

Tütündən azad həyat üçün

SİQARETDƏN İMTİNA VƏSAİTİ

**“35 yaşım olsun,
sonra siqareti tərgidərəm.”**

**“Uşağım dünyaya gəlsin,
sonra siqareti tərgidərəm.”**

“Siqareti tərgidərəm. Nə vaxtsa...”

Bu ifadələr sənə tanış gəlirmi? Bəzi insanlar bunları bəhanə adlandırırlar. Biz isə belə düşüncələri fütümsüz həyata doğru ilk və vacib addım hesab edirik.

Niyə?

Ona görə ki, siqareti tərgitmək barədə artıq düşünmüşsən və ömrünün sonunadək siqaret çəkmək fikrində deyilsən.

**Belədirsə, onda niyə 35 yaşına
çatmağını gözləyəsən?**

**Niyə uşağının dünyaya
gəlməsini gözləyəsən?**

Niyə hər hansı bir günü gözləyəsən?

Bunu niyə İNDİ etməyəsən?

Tərgitməyin faydaları hansılardır?



Bilmədiklərimi
mənə söylə.

Siqareti tərgidəndən cəmi 8 saat sonra artıq ilk müsbət dəyişikliklər başlayır. Bunun müsbət təsirləri uzun illər davam edir.

8 saat ərzində

- Orqanizmdə karbon qazının səviyyəsi aşağı düşür
- Orqanizmdə oksigenin səviyyəsi yüksəlib normal həddə çatır

48 saat ərzində

- İnfarkt riski azalır
- Qoxu və dad bilmə hissiyyatları yaxşılaşır

3 gün ərzində

- Tənəffüs yüngülləşir
- Gümrahlıq hissi artır

3 ay ərzində

- Qan dövranı yaxşılaşır
- Fiziki aktivlik asanlaşır
- Kişilərdə spermanın göstəriciləri normaya qayıdır
- Qadınlarda reproduktiv funksiya yaxşılaşır

6 ay ərzində

- Öskürək, burun tutulması və nəfəs çatışmazlığı yox olur
- Yorgunluq hissi azalır

1 il ərzində

- Siqaret çəkməklə bağlı ürək-damar xəstəlikləri riski 50% azalır

5 il ərzində

- Ağız, boğaz və qida borusu xərçəngi riski 50% azalır

10 il ərzində

- Ağciyər xərçəngi riski 50% azalır
- Sidik kisəsi, böyrək, mədəaltı vəz xərçəngi riski də azalır

15 il ərzində

- İnsult və infarkt riski siqaret çəkməyən insanlardakı ilə eyni dərəcədə olur



Siqareti tərgitmək

mümkün deyil!

Bu cəfəngiyatdır.

Siqareti tərgitmək sadəcə doğru motivasiya açarları tapmaq deməkdir. Buna nail olmaq üçün ilk növbədə hansı səbəbdən siqaret çəkdiyini dərk etməlisən.

Burada siqaret çəkməyinin 3 əsas səbəbi göstərilib:

O, BİR VƏRDIŞDIR

Hər dəfə istirahət edəndə və ya yeməkdən sonra siqaret çəkmədikdə narahat olduğunu hiss edirsən. Bu ona görədir ki, siqaret çəkməyin artıq bir vərdiş halına çevrilib ki, onu da sən müəyyən məkanlarla, fəaliyyətlərlə və ya müəyyən insanlarla əlaqələndirirsən.

O, BİR FİKİRDİR

Darıxırsan? Siqaret çək. Stresdəsən? Siqaretə ehtiyacın var. Özünü xoşbəxt hiss edirsən? Deməli, siqaret çəkməyin əsl vaxtıdır. Siqaret çəkmək üçün fikrini dağıtmaq və stressdən çıxmaq adı ilə çoxlu bəhanələr gətirə bilərsən.

