

HAUTSI TABAKOAREKIN DUZUN LOTURA

ZER EGIN HORI LORTZEKO



Nafarroako Gobernua
Argibide eta ale gehiago nahi izanez gero
Osasun Publikoaren Institutua
Tel.: 848 42 34 46
<http://www.cfnavarra.es/sintabaco>

AURKIBIDEA

1. Mezu bat zure osasunerako	4
2. Lortu dezakezu	5
3. Zergatik utzi erretzeari: irabaziko duzuna	6
4. Zer sentituko duzu? Zenbat iraunen dute abstinentziaren sintomek?	8
5. Nola prestatu erretzeari uzteko	10
6. Erretzeari nola utzi eta horri nola eutsi	14
7. Zenbait galdera	17

1

MEZU BAT ZURE OSASUNERAKO

Baliteke zuk plazeragatik erretzea, eta erlaxatzeko, atsekabe eta tristura uneetan gozatzeko, animatzeko, kontzentratzeko edo beste pertsonetik harremana errazteko. Beste batzuetan, baliteke ohitura hutsagatik, automatikoki egitea. Gainera, erre gabe zenbait ordu igaro ondoren sortzen diren antsietatea eta suminkortasuna, abstinentzia sindromearen hasiera izan daitezkeenak, arintzeko ere erretzeko joera izanen duzu.

Baina baliteke zure osasunerako kaltegarria den eta askatasuna kentzen dizun ohitura bat duzula jakitea eta bihotzeko edo arnas aparatuko gaixotasunetan pentsatzea. Agian goizero eztula egiten duzu edo erraz nekatzen zara kirola egitean, edo buruko mina izaten duzu. Eta, gainera, haurdunaldietan kaltegarria izan daiteke haurraren garapenerako eta erdlitzerako.

Zerorrek nahi gabe, baina beharbada besteen osasunari kalte egiten ari zara, zeure zigarroaren kea arnastera behartzen dituzulako. Horretaz gain, adin txikikoei etsenplu txarra ematen diezu.

Erretzeari uztea erabaki duzu. Zorionak!



2

LORTU DEZAKEZU



Erretzeari uzteko bide bat baino gehiago daude. Batzuek arazo handirik gabe lortzen dute; beste batzuentzat, ahalegin handia da, ez bakarrik uztea, baizik eta baita berriro erretzen ez hastea ere. Mundu osoan milioika pertsonak lortu dute. Nafarroan, 100.000 lagunek baino gehiagok.

Hamarretik bederatzik inolako laguntza antolaturik gabe lortu dute. Zuk ere lortu dezakezu, nahi baduzu.

Eskuorri honek lagunduko dizu horretan. Gainerakoa zure lana da, baina **dagoeneko urratsik garrantzitsuena eman duzu: erretzeari uztea erabakitzea.**

Erretzeari uzteak mesede eginen dizu epe laburrean:

- Erretzeari utzi eta berehala, zure gorputza tabakoaren toxinak kanporatzen hasiko da 8 orduren buruan, odoleko nikotinaren eta karbono monoxidoaren mailak erdira jaitsiko dira.

- 1-2 urtetan, miokardioko infartua izateko arriskua erdira jaitsiko da, eta 10 urteren buruan, eragin hori desagertu eta erretzaile ez direnek daukaten arriskuarekin berdinduko da.

- Biriketako minbizia izateko arriskua ere murriztuko da, pixkanaka; ziur asko, erretzaile ez direnek duten arrisku bera izanen duzu, erretzeari utzi eta 15 urte igaro ondoren. Zenbat eta denbora gehiago eman erre gabe, orduan eta gehiago murrizten da arriskua.

- Zure birikak garbituko dira, arnasestua murriztuko da eta arnasketa eta odol zirkulazioa hobetuko dira.

- Goizetan ez tul egiten baduzu, desagertzen joanen da aste gutxitan, eta dastamena eta usaimena handituko dira eta, ondorioz, sukaldaritzako plazerez eta aire libreaz gehiago gozatuko duzu.

