

# Dëshironi të ndihmoni dikë të lërë duhanin?

Ju mund të luani një rol të rëndësishëm duke e ndihmuar dikë të lërë duhanin përgjithmonë

## Çfarë duhet të dini



- Edhe pse dëshironi të ndihmoni, është përgjegjësia e përdoruesit që ta lërë duhanin
- Lënia e duhanit është një proces që kërkon kohë dhe energji. Ndonjëherë duhet të dështosh përpara se ta lësh përgjithmonë
- Tundimet dhe simptomat e tërheqjes janë normale
- Rrëshqitjet dhe rikthimet te duhani janë të zakonshme dhe mund të çojnë në sukses në të ardhmen
- Bëni një plan me personin tuaj të dashur për mënyrën se si do ta mbështesni gjatë këtyre periudhave me rrezik të lartë
- Përdoruesi i duhanit duhet të komunikojë llojin e mbështetjes për të cilën ka nevojë

## Si të jeni mbështetës

- Festoni të gjitha përpjekjet për të lënë duhanin
- Ofroni fjalë inkurajuese dhe stimuj të tjerë
- Kujtojini personit tuaj të dashur se jeni aty për ta mbështetur kur ai/ajo të ketë nevojë
- Jini mbështetës edhe gjatë periudhave të rikthimit te duhani. Mos harroni se lënia e duhanit është e vështirë



**Flisni me një mjek ose infermier në mënyrë që ai t'ju ndihmojë të kuptoni procesin e lënies së duhanit. Kjo do t'ju ndihmojë teksa mbështesni një person gjatë gjithë rrugëtimit të tij për të lënë duhanin.**

Për më shumë informacion, vizitoni [njhealth.org/quittobaccohelp](http://njhealth.org/quittobaccohelp) ose [michigan.quitlogix.org](http://michigan.quitlogix.org)