

Կրկին սկսել եմ ծխել

Մի՛ հուսահատվեք, Դուք կարող եք
հաղթահարել դա



Բովանդակություն

- 3 Մի՛ հուսահատվեք
- 5 Ինչպես խուսափել ծխելը վերսկսելուց ռիսկային իրավիճակներում
- 6 Երբ շուրջբոլորը ծխողներ են
- 7 Ոգելից խմիչք օգտագործելուց հետո
- 7 Ծխելու անհագ ցանկության դեպքում
- 8 Ճաշելուց կամ սրճելուց հետո
- 8 Սթրեսային իրավիճակներում
- 10 Ընկճվածության դեպքում
- 11 Ձանձրանալու դեպքում
- 11 Եթե գիրացել եք
- 12 Այլ արդյունավետ միջոցներ
- 14 Կրկին սկսեք գործել
- 16 Նիկոտինային փոխարինիչներ և դեղամիջոցներ
- 21 Ծխախոտից հրաժարվելու 10 ոսկե կանոն
- 22 Որտեղից ստանալ տեղեկություններ

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

Կրկին սկսել եմ ծխել



Երբեք մի՛ հուսահատվեք:

Ասե՛ք ինքներդ Ձեզ, որ միակը չեք, ով ծխախոտից հրաժարվելու փորձ անելուց հետո կրկին սկսել է ծխել: Նախկին ծխողները միջին հաշվով 4 լուրջ փորձից հետո են միայն կարողացել վերջնականապես հրաժարվել ծխելուց: Դա նորմալ երևույթ է:

Փորձեք տեսնել երևույթի դրական կողմերը:

Հավանաբար, վերսկսելով ծխելը, Դուք ափսոսանք, մեղավորություն կամ ընկճվածություն եք զգում: Թույլ մի տվե՛ք այդ զգացմունքները ճնշեն Ձեզ. դրանք հեռացնում են Ձեզ Ձեր նպատակից: Ամեն ինչի մեջ դրական կողմ գտեք: Ձեր ձախողումն ընկալե՛ք որպես առաջընթացի հնարավորություն, այլ ոչ թե՝ անհաջողություն:

Դուք կարող եք հաջողության հասնել:

Դուք կարողացել եք որոշ ժամանակ ապրել առանց ծխելու: Դա մեծ հաջողություն է և դրական փորձ: Մի՛ հուսահատվեք, կրկին ոգեշնչեք Ձեզ և մի նոր փորձ ծրագրեք:

Դուք կարող եք տիրապետել ծխախոտից հրաժարվելու համար անհրաժեշտ բոլոր հմտություններին:

Մի՛ մտածեք, որ Ձեր անհաջողությունը պայմանավորված է կամքի բացակայությամբ կամ ծխելը թողնելու անկարողությամբ: Ընդհակառակը՝ կարծիք կա, որ միայն կամքը բավարար չէ ծխելը թողնելու համար. դրան պետք է ավելացնել նաև որոշակի ռազմավարություն և հմտություններ, ինչին էլ անդրադառնում ենք այս գրքույկում:



Վերլուծեք ծխելը դադարեցնելու Ձեր փորձը:



Փորձենք պարզել հանգամանքները, որոնք անհաջողության պատճառ են դարձել: Դիտարկեք այն որպես փորձ, որից կարելի է սովորել ապագայում հաջողության հասնելու համար: Ստորև տրվող հարցերը, հնարավոր է, օգնեն Ձեզ վերլուծել Ձեր փորձը և ծխելը վերսկսելու պատճառները.

1. Այն շրջանում, երբ դադարել էիք ծխել, ինչպե՞ս էիք պայքարում ծխելու ցանկության դեմ:

.....

.....

2. Ե՞րբ, ինչո՞ւ և ինչպե՞ս եք սկսել նորից ծխել (ամսաթիվը, վայրը, ում հետ, ինչ իրավիճակում, ինչպիսի հոգեվիճակում):

.....

.....

3. Ի՞նչ էիք ակնկալում, երբ նորից սկսեցիք ծխել:

.....

.....