O, BİR ASILILIQDIR

Təəccüb edirsən ki, zərərli olan bir şey səni bu qədər rahatlaşdırır. Bu ona görədir ki, siqaretin tərkibində olan nikotin narkotik maddələr kimi asılılıq yaradır.

Məni siqaret çəkməyə nə vadar edir?

Sənə uyğun olan cümlələri işarələ (✓)

- Günün yarısını siqaretsiz keçirə bilmirəm.
- ▲ Bəzən görürəm ki, artıq siqaret çəkirəm, lakin onu nə vaxt yandırdığımı xatırlamıram.
- Siqareti yuxulamamaq və daha yaxşı düşünmək üçün çəkirəm.
- Bir neçə saatdan bir siqaret çəkməyə ehtiyacım olur.
- Düşünürəm ki, siqaret çəkmək çox yaxşı zövq verir.
- ▲ Siqareti yandırmaq prosesindən həzz alıram.
- Səhər oyanan kimi hər şeydən əvvəl siqaret çəkmək istəyirəm.
- ▲ Yeməkdən sonra və fasilələr zamanı siqaret çəkməyə ehtiyacım olur.
- Əsəbiləşəndə və kefsiz olanda siqaret çəkirəm.
- Siqaret çəkməyəndə özümü halsız hiss edirəm.
- Siqaret çəkəndən sonra stressim azalır.
- ▲ Əlimdə siqaret olmayanda özümü narahat hiss edirəm.

Cavabların mənasını növbəti səhifədə tap.

Həqiqət

budur

Yuxarıda seçdiyiniz cümlələri aşağıdakı simvollarla tutuşduraraq hər simvolun qarşısında (✓) işarə qoy və siqaret çəkməyinin səbəbini öyrən. Nə səbəbdən çəkməyini bilməyiniz siqareti tərgitməyini asan edər.

Ola bilsin ki, ayrı-ayrı simvollara eyni sayda cümlələr aid olsun - bu normal haldır. Cümlələrin əksəriyyətinə aid simvol siqaret çəkməyinin əsas səbəbini göstərir. Birinci növbədə məhz bu barədə düşün.

Simvol

Səbəb



O, BİR ASILILIQDIR

Gün ərzində siqaret çəkməyə davamlı ehtiyacın səbəbi orqanizmin siqaretin tərkibindəki nikotini "tələb etməsi" ilə bağlıdır.



O, BİR FİKİRDİR

Özünə gəlmək və ya stresdən çıxmaq üçün sənə siqaret çəkmək lazımdır. Həqiqətdə isə sənə siqaret çəkmək yalnız belə düşündüyün üçün lazımdır.



O, BİR VƏRDIŞDIR

Özünü müəyyən işlərlə məşğul olanda siqaret çəkməyə alışdırmısan və bu işlər zamanı siqaret çəkməyəndə düşünürsən ki, "nəse çatışmır".

Siqareti tərgitməyə məni

nə həvəsləndirir?

Niyə siqaret çəkdiyini artıq bilirsən. İndi isə öyrən ki, hansı səbəblərə görə siqaret çəkməmişsən. Bunlar yalnız sağlamlıqla bağlı səbəblər deyil.



Maddi faydalar

Maddi faydalar

Siqareti tərgitsən, gör nə qədər pula qənaət edə biləcəksən. Bunu hesablamaq üçün sənə kalkulyator lazım olacaq.

Siqaretə xərclədiklərin:

1 həftə ərzində	<input type="text"/>	manat
1 il ərzində	<input type="text"/>	manat
2 il ərzində	<input type="text"/>	manat
3 il ərzində	<input type="text"/>	manat
4 il ərzində	<input type="text"/>	manat



Emosional faydalar

Emosional faydalar

Siqareti tərgitsən, həqiqətən, sənəin əhvali-ruhiyyəni yaxşılaşdır, ona görə ki, qanda nikotin səviyyəsinin qalxıb enməsi stressin azalmasına yox, əksinə stressə gətirib çıxarır. Bu səbəbdən özünü yaxşı hiss etmək üçün siqaretə deyil, onu tərgitməyə ehtiyacın var.



