

TABELA PËR LËNIEN E DUHANIT TË HËNËN

Tani je anëtar i klubit “e lashë duhanin dhe që nga e hëna nuk do pi më duhan”. Këtë tabelë ruaje dhe mbaje me vete gjithmonë. Përdore si rikujtim për vendimin të mos pish më duhan. Mos harro ta nënshkruash dhe ta shënosh datën kur ke lënë duhanin.

UNË E LASHË dhe nuk do pi më duhan E HËNË

Data _____

Nënshkrimi _____

Unë e lashë duhanin të HËNËN, dhe këtë të hënë unë...

- ... i premtova vetes se nuk do pi më duhan
- ...do bëj plan se si ti evitoj pengesat
- ...do kontaktoj me partnerët të cilët e kanë lënë duhanin
- ...do e kremtoj suksesin tim
- ...do mësoj nga sfidat që përballova gjatë javës që shkoj
- ...nuk jam vetëm.

TË HËNËN LINI DUHANIN DHE MOS PINI ASNJË CIGARE GJATË GJITHË VITIT!



(Quit & Stay Quit Monday -IQSQM)?

Kako Si duhanpirës me siguri keni tentuar të lini duhanin para vitit të ri, ose para ditëlindjes tuaj. Pastaj ndoshta keni filluar ta pini përsëri dhe i keni premtuar vetes se do e lini vitin që vjen. Nuk jeni të vetmit me kësi përvoja.

Kur vendosni të lini duhanin për herë të parë mund t'ju duhet më shumë se një tentativë para se ta lini atë përfundimisht. Problemi është se nëse vazhdoni të prisni një event vjetor, siç është ditëlindja apo viti i ri, atëherë do ju duhen shumë vite deri sa të hiqni dorë fare nga pirja e duhanit.

Programi për lënien e duhanit të hënën (Quit & Stay Quit Monday -IQSQM) ju inkurajon ta shfrytëzoni të hënën si ditë për të rifilluar në rast të një mospjekjeje të mundshme. Me fjalë të tjera, në vend që të prisni ardhjen e një eventi të caktuar vjetor për të lënë duhanin, IQSQM ju inkurajon që këtë ta bëni përsëri ditën e hënë, duke ju dhënë kështu 52 mundësi gjatë një viti për ta lënë një herë e përgjithmonë duhanin. IQSQM ju ndihmon që të kapni ritmin sa më shpejt dhe të keni shans më të mirë për sukses.



Pse dita e hënë?

E hëna vjen çdo javë. Kjo do të thotë se kjo ditë çdo javë do ju rikujtojë të vazhdoni t'i rezistoni tundimit për të pirë duhan.

Studimet tregojnë se njerëzit të hënën e konsiderojnë si ditë për "fillime të reja" dhe si ditë kur mund të bëjnë diçka të mirë për shëndetin e tyre, si për shembull për të bërë vizitë te mjeku, për të filluar një dietë të veçantë, ose për të lënë duhanin.

Gjithashtu, studimet tregojnë se njerëzit janë më të gatshëm të fillojnë procesin e lënies së duhanit të hënën. Në disa vende telefonatat drejt numrit kombëtar për ndihmesë gjatë lënies së duhanit janë më të shumta ditën e hënë se sa gjatë ditëve të tjera të javës. Gjithashtu, edhe klikimet dhe kërkimet në internet për informacione në lidhje me lënien e duhanit janë më të shumta të hënën, krahasuar me ditët e tjera të javës.

Si do ta realizoj programin për lënien e duhanit?

Kur të vijë e hëna sigurohuni që:

- ❌ Ta caktoni ditën e hënë si dita kur do lini duhanin.
- ❌ Çdo të hënë premtojini vetes se nuk do pini më duhan. Edhe nëse keni pasur ndonjë dobësi gjatë fundjavës, të hënën filloni sërish me procesin e lënies së duhanit.
- ❌ Gjeni partner që gjithashtu do të lërë duhanin dhe kontrolloni njëri tjetrin çdo javë.
- ❌ Planifikoni javën tuaj. Çdo të hënë ndani pak kohë që të bëni plan me kohë se si do përballeni me tundimet dhe si do i tejkalon pengesat.
- ❌ Shpërbleni veten tuaj. Për çdo të hënë që ia keni dalë mbanë të mos pini duhan blini nga një dhuratë të vogël si shpërblim për veten tuaj.
- ❌ Ndani me të tjerët suksesin tuaj. Krenohuni me veten tuaj dhe ndani suksesin tuaj me të afërmit. Ata do ju inkurajojnë edhe më shumë.

**WE'RE
GETTING
TOO OLD
FOR THIS**

(So be my Quit Buddy)

Burime:

Website: mondycampaigns.org/campaigns/quit-stay-quit-Monday

Facebook: facebook.com/QuitMonday

Twitter: twitter.com/quitmonday

Pinterest: pinterest.com/quitmonday

Burime shtesë:

National Cancer Institute: smokefree.gov

Legacy: becomeanex.org

American Cancer Society: cancer.org/healthy/stayawayfromtobacco

National Quit Line: 1-800-QUITNOW (8669-784-800-1)