4. Ինչո՞ւ չկարողացաք դիմակայել ծխելու ցանկությանը տվյալ իրավիճակում:

.....

.....

5. Ինչպե՞ս եք պատրաստվում խուսափել հետագայում նմանատիպ իրավիճակներում նույն սխալը կրկնելուց:

.....

.....

Ինչպես խուսափել ծխելը վերսկսելուց ռիսկային իրավիճակներում

Սովորաբար ծխելը վերսկսելու պատճառը ոչ ձիշտ արձագանքն է ռիսկային իրավիճակներում: Շատ կարևոր է վերլուծել, կանխատեսել, կանխարգելել նմանատիպ իրադրությունները և դրանք հաղթահարելու համար որոշակի ռազմավարություն մշակել: Ստորև ներկայացված հարցաշարը լրացնելիս մտածեք, թե ինչպես կարող եք հաղթահարել ծխելու ցանկությունը հետևյալ ռիսկային իրավիճակներում:

Ռիսկային իրավիճակներ	Ինչպե՞ս եք ծրագրում դիմակայել ծխելու անհագ ցանկությանը նմանատիպ իրավիճակներում	Որքանով եք վստահ (1- 4)*
1. Երբ շուրջբոլորը ծխողներ են
2. Ոգելից խմիչք օգտագործելուց հետո
3. Ծխելու անհագ ցանկության դեպքում
4. Ուտելուց կամ սրժելուց հետո
5. Վիճահարույց և սթրեսային իրավիճակում
6. Ընկճվածության դեպքում
7. Չանձրանալու դեպքում
8. Եթե գիրացել եք

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

1 = ամեննևին 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:
Հատկապես ուշադրություն դարձրեք, թե երբ եք սկսում կասկածել Ձեր ուժերին:

Երբ շուրջբոլորը ծխողներ են

Ծխողներից շատերը չեն կարողանում հրաժարվել ծխախոտից, երբ շրջապատված են լինում ծխող մարդկանցով: Հետևաբար՝ կարևոր է իմանալ՝ ինչպես վարվել նմանատիպ իրավիճակներում:

Նախապատրաստեք Ձեզ:

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:

Կրկնեք տեսարանը, ասես՝ դերասան լինեք:

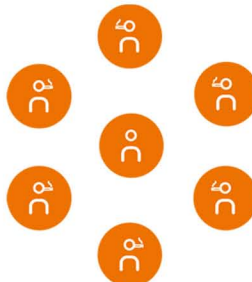
Պատկերացրեք, թե ինչպես եք հրաժարվում Ձեզ առաջարկված ծխախոտից: Պատրաստեք հումորով համեմված պատասխան, որը կարող է փրկել իրավիճակը: Կրկնեք այդ «դերը» բարձրաձայն՝ հայելու առջև:

Հաստատական եղեք:

Հնարավոր է, որոշ նախանձախնդիրներ փորձեն կրկին ծխախոտ առաջարկել Ձեզ: Պատրաստեք պատասխաններ նման իրավիճակների համար, ինչպես օրինակ՝ ո՛չ, շնորհակալ եմ, այլևս չեմ ծխում:

Խուսափեք ռիսկային իրավիճակներից:

Եթե վստահ չեք, որ կկարողանաք դիմակայել ծխելու ցանկությանը ծխողների շրջապատում, ավելի լավ է խուսափեք երեկույթներից կամ բոլոր այն վայրերից, որտեղ կան ծխողներ: Եթե, այնուամենայնիվ, պետք է գնաք, աշխատեք երկար չմնալ:



Ոգելից խմիչք օգտագործելուց հետո



Նախկին ծխողների մոտավորապես մեկ երրորդը կրկին վերադառնում է իր վատ սովորությանը ոգելից խմիչք օգտագործելու պատճառով: Ռազմավարություն մշակելը նմանատիպ իրադրություններում ճիշտ գործելու համար, ինչպես նաև սահմանափակելք 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 բանով զբաղվելը:

