

TABAKOA UTZI

Lortuko duzu!



AURKIBIDEA

	Orr.
1. Zure osasunerako mezua.....	2
2. Zu gauza zara	3
3. Zergatik utzi behar duzun tabakoa: zer irabaziko duzun	4
4. Zer sentituko duzun tabakoa uztean. Zenbat denbora iraunen duten abstinentziaren sintomek.....	6
5. Nola prestatu uzteko	8
6. Tabakoa utzi eta erre gabe jarraitzeko modua.....	11
7. Zenbait galdera	14

1 ZURE OSASUNERAKO MEZUA

Agian, erretzean plazerra eta atsegina hartzen dituzu. Baina ohartu zara, beharbada, usadio horrek zure osasunari kalte egiten diola, bihotzeko edo arnas aparatuko eritasun larriak izateko arriskuaz gain, eguneroko bizitzan ere eragina izan dezakeelako.

Goizean, agian, eztulka jaikitzen zara. Kirola egitean agudo nekatzen zara, batzuetan gustu txarra duzu ahoan, edo buruko mina.

Eta gainera, haurdunaldietan, haurraren garapena kaltetua gerta daiteke. Behar baino lehenago jaiotzeko eta jaiotzerakoan arazoak izateko arriskua handitzen du.

Nahi gabe bada ere, baliteke zure familiaren osasunari kalte egitea, zure zigarroaren kea irenstera behartzen dituzulako, eta exenplu txarra ematen diezu zure seme-alabei.

Baina zuk zigarroa uzteko erabakia hartu duzu. Zorionak!



2 ZU GAUZA ZARA

Bide bat baino gehiago dago tabakoa uzteko. Batzuek ahalegin handirik egin gabe lortzen dute; beste batzuentzat, berriz, esfortzu ikaragarria da uztea eta zailagoa oraindik berriz ez hastea. Milioika saiatu dira munduan uzten. Nafarroan, 45.000 bat pertsona.

Hamarretik bederatzik laguntza berezirik gabe lortu dute. Zuk ere lor dezakezu gogotik saiatuz gero.

Liburuxka honek horretarako bideak azaltzen dizkizu, baina **dagoeneko emana duzu pausorik garrantzitsuena, tabakoa uzteko erabakia hartu baituzu.**



3 ZERGATIK UTZI BEHAR DUZUN TABAKOA: ZER IRABAZIKO DUZUN

Tabakoa uzteak epe laburrean mesede eginen dizu:

- Tabakoa utzi bezain laster zure gorputza tabakoaren toxinak desegiten hasiko da. Zortzi orduren buruan odoleko nikotina eta karbono monoxidoaren mailak erdira jaitsiko dira.
- Urte bat edo bitan miokardioko infartuaren arriskua erdira jaitsiko da. 10 urteren buruan desagertuko da eta erretzailea ez den batek duenarekin parekatuko da.
Biriketako minbiziaren arriskua ere pixkanaka jaitsiko da, seguru aski tabakoa utzi eta 15 urteren buruan erretzailea ez den batek duenarekin parekatu arte. Zenbat eta denbora gehiago erre gabe egon, orduan eta arrisku gutxiago.
- Zure birikak garbituko dira, arnasestua gutxituko zaizu eta arnasa eta odolaren zirkulazioa hobetuko zaizkizu.
- Goizeko eztulik baldin baduzu, aste batzuen buruan desagertuz joanen da, eta das-tamena eta usaime-na hobetuko zaizkizu, eta horrek sukal-



deko plazerrez eta aire zabalekoez gehiago gozatzeko aukera emanen dizu.