Sosial faydalar

Sosial faydalar

Siqareti tərgitsən özünə inam və arxayınlıq hiss edərsən. Tütünçəkmə ilə bağlı evindən, avtomobilindən və nəfəsindən gələn üfunətli qoxuya nəhəyət ki, son qoyarsan. Artıq siqaretə görə ailə və dostlarından tez-tez ayrılmağa ehtiyacın olmayacaq. Bunların hamısına sadəcə siqareti tərgitməklə nail ola bilərsən.

Siqareti tərgitməyə hazırsanmı?

Mən siqareti ona görə tərgitmək istəyirəm ki, (səbəbləri aşağıda yaz)

1.

2.

3.

4.

5.

İndi isə yekunlaşdıraq:

- Siqareti tərgitmək haqqında artıq düşünmüsən.
- Nə səbəbdən siqaret çəkdiyini artıq bilirsən.
- Siqareti tərgitməyinin səbəblərini artıq yazmısan.

Bura qədər hər şey yaxşıdır!

Sadəəcə bunları bilmək siqareti uğurla tərgitmək üçün şansını artırır.

Hal-hazırda nə dərəcədə həvəslisən?

(ox üzrə 1-dən 10-dək)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Heç də həvəsli deyiləm

100% həvəsliyəm

Elə indi siqareti tərgitməli olsan,

bu işin uğurlu alınmasına nə dərəcədə əminsən?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Heç də əmin deyiləm

100% əminəm

Səmimiyyət uğurun təməlidir

Həvəsli və əmin olmağın üzrə cədvəllərin necə alındı? Özünə qarşı səmimi ol, çünki siqareti tərgitmək böyük məsuliyyət tələb edir.

Hələ də əmin deyilsən?

Siqaret çəkmək və onu tərgitməklə bağlı xoşuna gələn və xoşuna gəlməyənləri aşağıdakı cədvəldə qeyd et.

	HOŞUMA GƏLİR	HOŞUMA GƏLMİR
SIQARET ÇƏKMƏK		
SIQARETI TƏRGİTMƏK		

Əgər siqareti tərgitmək üçün artıq güclü səbəblər tapmırsansa və bu öhdəliyi yerinə yetirməyə hazırsansa, kitabçanı oxumağa davam et!

Əgər özünü hələ hazır hiss etmirsənsə, bir az da düşün, dostundan kömək istə və ya tütündən imtina Qaynar Xəttinə zəng et və bir həftə, yaxud bir ay müddətində bu kitabçanı təkrar oxu.

“Siqareti tərgitmə” günüm

Siqareti tərgitmək qərarına gəlmisənsə, onda “siqareti tərgitmə” gününü seç. Bundan ötrü münəccim və ya falçıya yox, aşağıdakı cədvələ müraciət et ki, siqareti tərgitmək üçün mümkün qədər stressiz bir zaman seçəsən. Bu, nikotindən imtina sindromunun əlamətlərini azaltmağa kömək edir.



SİQARETİ TƏRGİTMƏ GÜNÜNDƏN 1 HƏFTƏ ƏVVƏL:

- Siqareti tərgitmə üsulunu seç (birdəfəlik və ya tədricən azaltmaqla).
- Dərman istifadəsinə ehtiyac olub-olmadığını həkimdən soruş.
- Siqareti tərgitmək üçün ən mühüm 3 səbəbi düşün (bax səhifə 7).
- Çəkdiyən siqaretlərin sayını azaltmağa başla.

SİQARETİ TƏRGİTMƏ GÜNÜNDƏN 1 GÜN ƏVVƏL:

- Bütün alışqanları, küllqabıları və siqaretləri göz qabağından rədd et.
- Düşüncəndə siqaretə “Yox” deməyi öyrən və özünü bunu edə biləcəyinə inandır.
- Siqareti tərgitməklə bağlı qərarını ailə və dostlarınla paylaş ki, onların dəstəyini hiss edəsən.
- Əgər onlar siqaret çəkirlərsə, qərarına hörmətlə yanaşmağı xahiş et.