- Osasun hobea izanen duzu, oro har. Ez zara hainbeste gaixotuko eta hobeki sentituko zara, zure egoera fisikoa hobea dela jakinda.

- Mendetasun hau gaindituko duzu.

- Buruko min asko desagertuko dira eta larruazalaren oreka eta itxura hobetuko dira.

- Haurdun bazaude, datorren haurra osasuntsu jaiotzeko aukera handiagoa izanen da.

- Familiak eta lagunak ere irabaziko dute, aire garbia arnasten ahalko baitute.

- Zure seme-alabek erretzen hasteko eta katarroa edo zintzuruko gaitzak jasateko probabilitate gutxiago izanen dute.

- Dirua aurreztuko duzu. Atera kontuak, azkeneko urtean tabakoan zenbat gastatu duzun. (Egunean batez beste 20 zigarro kontsumitzen dituen erretzaile batek urtean 900-1.200 euro gastatzen ditu)



ZER SENTITUKO DUZU ERRETZEARI UZTEAN ETA ZENBAT IRAUNEN DUTE ABSTINENTZIA SINTOMEK?

Erretzen zenbait urte edo urte asko eman eta gero, denbora behar da tabakoaren toxinak organismoak kanporatu eta ohitura bazterrean uzteko.

Denbora batean, zure organismoak nikotinaren gabeziaren ondorioak pairatuko ditu. Horrek umore txarra, loezina, goibeltasuna, urduritasuna, kontzentrazioerik eza, suminkortasuna, nahasmendua eta antsietatea eragingen dizkizu, besteak beste.

Uztea erabaki eta erretzen ez baduzu, alde nabaritu duzu, alde ona, arazo horiek hilabetearen edo denbora gutxiagoren buruan desagertuko baitira. Kasuren batean, baina kasu gutxitan, denbora gehixeago irauten dute, baina azkenean beti desagertzen dira.

Halaber, zigarroak erretzeagatik egiten zenituen mugimendu haiek ez dituzula egiten konturatuko zara: paketea sakelan bilatzea, paketea irekitzea, zigarro bat aukeratu eta ateratzea, pizgailua edo pospoloak bilatzea, zigarroa piztea, kea arnastu eta botatzea eta, gero, hautsontzian edo zapatarekin itzaltzea, kontuan hartu gabe erretzen emandako 7 edo 8 minutu horietan zigarroarekin egin daitekeen guztia.

Guztira, pakete bat erretzeko bizpahiru ordu behar dira, eta denbora horretan pixkanaka zigarroekin lotzen joaten diren eguneroko beste jarduerak batzuk ere egiten dituzu: gosariko zigarroa, zinematik irtetea erretzen duzuna, telebista ikusi bidenabarkoa, lagunartean zaudenekoa eta abar.



ALDE ONAK ETA TXARRAK BALORATU

Erretzeari uzteko, lotura automatiko horretaz jabetu eta inguruabar horietatik eta beraiei lotutako plazeretatik zigarroa bereizten ikasi behar da.

Ohitura horiek oso errotuta daudenez, normalean denbora beharko da lotura horiek askatzeko, baina betiere tabakoaren alternatiba eta ordezkio izateko hautatzen denaren arabera.

Zure bizitzan zenbat zigarro erre dituzun jakin nahi baduzu, eragiketa soil hau egin:

Eguneko zigarro kopuruax 365 egun
x urte erretzen

Zenbait urrats baliagarri aipatuko dizkizugu jarraian, zerorrek nahi duzun bezala osatu edo egokitzeke:

1. **Begiratu erretzeari uzteko dituzun arrazoiak** zerrenda honetan ageri ote diren eta, nahi baduzu, beste batzuk ere gehitu ditzakezu:

- Nire osasuna eta egoera fisikoa hobetu nahi ditut
- Ez dut nire seme-alabek erretzerik nahi
- Ez ditut nire senide, lankide eta adiskide ez erretzaileak molestatu nahi
- Dirua aurreztu nezake
- Ez zait tabakoaren mende egotea gustatzen
- Beldurra diet biriketako minbiziari eta bihotzekoak emateari
- Ez zait gustatzen tabakoak jantzietan, ilean eta etxean uzten duen usaina
-

Zerrenda eskura izan hurrengo hilabeteetan, eta zalantzarik izanez gero, lagungarri gerta dakizuke.