- Zure osasuna hobetu egingen da, oro har. Denbora gutxiago emanen duzu gaixorik eta zeure buruarekin hobeki sentituko zara eta ikusiko duzu sasoi hobea duzula eta ez zarela nikotina-ren hain menpeko.
- Maiz izaten diren buruko minak desagertuko dira eta zure larruazalaren itxura eta oreka hobetuko dira.
- Haurdun bazaude, zure haurrak osasuntsu jaiotzeko aukera hobea izanen du.
- Zure familiarentzat eta lagunentzat ere mesedegarria izanen da, aire garbiagoa izanen baitute arnasa hartzeko.
- Zure hurrek erretzen hasteko eta marranta edo eztarriko mina izateko probabilitate gutxiago izanen dute.
- Pentsa ezazu zenbat diru aurreztuko duzun. Tabakotan azken urtean zenbat gastatu duzun kalkulatu. (Egunean 20 zigarro erretzen dituen batek, urtean 75.000tik 150.000 pezeta bitarte gastatzen du.)



4**ZER SENTITUKO DUZUN TABAKOA
UZTEAN. ZENBAT IRAUNEN DUTEN
ABSTINENTZIAREN SINTOMEK**

Urte batzuk edo urte asko erretzen eman ondoren, denbora behar da gurputzetik substantzia toxikoak botatzeko eta ohitura baztertzeko.

Aldi batez zure organismoa nikotina ezaren ondorioak sufrituko ditu. Horrek endredoak ekartzen ditu, adibidez umore txarra, lo egin ezina, bizitasun falta, ezinegona, kontzentrazio falta, suminkortasuna, buru-nahasteak, estura eta beste zenbait.



*KONTUAN HARTU ALDEKO ETA KONTRAKO ARRAZOIAK,
MESEDEAK ETA KALTEAK*

Hoberena da, zure erabakia sendoa bada eta erretzen ez baduzu, hilabetean edo lehenago goian aipatutako ondorioak desagertuko direla. Oso gutxitan

luzatzen dira gehiago, baina hala ere azkenean joan egiten dira.

Aldi berean, zigarroak erretzeko beharrezkoa zen mugimendua edo mugimendu sailaren falta nabarituko duzu: zigarro paketea patrikan bilatu, paketea ireki, zigarro bat aukeratu, atera, txiskeroa edo poxpoloak bilatu, zigarroa piztu, arnasa hartu eta botatzea, eta azkenean zigarroa hautsontzian edo zapalduz itzaltzea, erretzeko behar izaten diren 7 edo 8 minutuetan egin daitekeena kontatu gabe.

Guztira, zigarro pakete bat erretzen 2 edo 3 ordu eman ohi dira, egunero beste zenbait eginkizuni pixkanaka lotu ohi zaizkienak: gosaldu ondokoa, zineko irteerakoa, TBren aurrean erretzen dena, lagunekin erretzen dena, etab.

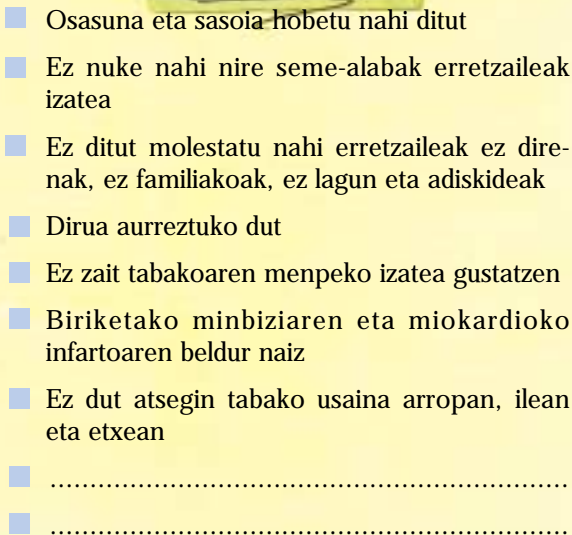
Tabakoa uzteak lotura automatiko horretaz jabetzea eskatzen du eta zigarroa deskonektatzea beste inguruabar horietatik eta, beraz, hari loturik dauden plazeretatik.