SİQARETİ TƏRGİTMƏ GÜNÜ

- Siqaret çəkməyi tamamilə dayandır.
- Hər dəfə siqaret yandırmaq istəyəndə siqareti tərgitmə səbəblərini mütləq bir daha yada sal.
- Ehtiyac olduğu hər bir halda dəstək verən dostlarına və ya tütündən imtina Qaynar Xəttinə müraciət et.

Bu bir mübarizədir!

Siqareti nə vaxt tərgidəcəyini artıq bilirsən. İndi isə səni siqaret çəkməyə vadar edən hissini qarşısını necə alacağını düşünməlisən. Bunun üçün, səni siqaret çəkməyə nə vadar edirsə (bax səhifə 5) ona uyğun “mübarizə” planı hazırla. Başlanğıc üçün aşağıda bir neçə misal verilmişdir:

O, BİR ASILILIQDIR

- Vaxtının çox hissəsini siqaret çəkməyin qadağan olunduğu yerlərdə keçir. Filmlərə kinoteatrda bax, kitabları kitabxanada oxu, alış-veriş üçün böyük, kondisionerli mərkəzlərə get.
- Siqaret çəkənlərdən və siqaret çəkmək üçün ayrılmış yerlərdən uzaq dur.
- Dərmanlardan istifadə etmək üçün əczaçıdan və ya həkimindən məsləhət al.

O, BİR FİKİRDİR

- Stresdə olduğun və ya darıxdığın zaman siqaret çəkmək əvəzinə idmanla məşğul ol, bunu bir vərdiş et və məşğələlərdə dözümlü olmağından zövq al.
- Stressin öhdəsindən gəlmək üçün alternativ üsullardan istifadə et (məsələn, tənəffüs məşğələləri və ya başqa rahatlanma metodları).
- Siqareti tərgitmək hesabına qənaət etdiyini pulu özünə sərf et və çoxdan arzuladığın hobbini (məsələn, gitarada çalmağı öyrənmək) ilə məşğul ol.
- Sən artıq siqaret çəkmirsən. Qarşısına “ Siqaret çəkmək qadağandır ” işarəsini qoy.

O, BİR VƏRDIŞDIR

- Gündəlik həyat tərzi dəyişdir. Qəhvə içəndə siqaret çəkməyə vərdiş etmişdin? Onda qəhvə əvəzinə meyvə şirəsi iç. Yeməkdən sonra siqaret çəkməkdən zövq alırdın? Siqaret çəkməyənlərlə yemək yə.
- Əllərini daim məşğul saxlamağa çalış, məsələn, kompüter oyunu zamanı, internetdə axtarış aparanda və s. Ev işləri ilə məşğul olmağın da faydası çox ola bilər.
- Sağlam qida olan meyvə qurusu, ləpələr və ya az kalorili qəlyanaltılar qəbul etməklə siqareti damağa qoymaq istəyindən özünü yayındır.

Tək deyilsən

Siqaret çəkməklə apardığın mübarizədə qalib gəlmək üçün özünə ortaqlar tap. Siqareti tərgitməklə bağlı qərarını ailənlə və dostlarınla paylaş. Əgər siqaret çəkirlərsə, sənə qərarına hörmətlə yanaşmalarını onlardan xahiş et. Onların dəstəyi xeyli kömək edə bilər.

Onlardan kimin necə kömək edə biləcəyi aşağıda göstərilib:



Birgə fəaliyyət dostun

Dostunla birgə elə bir fəaliyyətlə məşğul ol ki, o, siqareti düşüncədən çıxarmağa və stressinin azalmasına kömək edə bilsin.



Siqareti tərgidən dostun

Siqareti tərgitməyə sənənlə birlikdə söz vermiş dostun, əsl mənada silahdaşındır. Çətinliklərin öhdəsindən birgə gəlin və müvəffəqiyyət anlarına birgə sevinin.