2. **Hoberena da erretzeari guztiz uzteko egun zehatz bat aukeratzea.** Zerorrek erabaki noiz datorkizun hobekien, astegunez edo asteburuan (lanpetuta edo atsedenean zaudela).

Ez da batere eraginkorra izaten, salbuespenak salbuespen, pixkanaka uztea.

3. **Ongi erreparatu** zigarro bakoitzari, noiz erretzen duzun. Ohartzeak arazoei aurre egiten lagunduko dizu. Erretzea estuki lotuta dago eguneko egoera eta une jakinekin.



Lanegun bateko eta jaiegun bateko zigarroak erregistratzea lagungarri izanen zaizu egoerarik zailenak aurreikusteko; horrela, bolada batez egoera horiek saihesten ahalko dituzu, abinentziaren sintomak desagertzen diren arte. (Ikusi "erretzailearen egunkaria" jarraian).

ERRETZAILEAREN EGUNKARIA

Zigarroa	Ordua	Lekua / Egoera / Gogoia	Alternatibak
1	8	Etxean / gosarian / handia	Kafearen ordezkua edo fruta
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
≡			

4. **Laguntza bilatu:** norbait animatu hark ere zurekin batera erretzeari uzteko. Elkarri lagundu diezaioketue horrela. Bestela, nahikoa izan daiteke zure adiskideei edo senitartekoei erretzeari uztea erabaki duzula esatea, beste norbaitentzat ere lagungarria izateko.

5. **Erretzeari uzteko egunaren aurreko gauean,** zure arrazoiak berrikusi eta azken zigarroa erre dezakezu; bota gainerako zigarroak, pizgailuak eta hautsontziak, horixe izan ohi da hobereana.

Opariak egin zeure buruari, erre gabeko lehen egunagatik, lehen asteagatik eta lehen hilabeteagatik; horrelakoek eragina izaten dute.



Lehenengo egunetan ona izan daiteke zure ohiturak aldatzea, ahal den neurrian, eta, aspergarria izanzen dela uste baduzu, ez kezkatu, ez baita bolada baterako baizik, eta abstinentzia gainditzen laguntzen ahal dizu. Ondoren, eguneroko bizitzara itzultzen ahalko zara, zigarrorik gabe.

Hona hemen erretzaile ohi batzuen esperientziatik ateratako zenbait trikimailu:

1. Zigarrorik gabe bizitzeagatik kezkatu ordez, zorionak eman zeure buruari egunero, hori lortzeagatik.

Zure helburua argi eduki, egunean egunerako bakarrik. Ez pentsatu zer gertatuko den bihar, horrela aiseago jasaten ahalko duzu eta askori balio izan die.

2. Erretzea gogorarazten dizuten egoerak saihestu: begien bistatik ezkutatu zigarroak, pizgailuak, hautsontziak eta pospoloak. Hala ere, zenbaitek nahiago dute tabako paketea gainean eraman eta haren beharrik ez dutela sentitu.

3. Erretzaile ez direnekin ibili.

4. Mokaduren bat jateko, miazkatzeko edo mastekatzeko zerbait eraman. Fruta, azukrerik gabeko txikleak (kontuz mendarekin: zigarroa gogorarazten ahal baitigu!), azenarioak. Edozein gauza, zigarroak izan ezik.

5. Erretzeari lotutako arrisku une hauek daude, besteak beste: kafea hartzeko atsedanak, bazkalondoak edo zerbait edatean, bereziki alkohola badu.



