

Erabakia hartu, eta **utzi erretzeari**



Dudarik gabe, jakinen duzu zein arriskutsua den tabakoa zure osasunarentzat. Ez dugu horri buruz deus gehiago esan nahi.

Guk argibide batzuk eman nahi dizkizugu erretzeari uzteko prozesua **nola** hasi erakusteko

Segur aski gustu berezia sentituko duzu egunean erretzen dituzun zigarroetako batzuekin; ordea, egunero hortxe aurkituko dituzu pare-parean...

- ➔ **tabakoarengatik sortzen diren eritasunak**
- ➔ tabako paketeetan heldu diren **mezuak**
- ➔ osasun arloko profesionalen **gomendioak** edo
- ➔ zure lagun eta adiskideak pairatzen ari diren **gaixotasunak**.

Horregatik, baliteke zu ere **ados egotea** erretzaile askok behin eta berriz esaten duten horrekin:

«gustura utziko nioke erretzeari»

Erretzeari uztea ez da erraza, baina POSIBLE DA.

Garrantzitsua da aldeaz aurretik prestatzea. Erretzeari utzi nahi badiozu, aurre egin beharko diezu **funtsezko 3 alderdiri**.



Nikotinarekin adikzioarako ahalmena

- 1** Zigarroari ematen diogun xurgaldi bakoitzean, substantzia kimiko horrek eragina du gure burmuinaren baitan, eta berak sorrarazten digu mendekotasun fisikoa.



Tabakoarekiko harreman psikologikoa

- 2** Erretzaileen eta tabakoaren arteko harremanak lotura estua du gure emozio guztiekin: tristura edo alaitasun uneetan, ongi sentitzen garenean edo gaizki gaudenean, estres egoeretan, etab. Egiten ditugun keinurik arruntenak edo eguneroko ohiturak ere lotuak daude tabakoa erretzearekin.



Alderdi soziala

- 3** Gure gizarte harremanetan sortzen da askotan tabakoaren kontsumoa; gure inguruneak eragina du.

Zailtasun horiek ez dira gaindiezinak



Egunero klase guztietako milaka
eta milaka pertsonak

LORTZEN DUTE ERRETZEARI UZTEA

Oroitu erretzeari uztea dela
zure osasunarengatik
egin dezakezun gauzarik hobereana

Hona hemen zuretzako zenbait gomendio



Emaitza AUKERA bat zeure buruari.

➔ Lortzeko modu bakarra duzu: **sinetsi behar duzu gainditu dezakezun erronka bat dela**. Utzi zalantzak bazterrean. Beste aldi batzuetan saiatu bazara ere, lehenago utzi eta berriz hasi bazara ere, egin egin dezakezu, ez eman etsia.



Finkatu DATA bat.

➔ Hasi baino lehen, aztertu egun horretako alde eta aurkako arrazoiak eta, batez ere, ez saiatu garai horretan zure bizitzan estres gehiegi baldin baduzu. Ez erabili behin eta berriz estresaren aitzakia, hain garrantzitsua den erabaki bat beti gerorako uzteko.



Prestatu PLAN bat.

➔ **Informazioa bildu lehenbiziko asteetako zailtasunei buruz** (zailtasun nagusia abstinentzia sindromea delakoa da), eta saiatu haiei aurrea hartzen. Aurreikus itzazu zailtasunak gainditzeko ahalik eta irtenbide gehienak. Badira erabil daitezkeen botiken bidezko tratamendu eraginkorrak, erretzeari uzten lagundu eta abstinentzia sindromearen sintomak murrizten dituztenak.



Zalantzarik izanez gero, eskatu LAGUNTZA.

➔ Osasun etxean, lagunei, ahaideei; edo bilatu bestelako **baliabideak**. Eta eskatu laguntza, behar adina aldiz.

Erabakia hartu, eta utzi erretzeari

hobeki sentituko zara, zure osasuna eta zure familiarena hobetuko dira, ez duzu tabakoarekiko mendekotasunik izanen eta zure ekonomiak eskertuko dizu

Ikusi Osasuneko, Gizarte Zerbitzuetako eta Berdintasuneko Ministerioaren **webgunea**:
www.estilosdevidasaludable.mssi.gob.es

edo Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuaren webgunea:
www.isp.navarra.es

Osasun kontuetan, dena ez dago zure esku, **gizarteak ere badu erantzukizuna, baina zuk zerbait egin dezakezu beti.**

Laguntzarik behar baduzu, zure osasun etxean, udal zerbitzuetan eta zure zonako elkarteetan aurkituko duzu.