Müşayiət edən dostun

Siqaret çəkmək qadağan olunan yerlərə bir yoldaşınla get. Bu, xüsusilə siqareti tərgitdiyən ilk bir neçə həftə ərzində, siqaret çəkməyə olan yüksək tələbini azaltmağa kömək edə bilər.



Səni həvəsləndirən dostun

O, siqareti tərgitməkdə cəsarətli olmağın üçün səni hər hansı bir yolla - telefon, SMS və ya məktub vasitəsi ilə həvəsləndirə bilər.



Əsl dostun

Nikotindən ayrıldığıın üçün əsəbi və kefsiz olduğun hallarda belə səni başa düşən və səbirli olan bir yaxın adamındır.

Sənə dəstək verə biləcək insanları burada sadala:

Adı:

Adı:

Adı:

Adı:

Adı:

Abstinent sindromuna təslim

olacaqsanmı?

Əsla yox!

Təəccüblü gəlsə də, abstinent sindromunun hiss edilməsi özlüyündə yaxşı bir haldır. Siqareti tərgitdikdən sonra ilk bir neçə həftə ərzində nikotin çatışmazlığının hiss olunması orqanizmin normal vəziyyətə qayıtmasından xəbər verən müsbət əlamətdir.

Abstinent sindromunun qarşısının alınması üzrə aşağıdakı məsləhətləri oxu və nəyin bahasına olursa olsun, çalış tərgitməyə davam edəsən.

Abstinent sindromu	Nə baş verir ?	Öhdəsindən necə gəlmək olar
Arası kəsilməyən meyl	Orqanizmindən nikotin təmizləndikcə onu bədənində bərpa etməyə güclü bir istək hiss edəcəksən.	Aşağıdakıları et: <ul style="list-style-type: none">• Başqa bir işlə məşğul olmaqla diqqətini yayındır.• Siqaret yandırmağı yubandır.• Tənəffüs məşğələləri et.• Bir stəkan su və ya südü tələsmədən iç.
Əsəb hissi	Beynin nikotindən azad bir həyat yaşamağa öyrəşir.	<ul style="list-style-type: none">• Rahatlanma metodlarından istifadə et.• Sakitləşdirici musiqilər dinlə.• Film izlə (komediyağa üstünlük ver).• Həddən artıq əsəbiləşməyinlə bağlı ailənə və dostlarına xəbərdarlıq et.• İdmanın sürətli yerimə kimi yüngül növləri ilə məşğul ol. Bu, bədənində endorfinlərin əmələ gəlməsinə səbəb olar və beləliklə, əhvali-ruhiyyəni yaxşılaşdırır bilər.• Əsəblərini sakitləşdirmək üçün nanə yağının ətrini qoxula və yaxud nanəli çay iç.
Baş ağrısı	Çox güman ki, siqareti tərgitdikdən sonra beyin oksigenin artmış səviyyəsinə uyğunlaşır.	<ul style="list-style-type: none">• Kifayət qədər yuxu al.• Sakit, rahat mühitdə ol.• Gözlərini yorma. Kitab oxumağını və TV izləməyini işıqlı şəraitdə et.

Abstinent sindromu

Nə baş verir ?

Öhdəsindən necə gəlmək olar

Yorğunluq hissi

Nikotin vücudunu oyaq qalmağa təhrik edən bir maddədir. Qan dövrünün normal vəziyyətə gəldikcə nikotinə ehtiyac qalmadan özünü qumrah hiss edəcəksən.

- Kifayət qədər yuxu al.
- Özünü çox yorma.
- İdmanın sürətli yerinə kimi yüngül növləri ilə məşğul ol.
- Qanında şəkərin səviyyəsinin tənzimlənməsi və enerji səviyyəsinin normal saxlanılması üçün qidanı müntəzəm şəkildə, az-az qəbul et.
- Gümrahlıq üçün qəhvə əvəzinə zəncəfil və ya bitki mənşəli çaylar iç.

