

# Ցանկանո՞ւմ եք օգնել որևէ մեկին հրաժարվել ծխախոտից

Դուք կարող եք կարևոր դեր խաղալ օգնելու ինչ-որ մեկին ընդմիջտ հրաժարվել ծխախոտից:

## Ինչ պետք է իմանալ



- Չնայած Դուք ցանկանում եք օգնել, այնուամենայնիվ ծխախոտից հրաժարվելը ծխողի պարտականությունն է:
- Ծխախոտից հրաժարվելը ժամանակ և Էներգիա է պահանջում: Երբեմն մարդ կարող է ձախողել, նախքան կկարողանա ընդմիջտ հրաժարվել
- Դժվարություններն ու հանձնվելու ցանկությունը նորմալ են
- Ծիսելը վերսկսելը նորմալ է և ապագայում կարող է հաջողություն բերել
- Ձեր սիրելիի հետ ծրագիր կազմեք՝ ինչպես կարող եք աջակցել նրան այդ բարդ շրջանում
- Ծխախոտ օգտագործողն ինքը պետք է բացատրի՝ ինչպիսի աջակցության կարիք ունի

## Աջակցության տարբերակներ

- Տոնեք ծխախոտից հրաժարվելու ուղղությամբ արված բոլոր քայլերը
- Օգտագործեք խրախուսող բառեր կամ խրախուսման այլ տարբերակներ
- Հիշեցրեք Ձեր սիրելիին, որ Դուք իր կողքին եք աջակցելու նրան, երբ կունենա դրա կարիքը
- Աջակցեք նույնիսկ ծիսելը վերսկսելու դեպքում: Հիշեք՝ ծխախոտից հրաժարվելը բարդ է



**Չրուցեք բժշկի կամ բուժքրոջ հետ, որպեսզի վերջիններս օգնեն Ձեզ հասկանալու ծխախոտից հրաժարվելու ողջ ընթացքը: Սա կօգնի Ձեզ, քանի որ Դուք աջակցելու եք մի անձի ծխախոտից հրաժարվելու բարդ ճանապարհին:**

Ավելի մանրամասն տեղեկությունների համար անցեք հղմամբ՝ [njhealth.org/quittobaccohelp](http://njhealth.org/quittobaccohelp) կամ [michigan.quitlogix.org](http://michigan.quitlogix.org)