Ohitura horiek oso errotuak egon ohi direnez, ziur aski denbora beharko da gainditzeko, eta tabakoaren ordezkoez eta alternatibek eragin handia izanen dute ohitura hori uzteko.

5 NOLA PRESTATU UZTEKO

Jarraian aukeran jartzen dizkizugu eman ditzakezun zenbait urrats, betiere zure gustura egoki ditzakezunak:

1. **Uzteko izan dituzun arrazoiak aldera ditzakezu zerrenda honetakoekin, eta nahi izanez gero beste batzuk erantsi:**

- 
- Osasuna eta sasoa hobetu nahi ditut
 - Ez nuke nahi nire seme-alabak erretzaileak izatea
 - Ez ditut molestatu nahi erretzaileak ez direnak, ez familiakoak, ez lagun eta adiskideak
 - Dirua aurreztuko dut
 - Ez zait tabakoaren menpeko izatea gustatzen
 - Biriketako minbiziaren eta miokardioko infartoaren beldur naiz
 - Ez dut atsegin tabako usaina arropan, ilean eta etxean
 -
 -

Hurrengo hilabeteetan zerrenda hau eskura edukitzea lagungarri izan dezakezu, zurean irmo egoteko zalantzaren bat duzunean.

2. Hoberena izaten da **egun bat aukeratzea** handik aurrera tabakoa erabat uzteko. Aukera dezakezu noiz izanen den egunik egokiena errazago uzteko: lanegunean edo asteburuan, zereginak dituzunean edo lasai zaudenean. Pixkanaka utziaz, salbuespenak salbuespen, ez da emaitza onik lortzen gehienetan.



EGUN BAT AUKERATU

3. Zure ohiturak ezagutu arazoei aurrea hartzeko.

Erretzea eguneko egoera eta une jakin batzuei lotua izaten da oso. Aldez aurretik pentsa dezakezu horietatik zein izanen diren zailenak zuretzat, horrela denboraldi batez haiek saihesteko edo beste aterabide batzuk bilatzeko, abinentziaren sintomak desagertu arte.

(Ikus “erretzailearen egunkaria” azken orrialdean).

4. Laguntza: zurekin batera tabakoa uzteko norbait konbentzitzeko gauza zara?

Elkarri ematen diogun laguntza mesedegarria da, eta kasu batzuetan lagun edo familiakoei esatea ere lagungarri izan daiteke.

5. Utzi aurreko gauean zure arrazoiei begirada bat eman eta azken zigarroa erre dezakezu; gainerakoak botatzea izaten da hoberena (pizgailu eta hautsontziak ere bai).



Erre gabe emandako lehenbiziko egun, aste eta hilabetean zeure buruari zerbait oparitzea pozgarria izaten da.

Erre gabe egun batzuk ematen badituzu, mesedegarri izanen duzu eguneroko ohiturak ahal duzun neurrian aldatzea, eta aspergarria iruditzen bazaizu ere, ez kezkatu, aldi batekoa da, eta abstinentzia menderatzen lagungarri izan dakizuke. Ondoren zigarrorik gabeko bizimodu normalera itzuliko zara.

Hona hemen erretzaile izandako zenbaiten eskarmentutik bildutako trikimailu batzuk:

1. Ez kezkatu zure bizitza osoa zigarrorik erre gabe egon beharraz; alderantziz, egunero zure buruari zorionak eman utzi duzulako.
Helburua egun horretarako bakarrik izan argi. Ez pentsatu biharko egunean, horrela eramangarriagoa izan daiteke, eta askori emaitza onak eman dizkie.
2. Tabakoa gogora ekartzen dizuten egoeretatik ihes egin: zigarrorik ez eduki bistan, ezta pizgailu, hau-tsontzi eta poxpolorik ere.
3. Egun batzuetan erretzaile ez direnekin ibiltzen saiatu.
4. Pikatu, txupatu edo mastikatzeko gaiez hornitu. Fruta, azukrerik gabeko txiklea (kontuz: mentak zigarroa ekar dezake gogora!), azenarioak ere bai, nahi izanez gero. Edozein gauza zigarroak izan ezik.