Öskürək

Siqareti tərgitdikdən sonra ağciyərlərin yenidən düzgün fəaliyyətə başlayır və beləliklə, siqaretin təsirindən əmələ gəlmiş ölü hüceyrələrdən, qətran və digər zərərli maddələrdən təmizlənilir.

- İliq suyu qurtum-qurtum iç.
- Ehtiyac olduqda həkimə müraciət et.

Əl və ayaqlarda qıcıqlanma

Bu, qan dövrünün tədricən bərpa olunması və beləliklə, əl-ayaq barmaqlarına daha çox oksigen çatmasının göstəricisidir. Bu hissiyyət bədənin yaxşılaşmış qan dövrünə öyrəşdikdən sonra kəsəcək.

- Əl və ayaqlarını masaj etdir.
- Diqqətini yayındırmaq üçün idmanla məşğul ol və ya maraqlı kitab oxu.
- Çəkib-uzatma hərəkətləri et və ya yoqa ilə məşğul ol.

Ağırlaşan pul kisəsi

Bu, siqareti tərgitdikdən sonra daha çox pula qənaət etməyinin əlamətidir.

- Arzu etdiyini almaq üçün əlavə pul toplaya bilərsiniz.

Yenidən siqaret çəkməklə bağlı **XƏBƏRDARLIQ!**

Büdrəmə də ola bilər, lakin bu səni qarışdırmamalıdır. Bəzi insanlar siqareti uğurla tərgitmək üçün 3 və ya 4 dəfə təkrar cəhd edirlər. Əgər siqaret çəkməyə təkrar başlasan, növbəti tərgitmə cəhdinin uğurlu olması üçün əvvəlki uğursuzluğun səbəbini düşün və dərk etməyə çalış.

Səni siqaret çəkməyə təkrar başlamağa vadar edə biləcək məlum səbəblərə diqqət yetir:

O, BİR ASILILIQDIR

Dərman müalicəsi qəbul edirsənsə, fərqli dozasına və ya növünə ehtiyacın ola bilər. Dərman təyinatını təkrar nəzərdən keçirmək üçün həkiminə müraciət et.

O, BİR FİKİRDİR

Önemli olan stressin həcmi deyil, sənin onu necə idarə edə biləcəyindir.

Stressi idarə etmənin bir neçə rahat yolu vardır:

- Rahatlanma metodları və yoqa ilə məşğul ol
- Sevdiiyin musiqiyə qulaq as
- Əl-ayaq, baş və bel nahiyələrində masaj etdir
- Bir fincan ilıq bitki çayı içməklə özünü rahatlandır

O, BİR VƏRDIŞDIR

Yeməkdən sonra siqaret çəkən dostlardan, səni siqaret çəkməyə təhrik edə biləcək "təhlükəli" yerlərdən və vəziyyətlərdən uzaq ol. Çalış ki, ətrafında hər zaman pozitiv və siqareti tərgitməkdə sənə kömək etmək istəyən insanlar olsun.

Həmçinin siqareti tərgitməkdə sənə kömək edən məsləhətçilə də söhbət edib ondan daha çox dəstək ala bilərsiniz.

Artıq çəki problemi

Siqareti tərgitdikdən sonra yeməklərin dadı sənə daha çox zövq verəcəkdir, bu da qidaların normadan artıq qəbuluna səbəb ola bilər. Bəzi insanlarda artıq çəkinin yaranması siqareti tərgitməkdən çəkindirir. Lakin bu müvəqqəti bir haldır. Həm də ki, heç də hər siqareti tərgidən artıq çəki yığmır.

