

## DONI TA LINI DUHANIN? JA SE SI

### A po mendoni të ndërprisni pirjen e duhanit?

Është e rëndësishme që të ndaloni pirjen e duhanit për shëndetin tuaj. Këtu janë disa ide për t'ju ndihmuar ju që të merrni këtë vendim.

### Vendosni pse ju doni që ta ndërprisni pirjen e duhanit – arsyet e tua mund të jenë:

- Të jem më i shëndetshëm dhe të pakësoj rrezikun e kancerit, sëmundjes së zemrës, dhe sëmundjeve të tjera që kanë lidhje me duhanin.
- Të kursej më tepër para duke mos blerë cigare.
- Të mbroj familjen dhe shokët e mi të cilët mund të thithin tymin e cigareve e mia

### Si mund ta ndërprisni pirjen e duhanit?

- Përpiquni dhe identifikoni kohët dhe vendet që ju pini duhan rregullisht. Gjeni një rutinë të re ta ndërprisni këtë zakon.
- Vendosni një datë që do ta ndërprisni pirjen e duhanit, së shpejti jo shumë larg. Pastrohu dhe hidhi të gjithë cigaret dhe produktet e tjera që kanë lidhje me duhanin.
- Për shumë njerëz ndalimi i pirjes së duhanit plotësisht në një ditë të caktuar del me sukses. Për njerëzit që pinë shumë duhan, ndërprerja me kalimin e kohës zvogëlimi i numrit të cigareve totalisht mund të jetë më e realizueshme.
- Bisedoni me doktorin tuaj ose farmacistin rreth mënyrave për t'ju ndihmuar ju që të ndërprisni pirjen e duhanit.
- Planifikoni përpara për rrugët që do të ndiqni për të përballuar dëshirën për të pirë duhan.

### Mos harroni që të veproni gradualisht

- Në qoftë se alkooli, kafja, apo çaji të bën ju që të pini duhan, i evitoni ato së pakti për një kohë të shkurtër.
- Refuzoni të gjitha ofertat për cigare. Konsiderojeni veten si jo-pirës i duhanit.
- I bleni vetvetes dicka speciale me paratë që keni kursyer.

### Kërkoni ndihmë

- Telefonijini **Quitline** (linja e lënjes së duhanit) në numrin **131 848** për informacione dhe këshila falas që do t'ju vijnë në ndihmë për të ndërprerë duhanin. Në qoftë se ju keni nevojë për përkthyes në gjuhën tuaj, thoni se cila është gjuha juaj dhe numrin e telefonit. **Ky shërbim është falas.**
- TU kërkoni familjen dhe shokët tuaj që të përkrahin përpjekjet e tua për të ndaluar pirjen e duhanit.

### Në qoftë se pini një cigare

- Në qoftë se ju keni një cigare, kjo nuk nënkupton se ju do të filloni të pini duhan përsëri – shumica e njerëzve e provojnë disa herë përpara se ato e ndalojnë pirjen e duhanit përfundimisht. Mendoni përsëri tek arsyet se pse ju vendosët të ndërprisni pirjen e duhanit në fillim fare dhe merr ndihmë nga **Quitline 131 848.**
- Mendoni rreth çfarë ju shtyhu ju që të pini duhan këtë herë dhe se si duhet të veproni në një rast të tillë në të ardhmen.
- Kujtoji vetvetes se do të jeni më të shëndetshëm dhe se do të kurseni më shumë para duke mos pirë duhan.