

## Gati për të lënë duhanin?

Kur jeni gati për të lënë cigaren është shumë e rëndësishme të kuptoni që kjo gjë ka ndikimin e vet fizik dhe psikologjik por ka disa gjëra që duhen bërë për të qënë gati.

Ju duhet ti jepni vetes një mundësi suksesi dhe të jeni realisht në gjëndje që të vetëquheni një ish-duhanpirës.

### 1. Vendosni datën e lënies së cigares

Duke vendosur një datë paraprakisht, ju do të keni mundësinë që të përgatiteni psikologjikisht dhe fizikisht për të lënë cigaren. Cila është data më e mirë? Vendosni një datë që nuk është nesër por as disa muaj larg.. Ideale do të ishte data pas një muaji. Kjo u jep mjaftueshëm kohë për ta lënë por edhe për të mos humbur guximin e ndryshuar mendje.

Zgjidhni një ditë jo problematike, një ditë të zakonshme. Nëse jeni me pushime zgjidhni që të veproni pasi ato të kenë mbaruar. Jepini vetes kohën e mjaftueshme për tu përgatitur, por mos prisni shumë gjatë sepse mund të humbisni motivimin. Nëse jeni gati emocionalisht atëherë filloni përgatitjet që sot.

### 2. Identifikoni shkaqet e duhanpirjes

Cfarë ju shtyn të ndizni cigaren? Identifikoni shkaqet në mënyrë që të dini kush janë kurthet dhe të jeni gati për to. Mbani shënim kur dhe ku jeni kur pini cigare. Me kë jeni? Cfarë jeni duke bërë? Si ndiheni? Mendoni si do ta mposhtni këtë dëshirë në cdo rast. Hiqni cigaret dhe produktet e tjera të duhanit nga shtëpia, makina dhe puna juaj.

### 3. Bëni një listë të arsyeve përse ju doni të lini cigaren

Shkruani përse ju doni të jeni tashmë një jo duhanpirës.

### 4. Thuajini lamtumirë të gjitha gjërave që kanë lidhje me cigaren

Largoni nga shtëpia, makina, zyra cdo gjë që ka lidhje me cigaren.

### 6. Pastroni rrobat, qilimat, perdet, makinën, mobiljet

Ju ndoshta nuk e vini re por të gjitha këto mbajnë erë tym duhani.

### 7. Planifikoni të shpërbleni veten

Zgjidhni një listë me shpërblime për ditën tuaj të parë, javën, muajin dhe vitin pa duhan për të qëndruar i motivuar.

### 8. Zgjidhni një produkt zëvendësues për nikotinën

Nikotina terapeutike mund të dyfishojë mundësinë për suksesin në lënien e cigares sepse ndihmon në uljen e intensitetit të dëshirës për nikotinë kështu ju mund të fokusoheni në heqjen dorë nga ky ves.

### **9. Vendosni objektiva**

Mbani shënim se si e shihni progresin tuaj në javën, muajin, vitin në vazhdim.

### **10. Flisni me familjarët dhe miqtë tuaj**

Nëse ndiheni komod me ta flisni për vendimin tuaj për të lënë cigaren. Ata mund t ju ndihmojnë.

### **11. Shkoni te dentisti**

Mbajini dhëmbët të pastër. Një buzëqeshje e bardhë është një arsye për të lënë cigaren.

### **12. Ndiqni këshillimet**

Studimet kanë treguar se sa me shumë këshillime individuale ose në grup të keni aq më e madhe është mundësia e suksesit.

### **13. Flisni me mjekun**

Udhëzimet e mjekut rrisin mundësinë e suksesit.

### **14. Qëndroni larg nga ajo cfarë ju tundon**

Qëndroni larg gjërave që ju lidhin me pirjen e duhanit. Bëjeni këtë gjë sot dhe në javët në vijim. Shkoni në vende ku pirja e duhanit nuk është e lejuar derisa të siguroheni se ju mund të qëndroni pa pirë cigare. Mos u takoni me miq të cilët janë duhanpirës por edhe nëse i takoni kërkoni të mos pinë duhan në praninë tuaj.

### **15. Jini aktiv**

Këshillohet që të beni ecje në natyrë, ecje me bicikletë, not, vallëzim apo aktivitete të tjera në të cilat ju do mund të harxhoni energji.