Kökəlmənin qarşısını almaq üçün sadə yol qidaların düzgün seçilməsidir. Aşağıda göstərilən qaydalara əməl etməklə artıq çəkinin qarşısını ala bilərsiniz:

- Yemək vaxtını ötürmədən gün ərzində az-az, tarazlanmış yeməklər ye
- Çox yağlı və çox şəkərli qəlyanaltı yeməklərini təzə meyvə və tərəvəz kimi az kalorili qidalarla əvəz et
- Gündə ən azı 8 stəkan su iç
- Fiziki aktivliyini artır. Həftədə ən azı 5 gün, gün ərzində isə 30 dəqiqədən az olmayaraq fiziki aktivliklə məşğul ol

Yenidən siqaret çəkməklə bağlı **XƏBƏRDARLIQ!**

Bu məsləhətləri dönə-dönə oxu və onlara əməl et:

- Siqaretin qadağan olunduğu kinoteatr və alış-veriş mərkəzləri kimi qapalı məkanlarda vaxtını keçirməklə özünü siqaret çəkməkdən qoru.
- Siqaret çəkən dostlarından siqareti tərgitmə qərarına hörmətlə yanaşmalarını xahiş etməklə onlardan dəstək al.
- Özünü mükafatlandır! Siqaretsiz keçirdiyin hər həftə və hər ay üçün özünü xüsusi bir bəxşislə sevindir. Sən bunu qazanmısan.
- Daim hərəkətdə olmağa çalış. İdman hərəkətləri endorfinin ("xoşbəxtlik hormonu") ifrazına kömək edir və bu da əhvali-ruhiyyənin yüksək olmasına yardımçı olar.

**Yalnız bircə siqaret
yenidən ona aludə olmağın üçün yetərlidir!**

Siqareti tərgitməklə bağlı

yazılan bu real hekayələri

oxu və həvəsini artır!

Siqareti tərgitmək mənə çox qazanc gətirdi, indi dadlı yemək hazırlamaq hobbimi həyata keçirə bilirəm. Vaxtaşırı siqaret çəkməyə həvəsim olanda, tərgitməyimin nə qədər çətin olduğunu xatırlayıram. Bir anlıq zəifliyə görə bu qədər əziyyəti qurban verməyə heç də dəyməz.

(Rasim, 22, siqareti tərgidən)

Düşünürdüm ki, istədiyim vaxt siqareti tərgidə bilərəm, buna görə də tərgitməyi təxirə salırdım. Bir gün oğlumdan böyüyəndə mənim kimi onun da siqaret çəkmək istəyini eşitdim. Həmin gündən siqaretdən uzaqlaşdım. Bu gün isə oğlum üçün yaxşı bir nümunə olmağıma görə çox şadam.

(Abdulla, 36, siqareti tərgidən)

30 il siqaret çəkdikdən sonra nəhayət ki, birdəfəlik onu tərgitdim və indi həyatımı sanki əvvəldən yaşamaq üçün özümü xoşbəxt hiss edirəm.

(Qəhrəman, 62, siqareti tərgidən)

Bu kitabça "Azərbaycan Respublikasında qeyri-infeksiyon xəstəliklərlə mübarizəyə dair 2015-2020-ci illər üçün Strategiyanın həyata keçirilməsi üzrə Səhiyyə Nazirliyinin Fəaliyyət Planı"nın 9.3.1-ci bəndinə uyğun olaraq Səhiyyə Nazirliyinin İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi tərəfindən hazırlanmış və çap edilmişdir. Kitabça Sinqapur Respublikasının Sağlamlığın Təşviqi Şurası tərəfindən hazırlanmış "The Quit Fix" tütündən imtina vəsaiti əsasında tərtib olunmuşdur.

QAYNAR XƏTT

012 530 32 43

Siqaretdən imtina etmək üçün zəng et!

1 noyabr - 30 dekabr, 2016 / bazar ertəsi - cümə / 10:00 - 13:00



Azərbaycan Respublikası
Səhiyyə Nazirliyi



İCTİMAİ SƏHIYYƏ VƏ İSLAHATLAR MƏRKƏZİ

www.tobaccocontrol.az

www.nosmoke.az

www.isim.az