջապես հետո ատամները լվացելք կամ որևէ զբաղմունք գտելք (օրինակ՝ զբոսնելք): Սուրճ հնարավորինս քիչ խմելք, քանի որ այն կարող է ծխելու ցանկություն առաջացնել: Ասելք ինքներդ Ձեզ, որ ծխախոտը ուտելիքին տհաճ համ է հաղորդում, քանի որ թուլացնում է համի և հոտի զգայարանները, ինչն էլ խանգարում է Ձեզ լիովին վայելել այն:

Սթրեսային, անհանգիստ կամ կոնֆլիկտային իրավիճակներում

Սթրեսը ձախողմանը նպաստող ամենատարածված պատճառներից է: Յետևաբար կարևոր է իմանալ՝ ինչպես պայքարել սթրեսի դեմ՝ չդիմելով ծխախոտի օգնությանը:

Ներկա սթրեսային իրավիճակի մեղավորներ մի՛ փնտրեք: Փորձեք ուսումնասիրել պատճառը, հետո գտնել խնդրի արմատը՝ անհրաժեշտության դեպքում դիմելով հոգեբանի օգնությանը: Ճիշտ է՝ դա ժամանակատար կարող է լինել, բայց հարկավոր է սթրեսին դիմակայելու այլ եղանակներ գտնել:

Ի՞նչն է ինձ մոտ սթրես առաջացնում:

.....

.....

.....

.....

Ինչպե՞ս եմ պայքարում սթրեսի դեմ տվյալ իրավիճակում:

.....

.....

.....

.....

Սովորեք արձագանքել առանց նյարդայնանալու:

Շատ կարևոր է, որ սովորեք հանգիստ արձագանքել նմանատիպ իրավիճակներին: Պատկերացրեք, որ դերասան եք, ով հանդես է գալիս Ձեր դերում և խաղացեք այն տեսարանը, երբ դուք փորձում եք հանգիստ արձագանքել սթրեսային իրավիճակներին: Կարող եք, օրինակ, ինքներդ Ձեզ ասել. «Ամեն դեպքում ծխախոտը ոչ մի կերպ չի բարելավի իրավիճակը»:

Խոր շունչ քաշեք:

Մի քանի անգամ դանդաղ, խոր շունչ քաշեք. դա Ձեզ կօգնի հանդարտվել և վերահսկել հույզերը: Այս մեթոդի առավելությունն այն է, որ ամենուր կարելի է կիրառել այն:

Հանգստացեք, զբաղվեք ուրիշ գործով:

Հանգստացեք, զբաղվեք նրանով, ինչը հատկապես սիրում եք, երաժշտություն լսեք, կարդացեք և այսպես շարունակ:

Գտեք լիցքաթափման որևէ միջոց:

Դա կարող է օգնել Ձեզ ավելի լավ կառավարել սթրեսային վիճակը: Զբաղվեք յոգայով, մեդիտացիայով կամ սովորեք՝ ինչպես կառավարել սթրեսը:

Ավելի շատ ֆիզիկական վարժություններ կատարեք:

Ֆիզիկական ակտիվությունը շատ լավ միջոց է լարվածության դեմ: Բայելը, լողալը, այգեգործությամբ կամ սպորտով զբաղվելը լիցքաթափվելու շատ արդյունավետ միջոցներ են: Սպորտը նպաստում է ինքնագնահատականի բարձրացմանը և Ձեր մեջ արթնացնում նոր «ես»-ին, ում համար թանկ է սեփական առողջությունը:

Արտահայտեք Ձեր զգացմունքները:

Զգացմունքներն ավելի հեշտ է կառավարել դրանց մասին խոսելով, դրանք արտահայտելով: Հանգիստ և անկեղծորեն ասեք այն, ինչ զգում եք: Գտեք վստահելի մեկին, ով գիտի, որ ջանում եք այլևս չծխել, և ում հետ կարող եք կիսել Ձեր մտահոգությունները:

Ավելի արդյունավետորեն տնօրինեք Ձեր ժամանակը:

Ձեր առջև դրված բոլոր առաջադրանքները հերթականությամբ կատարելու փոխարեն ընտրեք առավել կարևորները և ապա միայն գործի անցեք: Պլանավորեք դրանց կատարման ժամանակահատվածը, որպեսզի արդյունքը գոհացուցիչ լինի: Փորձեք վերահսկողությունը չկորցնել, եթե ընդհատումներ են լինում (հեռախոսազանգեր, այցելություններ): Սովորեք ասել «ոչ»: Օրակարգում ներառեք նաև լիցքաթափող վարժություններ, որոնք կօգնեն վերականգնել Ձեր ուժերը:



Եթե ընկճվածություն եք զգում

Նիկոտինն իսկապես որոշ չափով բարձրացնում է տոնուսը: Ուստի հնարավոր է, որ չծխելու դեպքում ընկճվածություն զգաք: Ժամանակի ընթացքում այդ զգացողությունը կանցնի: Եղեք ակտիվ, շփվեք. դա խնդրի լուծման լավագույն միջոցն է: Եթե ինքնազգացողության անսովոր վատացումը տևի ավելի քան 15 օր, մի՛ անտեսեք դա և դիմեք բժշկի:

Գիրացել եք



Ծխելը թողնելուց հետո քաշի ավելացումը (սովորաբար՝ 3-4 կիլոգրամով) հաճախ հանդիպող երևույթ է: Որոշ մարդիկ կարծում են, թե նիհարելու միակ ճանապարհը կրկին ծխելն է, ինչը ճիշտ չէ: Կա ավելի նախընտրելի տարբերակ՝ փոխել սննդակարգը և շատ շարժվել: Հավատացեք սեփական ուժերին. եթե ամիսներ շարունակ կարողացել եք չծխել, ապա նիհարելը նույնպես խնդիր չէ Ձեզ համար:

Փոխեք սննդակարգը:

Աշխատեք ձարպեր և շաքար պարունակող սննդի փոխարեն (կարագ, միս, սոուս, շոկոլադ) ավելի շատ միրգ և բանջարեղեն օգտագործել: Գիրանալու ամենահաճախ հանդիպող պատճառը քաղցածություն չզգալով ուտելն է:

Ֆիզիկապես ակտիվ եղեք և զբաղվեք սպորտով:

Արդյունավետ և հաճելի միջոց է նիհարելու համար: Վերելակ նստելու փոխարեն բարձրացեք աստիճաններով: Ավտոբուսից ավելի շուտ իջեք և ճանապարհի մնացած հատվածը քայլեք: Ավտոմեքենայի փոխարեն հեծանիվ վարեք կամ քայլեք:

Դիմեք մասնագետի օգնությանը:

Եթե չեք կարողանում նիհարել, ապա դիմեք մասնագետի օգնությանը: Դիմեք Ձեր բժշկին կամ սննդաբանին:

Հաջողության հասնելու այլ արդյունավետ միջոցներ

Խնդրեք Ձեզ շրջապատող մարդկանց օգնել Ձեզ:

Նախկին ծխողներից շատերն են ասել, որ շրջապատի դերը շատ մեծ է եղել իրենց հաջողության գործում: Բուլոբին տեղեկացրեք, որ որոշել եք հրաժարվել ծխախոտից, խնդրեք օգնել Ձեզ: Իսկ ծխող ընկերներին բացատրեք Ձեր որոշման կարևորությունը և խնդրեք ծխախոտ չառաջարկել Ձեզ: Ծխախոտից հրաժարվելուց հետո դեռ երկար ժամանակ հնարավոր է ծխելու ցանկություն զգաք կամ երազեք գոնե մեկ գլանակի մասին: Դրանք նախազգուշացնող ազդանշաններ են, որոնք հուշում են՝ պետք է անմիջապես գործի անցնել և կիրառել վերոնշյալ ռազմավարությունները:

Պարգևատրեք ինքներդ Ձեզ:

Ամեն ամիս ծխախոտի հաշվին տնտեսած գումարով Ձեզ համար նվերներ գնեք: Դուք արժանի եք դրան: Բազմաթիվ նախկին ծխողներ նշում են, որ հենց այս՝ ինքնապարգևատրման մեթոդն է իրենց նպատակին հասնելու ոգեշնչման աղբյուր եղել: Իսկ ինչո՞ւ նվերներ չգնել նաև Ձեզ շրջապատող մարդկանց համար, ովքեր գուցե համբերատարությամբ հանդուրժել են ծխելը թողնելու շրջանում Ձեր դյուրագրգռությունը:

Ինչով եմ ինձ պարգևատրելու՝

.....

.....

.....

.....

Փոխեք Ձեր միջավայրը:

Տեսադաշտից հեռու պահեք այն առարկաները, որոնք ծխելու ցանկություն են առաջացնում: Դեն նետեք ծխախոտի տուփերը, մոխրամաններն ու կրակայրիչները:

Ակտիվ եղեք:

Որպեսզի խուսափեք ծանձրույթի պահերից, որոնք ծխելու ցանկություն են առաջացնում, անընդհատ որևէ բանով զբաղվեք (հետաքրքիր գիրք կարդացեք, սպորտով զբաղվեք, զբոսնեք, հանդիպեք մտերիմների հետ և այլն):

Միշտ դրական տրամադրվածություն ունեցեք:

Խուսափեք բացասական մտքերից և կասկածներից: Աշխատեք Ձեր ուղեղը զբաղեցնել միայն դրական մտքերով:

- Չպարտ եմ, որ կարողացա հրաժարվել այդ վատ սովորությունից: Դա ապացույցն է այն բանի, որ բավականաչափ կամքի ուժ ունեմ մի մեծ դժվարություն հաղթահարելու համար, մինչդեռ 18 տարի շարունակ կարծել եմ, որ դա անհնար է:
- Ավելի վստահ եմ իմ ուժերի և սովորություններս փոխելու կարողությանս վրա:

Օրինակ ծառայեք Ձեր շրջապատի համար:

Նպաստեք, որ Ձեր շրջապատի ծխողները նույնպես փորձեն հրաժարվել այդ վատ սովորությունից: Ձեր փորձը կարող է օգտակար լինել նաև նրանց համար: Դա կամրապնդի նախկին ծխողի Ձեր կարգավիճակը: Շատերն են մտադրված թողնել ծխելը և հաճույքով կրնդունեն Ձեր խորհուրդները: Բացի այդ, ծխելը չվերսկսելու հավանականությունն ավելի բարձր կլինի, եթե Ձեր մտերիմները միանան Ձեզ այդ կարևոր գործընթացում:

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:

Եթե կասկածները Ձեզ հանգիստ չեն տալիս

Ձեզ համար պատասխաններ մշակեք.

Եթե մտածում եմ

Ինքս ինձ ասում եմ

Միայն մեք
գլանակ կծխեմ:

Դա չափազանց վտանգավոր է. հնարավոր է ձախողեմ փորձս: Արդեն որքան ժամանակ է դիմացել եմ, ցավալի կլիներ ամեն ինչ «ջուրը գցել»>: Որոշել եմ և այլևս չեմ ցանկանում վերադառնալ այդ վատ սովորությանը, հազին, բրոնխիտին:

Երբեմն կծխեմ:

Շատ դժվար է միայն ժամանակ առ ժամանակ ծխել: Ես կարող եմ շատ արագ սկսել նորից ծխել այնպես, ինչպես նախկինում: Շատ դժվարությամբ եմ թողել ծխելը, չեմ ուզում նույն ճանապարհը ևս մեկ անգամ անցնել:

Չեմ կարողանում
դիմանալ հոգսերիս,
երբ չեմ ծխում:

Ծխախոտը չի օգնում լուծել հոգսերը կամ խնդիրները: Ես միանգամայն ունակ եմ առանց ծխելու անել դա:

Այլ փաստարկ

Գտեք հակափաստարկ

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:

Եթե կրկին սկսել եք կանոնավոր ծխել

Մի՛ հուսահատվեք: Աշխատեք դրական վերաբերվել ամեն ինչին: Դուք արդեն փորձառու եք, և դա կնպաստի հաջորդ անգամ հաջողության հասնելուն:

- Նորմալ է, եթե կարիք լինի մի քանի անգամ փորձելու: Միջին հաշվով նախկին ծխողները կարողացել են թողնել ծխելը միայն 4 լուրջ փորձ անելուց հետո:
- Ծխելը դադարեցնելու փորձի ձախողումը դեռ չի նշանակում, որ Դուք ընդունակ չեք հրաժարվելու ծխախոտից: Եթե կարողացել եք որոշ ժամանակ դիմանալ առանց ծխախոտի, ապա դա ապացուցում է, որ Ձեր ծրագիրն իրատեսական է: Ձախողումը անբարենպաստ իրավիճակներում սխալ գործելու կամ պարզապես զգոնության պակասի արդյունք կարող է լինել:
- Ուսումնասիրեք բոլոր պատճառները, որոնք հիմք են հանդիսացել այս փորձի ձախողման համար, որպեսզի հետագայում կարողանաք ավելի լավ դիմադրել ծխելու ցանկությանը: Դա կկրկնապատկի հաջորդ անգամ հաջողելու հավանականությունը: Այդ նպատակով պատասխանեք 5-րդ էջում տրվող հարցերին:
- Հատկապես կարևոր է, որ համառորեն շարունակեք Ձեր բոլոր ջանքերը: Եղեք հաստատական: Այս պահից սկսած մի նոր փորձ պլանավորեք: Լավագույն տարբերակը մոտակա 30 օրերի ընթացքում որևէ ամսաթիվ որոշելն ու գործի անցնելն է: Նորից ու նորից փորձեք: Ձեր ջանքերն անհատույց չեն մնա:
- Կարդացեք մեր՝ «Կրկին սկսել եմ ծխել» վերնագրով գրքույկը: Այնտեղ իրավիճակին համապատասխանող բազմաթիվ խորհուրդներ կգտնեք:

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

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**