- Ջուր խմեք:
- Մաստակ ծամեք:
- Ատամները լվացեք:
- Մի քանի անգամ դանդաղ և խոր շունչ քաշեք:
- Թարմացեք՝ դեմքին ջուր ցողելով:
- Մտածեք ծխելու բացասական կողմերի մասին (տհաճ հոտ, ծանր շնչառություն, հագ և այլն):

Ճաշելուց կամ սրճելուց հետո



Ծխելու ցանկությանը դիմակայելու համար ճաշելուց անմիջապես հետո ատամները լվացեք կամ որևէ զբաղմունք գտեք (օրինակ՝ զբոսնեք): Սուրճ հնարավորինս քիչ խմեք, քանի որ այն կարող է ծխելու ցանկություն առաջացնել: Ասեք 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 ճախողմանը նպաստող ամենատարածված պատճառներից է: Յետևաբար կարևոր է իմանալ՝ ինչպես պայքարել սթրեսի դեմ՝ չդիմելով ծխախոտի օգնությանը: Դա հնարավոր է. նախկին ծխողներից շատերն ասում են, որ ծխելը թողնելուց հետո իրենք ավելի հանգիստ են, և ինքնատիրապետումն ավելի բարձր է:

Ներկա սթրեսային իրավիճակի մեղավորներ մի՛ փնտրեք: Փորձեք ուսումնասիրել պատճառը, հետո գտնել խնդրի արմատը՝ անհրաժեշտության դեպքում դիմելով հոգեբանի օգնությանը: Ճիշտ է՝ դա ժամանակատար է, բայց պետք է սթրեսից դուրս գալու այլ եղանակներ գտնել, այլ ոչ թե ծխելը վերսկսել:

Ինչն է ինձ մոտ սթրես առաջացնում:

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

Ինչպե՞ս եմ ես պայքարում սթրեսի դեմ տվյալ իրավիճակում:

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

Խոր շունչ քաշեք:

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

Չանգստացեք, զբաղվեք ուրիշ գործով:

Չանգստացե՛ք՝ զբաղվելով նրանով, ինչը հատկապես սիրում եք (օրինակ՝ զբաղվեք սպորտով կամ ֆիզիկական վարժություններ կատարեք, երաժշտություն լսեք, կարդացեք, զրուցեք Ձեր մտերիմ ընկերոջ հետ և այլն):

Գտեք լիցքաթափման որևէ միջոց:

Դա կարող է օգնել Ձեզ ավելի լավ կառավարել սթրեսային վիճակը: Զբաղվեք յոգայով կամ մեդիտացիայով:

Ավելի շատ ֆիզիկական վարժություններ կատարեք:

Ֆիզիկական ակտիվությունը շատ լավ միջոց է լարվածության դեմ: Քայլելը, 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: Եթե առողջական խնդիրներ ունեք, խորհրդակցեք Ձեր բժշկի հետ, ով կօգնի Ձեզ կողմնորոշվել սպորտաձևի ընտրության հարցում:

Արտահայտեք Ձեր զգացմունքները:

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

Ընկճվածության դեպքում



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:

Ձանձրանում եք

Նախօրոք պլանավորեք օրը, որպեսզի հնարավորինս խուսափեք ձանձրալի պահերից, երբ ծխելու ցանկությունը համակում է Ձեզ: Միշտ ծրագրեր կազմեք. կարդացեք որևէ հետաքրքիր գիրք, սպորտով զբաղվեք, զբոսնեք, հանդիպեք Ձեր մտերիմների հետ և այլն:



Գիրացել եք

Ծխելը դադարեցնելուց հետո հնարավոր է ավելի լավ ախորժակ ունենաք և գիրանաք: Սովորաբար քաշի ավելացումը չի գերազանցում 3-4 կիլոգրամը: Ավելորդ կիլոգրամներից խուսափելու համար կրճատեք ճարպոտ ուտելիքը և շաքարը Ձեր սննդակարգում, փոխարինեք դրանք մրգերով ու բանջարեղենով և իհարկե՝ ավելի ակտիվ մարզվեք, զբաղվեք սպորտով կամ պարզապես քայլեք: Նիկոտինային փոխարինիչների (սպեղանի, մաստակ) և/ կամ բժշկի կողմից նշանակված դեղամիջոցի օգտագործումը կարող է կանխել քաշի ավելացումը:

Չաջողության հասնելու այլ արդյունավետ միջոցներ

Ահա ևս մի քանի միջոց, որոնք կօգնեն Ձեզ թողնել ծխելն ու այլևս չվերադառնալ դրան:

Շեղեք Ձեր ուշադրությունն այլ զբաղմունքներով:

Ծխելու ցանկությունը հաղթահարելու համար անմիջապես փոխեք Ձեր մտքերի ընթացքը և սկսեք այլ բանով զբաղվել, օրինակ՝

- Մտածեք ամեն ինչի մասին, բացի ծխախոտից.
- Մի քանի անգամ դանդաղ և խոր շնչեք.
- Մի բաժակ ջուր խմեք կամ միրգ կերեք.
- Զբաղվեք այլ բանով, շարժվեք:

Ցուցակ կազմեք:

Ձեր գրպանում, որտեղ նախկինում ծխախոտի տուփն էր, պահեք 3 ցուցակ և ամեն անգամ, երբ ծխելու ցանկություն եք ունենում, կարդացեք դրանք: Ցուցակներում գրեք.

1. բոլոր պատճառները՝ ինչու եք ցանկանում այլևս չծխել,
2. ռիսկային իրավիճակները հաղթահարելու համար Ձեր իսկ կողմից մշակված բոլոր մարտավարությունները,
3. պատասխանները, որոնք կտաք նրանց, ովքեր կասկածում են Ձեր ուժերին:

Խնդրեք շրջապատի մարդկանց օգնել Ձեզ:

Նրանց օգնության շնորհիվ Ձեր՝ հաջողության հասնելու հավանականությունը մեծանում է: Բոլորին տեղեկացրեք, որ որոշել եք հրաժարվել ծխախոտից, խնդրեք, որ քաջալերեն և շնորհավորեն Ձեզ: Խուսափեք ծխողներից, ովքեր կփորձեն Ձեզ մոտ կրկին ծխելու ցանկություն առաջացնել:

Խուսափեք նույնիսկ մեկ գլանակից:

Շատ հաճախ մեկ գլանակն իսկ կարող է կրկին կանոնավոր ծխելու պատճառ դառնալ: Ջգոն եղեք և խուսափեք նույնիսկ մեկ գլանակից. ավելի հեշտ է հրաժարվել առաջին, քան երկրորդ գայթակղությունից:

Պարզևատրեք ինքներդ Ձեզ:

Երբ այլևս չծխեք, կարող եք Ձեզ թույլ տալ ծխախոտի համար տնտեսած գումարով ինքներդ Ձեզ համար նվերներ գնելու հաճույքը. Դուք արժանի եք դրան: Բազմաթիվ նախկին ծխողների համար իրենց նպատակին հասնելու ոգեշնչման աղբյուր էր հանդիսացել հենց այս՝ ինքնապարզևատրման մեթոդը:

Վարեք ծխողի օրագիր:

Գրառումներ կատարելը իրավիճակը և ինքներդ Ձեզ վերահսկելու շատ արդյունավետ միջոց է: Նախկին ծխողների մեծ մասը կարծում է, որ օրագրի առկայությունն օգնում է գնահատել իրավիճակը և ետ կանգնել ակամա գործողություններից: Կարծում ենք՝ արժե փորձել այդ մեթոդը, թեկուզ մի քանի օր: Ձեր ծխախոտի տուփի մեջ պահեք ծխողի օրագրի պատճենը (էջ 19) և ամեն մի գլանակը վառելուց առաջ լրացրեք այն: Ամեն երեկո կարդացեք Ձեր օրագիրը և սկսեք իրականացնել գրառումները:

Կրկին սկսեք գործել

Այժմ, երբ արդեն մտածել եք ձախողման պատճառների և ծխելու ցանկությանը դիմակայելու մարտավարությունների մասին, ժամանակն է ևս մեկ անգամ փորձելու:

Կարդացեք «Որոշված է, թողնում եմ ծխելը» վերնագրով մեր գրքույկը: Դրանում զետեղված են խորհուրդներ, որոնք ավելի հավանական կդարձնեն Ձեր հաջողությունը:

Ձեր սպասումները պետք է մոտ լինեն իրականությանը:

Շատ հազվադեպ է հաջողվում առաջին իսկ փորձից վերջնականապես թողնել ծխելը: Նախկին ծխողները միջին հաշվով 4 անգամ փորձելուց հետո են միայն կարողանում հրաժարվել ծխելուց: Դա նորմալ երևույթ է: Մի՛ հուսահատվեք, սակայն կրկին և կրկին փորձեք: Դուք կկարողանաք հաղթանակի հասնել:

Թվարկեք ծխախոտից հրաժարվելու առավելությունները:

Նրանք, ովքեր կարողացել են հրաժարվել ծխելու սովորությունից, նախ լիովին փոխել են առանց ծխախոտի կյանքի առավելությունների և թերությունների վերաբերյալ իրենց պատկերացումը: Դուք արդեն կարողացել եք ծխելը դադարեցնել ու փորձ կատարել և, հետևաբար, կարողացել եք խորապես փոխել Ձեր պատկերացումը ծխելուց զերծ կյանքի վերաբերյալ: Մտածեք այդ մասին նորից, ստորև Ձեր մտքերը շարադրելիս:

Կյանքն առանց ծխախոտի. դրա առավելությունները

.....

.....

.....

Ծխախոտամուլության վնասները

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

Պայմանավորվեք ինքներդ Ձեզ հետ:

Եթե որոշել եք հրաժարվել ծխախոտից, ապա պետք է վճռական լինեք: Նախկին ծխողներից շատերի կարծիքով՝ հաջողության հասնելու գաղտնիքը ինքդ քեզ հաստատում խոստում տալն է: Նաև հետագա մեկ ամսվա ընթացքում ծխելը թողնելու հստակ օր որոշեք. դա կօգնի անել առաջին քայլը: Պետք է սպասել իդեալական պահի ծխելը թողնելու համար, քանի որ իդեալական պահ երբեք չի լինի: Մի՛ ձգձգեք այնքան, մինչև ծխելը «հիվանդություն» դառնա Ձեզ համար: Իսկ ինչո՞ւ չպայմանավորվել ինքներդ Ձեզ հետ հենց այս պահին: Դա կարող է ավելի վճռական դարձնել Ձեզ:



Ծխելը թողնելու իմ պայմանագիրը

Ես պարտավորվում եմ լիովին հրաժարվել ծխելու սովորությունից սկսած

(օր)..... (ամիս)..... (տարի).....

(ստորագրություն).....

Մենք կարո՞ղ ենք Ձեզ օգնել

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

Դուք կարող եք այդ նյութերը ներբեռնել հետևյալ կայքից.

www.stoptobacco.aua.am

Օգտագործեք նիկոտինային փոխարինիչներ կամ դեղամիջոց:

Նիկոտինային փոխարինիչները և որոշ դեղամիջոցներ նվազեցնում են ծխելու պահանջը, ինչպես նաև՝ դրան ուղեկցող բոլոր երևույթները (դյուրագրգռություն, ընկճվածություն, ծխելու անհագ ցանկություն) և կրկնապատկում են հաջողության հասնելու հավանականությունը: Այդ միջոցների արդյունավետությունն ապացուցվել է բազմաթիվ գիտական հետազոտությունների արդյունքում, ուստի խորհուրդ ենք տալիս օգտագործել դրանք: Որպեսզի արդյունքը գոհացուցիչ լինի, անհրաժեշտ է այդ միջոցները բավարար չափաբաժնով օգտագործել նշանակված ողջ շրջանում, այսինքն՝ 8-12 շաբաթվա ընթացքում: Նիկոտինային փոխարինիչները նախատեսված են կիրառության տարբեր եղանակների համար (մաստակներ, հաբեր, ինհալյացիոն միջոցներ, կաչոն սպեղանի): Դրանք վաճառվում են առանց դեղատոմսի, քանի որ կողմնակի ազդեցությունները նվազագույն են: Առկա են նաև ծխախոտամոլության բուժման արդյունավետ դեղամիջոցներ՝ բուպրոպրիոն, վարենիկլին և թաբեքս, որոնք կողմնակի ազդեցությունների պատճառով կարող են կիրառվել միայն բժշկի հետ խորհրդակցելուց հետո:

Ձեզ ենք ներկայացնում մեր հարցման՝ բոլոր այս միջոցներն օգտագործել չցանկացող մասնակիցների փաստարկները և մեր պատասխանները:

«Ես չեմ ցանկանում դեղեր խմել ծխելը թողնելու համար»:
Ամոթալի ոչինչ չկա նիկոտինի պես թմրանյութի հանդեպ
կախվածությունից ազատվելու համար դեղամիջոցներ
օգտագործելու մեջ:

«Պետք է միայն ցանկանալ, և ես առանց դեղերի էլ կարող
եմ հրաժարվել ծխախոտից»:

Կարո՞ղ եք վստահ լինել Ձեր կամքի ուժի վրա, երբ, օրինակ,
ծխելու անհագ ցանկությունն «այրում է» Ձեզ: Ոչ տեղին
հպարտությունը կարող է ձախողման պատճառ դառնալ:
Այն հանգամանքը, որ Դուք չեք կարող միայնակ հաղթա-
հարել կախվածությունը, դեռ չի նշանակում, որ զուրկ եք
կամքի ուժից. պարզապես այս միջոցները կրկնապատկում
են հաջողության հասնելու հավանականությունը: Գործի
դրեք բոլոր միջոցները:

«Չեմ տեսնում դրական արդյունք»:

Բազմաթիվ գիտական հետազոտություններ հաստատում
են այս միջոցների արդյունավետությունը, սակայն միայն
դրանց օգտագործումը բավարար չէ: Անհրաժեշտ է, որ
ինքներդ ջանաք փոխել Ձեր վարքագիծը:

«Այդ դեղամիջոցները թանկարժեք են»:

Իրականում, այո՛, դրանք թանկ արժեն: Բայց դա չնչին
գին է համեմատած ծխախոտի վրա ծախսվող տարեկան
գումարի և առողջությանը հասցվող վնասի հետ:

«Ես վախենում եմ այդ միջոցների կողմնակի ազդեցությունից»:

Նիկոտինային սպեղանին կարող է անցողիկ մաշկային քոր և ցան առաջացնել: Կարևոր է, որ նիկոտինային փոխարինիչները վտանգավոր չեն առողջության համար: Բուսրոպիոնը, վարենիկլինը և թաբեքսը ունեն կողմնակի ազդեցություններ ու հակացուցումներ:

Օգտագործեք միայն բժշկի հետ խորհրդակցելուց հետո:

«Ես չունեմ կախվածություն նիկոտինից»:

Այս դեղամիջոցները կարող են օգնել Ձեզ վերջնականապես թողնել ծխելը, հատկապես եթե ծխել եք օրական մեկ տուփ կամ ավելի: Դեղամիջոցները մեծացնում են հաջողության հասնելու Ձեր հնարավորությունները: Սկսեք ընդունել այն փաստը, որ եթե Դուք նախկինում կանոնավոր ծխել եք, ուրեմն նիկոտինային կախվածություն եք ձեռք բերել:

Իսկ ի՞նչ կարծիքի եք էլեկտրոնային սիգարետների մասին

Գիտական տվյալները դեռևս միանշանակ չեն ծխելը թողնելու նպատակով էլեկտրոնային սիգարետի օգտագործման և հատկապես՝ առողջության համար դրա անվտանգ լինելու վերաբերյալ: Ավելին, թեև էլ-սիգարետի օգտագործումն ավելի անվտանգ է, քան ծխախոտինը, քանի որ քաղցկեղածին խեժ չի պարունակում, այնուամենայնիվ, այն չի ազատում նիկոտինային կախվածությունից:

Ծխողի օրագիր



Ծխ. հ ^օ	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՝
 զրոյական = 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 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, 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 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**