

15

## STRATEGJI

## nga ish-duhanpirës se si të frenoni dëshirën për të pirë duhan

E keni të vështirë të lini duhanin? Proveni këto strategji për të frenuar dëshirën për të pirë duhan në situata të zakonshme që paraqesin rrezik të lartë për t'ju bërë që të mos përmbaheni dhe t'i riktheheni duhanpirjes.

01

**Zgjimi**

hyni direkt në dush, lani dhëmbët, dilni për një ecje ose për të ushtruar, përfshihuni në një aktivitet, ndryshoni rutinën e mëngjesit.

02

**Kafeja e mëngjesit**

blini kafe rrugës për në punë, shmangini kafenetë, prisni derisa të shkoni në punë për të pirë kafe, përdorni kafe të ftohtë.

03

**Kur jeni të uritur**

mos e lejoni veten që t'ju marrë uria, hani vakte të shëndetshme, mbani me vete gjëra të vogla për të ngrënë, hani fruta, pini shumë ujë ose qumësht pa yndyrë përpara se të hani.

04

**Pas vakteve**

mos hani më shumë sesa duhet, mos qëndroni shumë kohë në tavolinë, pastroni tavolinën menjëherë pasi të hani, dilni për një ecje të shpejtë, bëni një çaj, hani një akullore me lëng frutash, mos shkoni në një zonë ku zakonisht pihet duhan pasi të hani, përdorni pipa lëngjesh ose kunjë dhëmbësh.

05

**Në makinë**

dëgjoni një libër të regjistruar në kasetë/CD, provoni muzikë të re, ndiqni një rrugë tjetër për të shkuar në punë, shmangni dyqanet/pikat e karburantit ku cigaret shihen lehtësisht, mbajini dritaret e makinës të mbyllura, pastroni makinën për të hequr aromën e cigareve.

06

**Pushimet në punë**

shmangni ecjen pranë zonave të pushimit për duhanpirësit, shmangni largimin nga ndërtesa, merrni me vete diçka për të kaluar kohën si për shembull një libër për ta lexuar, flisni ose ecni me kolegë që nuk e pinë duhanin.

07

**Jeni të stresuar në punë**

kërkoni ndihmë, bëni një pushim, provoni të merrni frymë thellë, telefononi dikë për ndihmë, shmangni daljen jashtë, telefononi një linjë ndihme.

08

**Fundi i ditës së punës**

gjeni një mënyrë tjetër për të shpërblyer veten në fund të një dite të gjatë (pije të ftohtë ose revistë), kthehuni në shtëpi duke ndjekur një rrugë tjetër, qëndroni në angazhuar, bëni diçka që ju pëlqen pas pune, bëni aktivitet fizik pas pune.

09

**Ndërsa flisni në telefon**

flisni në një dhomë ku zakonisht nuk pini duhan, mbani diçka në dorë ndërsa flisni, vizatoni në një letër, bëni shtrigje, përdorni një top antistres.

10

**Nëse partneri/ja juaj pi duhan**

kërkoni atij/asaj që të mos pijë duhan pranë jush ose në shtëpi, mos u ulni pranë tij/saj kur është duke pirë duhan, kërkoni që t'i fshehtë cigaret kur nuk është duke i përdorur, kërkoni që mos ju japë cigare edhe nëse i kërkoni.

11

**Kur bëni punë shtëpie**

filloni me më pak punë, përdorni alternativa orale si çamçakëz, karamela me mente, ëmbëlsira në formë shiriti, ose karamela me shije frutash, kërkoni ndihmë, bëni pushime për të pirë një limonadë ose për të ngrënë një akullore me lëng frutash.

12

**Zënkat me partnerin/partneren**

mundohuni të shmangni diskutimet e ashpër gjatë ditëve të para dhe largohuni nga shtëpia në rast se situata bëhet shumë e tensionuar, gjeni një aktivitet argëtues, telefononi miqve për mbështetje, telefononi një linjë ndihme, shkoni në një qendër tregtare ose kinema ku nuk lejohet pirja e duhanit.

13

**Zgjimi gjatë natës**

bëni një aktivitet të qetë, si leximi ose shikimi i televizorit në një dhomë ku zakonisht nuk pini duhan.

14

**Kur punoni në shtëpi**

punoni në një zonë tjetër të shtëpisë ku zakonisht nuk pini duhan, përdorni çamçakëz, karamela me mente, ose alternativa të tjera ndërsa punoni, mundohuni të shmangni punën shtesë në shtëpi.

15

**Kur jeni në kompjuter**

nëse keni shumë dëshirë për të pirë duhan, largohuni nga kompjuteri, bëni aktivitete të tjera, bëni ushtrime fizike dhe provoni alternativa me përmbajtje të ulët kalorish, p.sh. konsumoni perime ndërmjet vakteve, përdorni çamçakëz ose karamela me mente.

**MOQC**  
MICHIGAN ONCOLOGY  
QUALITY CONSORTIUM

**Blue Cross  
Blue Shield**  
of Michigan

Nonprofit corporations and independent licensees  
of the Blue Cross and Blue Shield Association

>> MESO MË SHUMË vizito moqc.org