6. Tabakorik ezak sortuko dizun antsietateari aurre egiteko, hainbat irtenbide dituzu:

- Zerbaitetan aritzea.
- Birikak erabiltzea eta, ahal dela, ez autorik ez igogailurik ez erabiltzea, ariketa fisikoa egitea, kirolen bat praktikatzea, oinez ibiltzea eta abar.
- Eskuartean zerbait edukitzea (arkatzak, eskumuturrekoak, eraztunak, bolatxoak). Idaztea, puntua egitea, modelatzea, margotzea...
- Zaletasunak lantzea, bereziki eskulana behar dutenak eta lasaigarriak direnak: bildumazaletasuna, miniaturak, brikolajea, lorezaintza, animaliak zaintzea, puntua egitea, joskintza, manikura, sukaldaritzza, dantza, pintura...

7. Zigarrorik gabe erlaxatzen ikastea. Sakonki arnastea, urduri zaudenean. Baso bat ur edatea eta pixka bat itxoitea, antsietatea pasa arte. Bainu bero bat hartzea oso erlaxagarria izan daiteke.
8. Ez erretzaile bilakatzeko arrazoiak gogoratu eta ez eskatu gehiegi zeure buruari beste gaietan.
9. Erre gabe daramatzazun egunak zenbatzea, egunero aurrezten duzun diru kopurua biltzea eta nola hazten doan ikustea (zeure buruari opariren bat egiteko, noizean behin).
10. Aitzakiarik ez bilatzea eta zure erabakiari tinko eustea. Zigarro bat noizbehinka erretzeak antsietatea atzera itzularazten du; beraz, ez arriskatu.
11. Hautsontziak gordetzea, adiskideei zure etxean ez erretzeko esatea...
12. Profesionalen laguntza kontuan hartzea; oso botika eraginkorrak daude.

TINKO EUTSI ZURE ERABAKIARI



7

ZENBAIT GALDERA

Zenbat iraunen du antsietateak?

Nikotinarekiko mendetasunaren arabera izaten da. Hobekuntza bigarren edo hirugarren astean nabaritzen da, baina baliteke denbora gehiago ere behar izatea.

Ez pentsatu hilabete batzuk geroago mendetasuna guztiz gainditua duzula; ez hartu zigarrorik.

Zer gertatuko da nire pisuarekin?

Pertsona batzuk pixka bat loditzen dira erretzeari utzi eta gero. Baliteke jateko gogo handiagoa izatea edo, antsietatea apaldu nahian, gozoki eta jaki gantzatsu gehiago jatea.

Garrantzitsuena, hala ere, erretzeari uztea da. Lodituz gero, gero argal zaitezke, zentzuzko dietaren batekin eta kirola eginez.

Lehenago saiatu nintzen, baina berriz ere hasi nintzen. Oraingoan lortuko dut?

Lortu dezakezu. Orain, arrazoi eta zailtasun guztiak ezagutzen dituzu eta esperientzia handiagoa duzu. Gainera, gure laguntza duzu.

Esaiozu zeure buruari oraingoan benetan ari zarela eta erretzeari utziko diozula, ez hasteko berriz!

Bada erretzeari uzteko beste metodorik?

Ez dago erretzeari uzteko mirarizko metodorik, ezta edabe magikorik ere. Erretzen duenak horri uzteko erabakia hartua izan behar du eta horretarako motibazioa ere bai.

Zenbait pertsonak beren kabuz edo senitartekoen eta adiskideen laguntzari esker uzten diote erretzeari. Beste batzuek profesionalen laguntza behar dute. Bakarrrik ezin baduzu, badakizu laguntza aurkituko duzula abstinentziaren ondorio negatiboak gainditzeko; laguntza zure kasu berezia kontuan hartuz egokitu beharko da.

Erretzeari uzten laguntzeko hainbat metodo daude. Osasun etxeetan metodo hauek erabiltzen dira: heziketa bidezko laguntza, banakako kontsultan edo taldeka; eta laguntza farmakologikoa, nikotinaren ordezkotoki terapiaren bidez, bupropion bidez edo beste botika batzuen bidez. Metodo horiek konbinatu daitezke edo ez, pertsona bakoitzaren egoeraren arabera.

Material honen bidez, erretzeari uzteko erabakian lagundu nahi dizugu, baina, jakin ezazu, laguntza gehiago behar baduzu, zure osasun etxera jo dezakezula.