5. Badira arrisku uneak erretzeari lotuak: kafea hartzeko atsedenaldiak, otordu ondokoak edo zerbait edaten denean, batez ere alkohola badu.
6. Tabakoa uzteak sortuko dizun esturari gogor egiteko honako hau egin dezakezu:
 - * Zereginen bat izan.
 - * Birikak erabili eta, ahal baduzu, ez erabili ez koxerik ez igogailurik, ariketa edo kirolen bat egin, ibili, etab.
 - * Eskuak okupaturik eduki (lapitzak, eskumuturrekoak, eraztunak, bolatxoak). ldatzi, puntua egin, modelatu, pintatu...
 - * Zaletasunak landu, batez ere eskuak erabiltzera behartzen dutenak eta lasaigarriak direnak: bildumagintza, miniaturak, brikolajea, lorazaintza, abere zainketa, trikota, jostunlana, eskuapainketa, sukaldaritza, dantza, pintura ...



7. Zigarrorik gabe lasaitzen ikasi.
Ezinegonik bazaude arnasa sakon hartu.
Baso bat ur edan eta estura pasa arte minutu batzuk itxarroteak ondorio onak eman dizkie batzuei.
Etxean izanez gero, bainu bero bat hartzea oso laisaigarria izan ohi da.



8. Tabakoa uzteko arrazoiak gogora ekarri eta ez eskatu zure buruari gehiegi beste arlo batzuetan.
9. Erre gabe emandako egunak kontrolatu, egunero aurrezten duzun dirua bildu eta ikusi nola doan pila-tzen, noizean behin zeure buruari opari bat egiteko.
10. Ez bilatu hau bezalako aitzakiarik: “Zigarro baten-gatik ez da ezer gertatuko”. Gerta liteke, aldian behingo zigarro batek estura berritzen du. Beraz, ez zaitez jar horrelako arriskuan.



ERABAKIARI GOGOR EUTSI

Zenbat denbora iraunen du esturak?

Nikotinaren menpekotasuna zenbatekoa den. Bigarren edo hirugarren astean estura baretu egiten da, baina baliteke denbora gehiago behar izatea. Oker handia litzateke hilabete batzuen buruan dena konpondua dela pentsatzea eta zigarro bat hartzea.

Gizenduko naiz?

Batzuek tabakoa utzi eta berehala gizendu egiten dira pixka bat. Baliteke apetitu hobearen ondorioz izatea, edo koipe eta gozoki gehiago jaten dutelako.

Inportanteena, hala ere, erretzeko ohitura uztea da, eta pixka bat gizenduta ere, geroxeago gal dezakezu irabazitako pisua zentzuzko dieta eta gorputz ariketa erregularraren bidez.

Lehen saiatu nintzen eta berriro hasi. Orain lortuko ote dut?

Lor dezakezu. Gainera, gure laguntza ere baduzu. Oraingoan arrazoi guztiak eta zailtasunak badakizkizu. Esan zure buruari oraingoan benetan ari zarela eta behin betiko utziko duzula!

Tabakoa uzteko beste metodorik bada?

Ez dago mirarizko metodorik, ez edabe magikorik tabakoa uzteko. Erretzen duenak nahitaezkoa du uzteko erabaki sendoa hartu eta motibazioa izatea.

Bakarrik lortu ezin baduzu, badakizu abstinentziaren ondorio txarrak gainditzeko laguntza izan dezakezula. Laguntza horrek kasuan kasuan nolakoa behar duen aztertu behar da.

Metodoek, funtsean, menpekotasuna eta nikotinaren abstinentziaren ondoriozko sintomak gainditzeko laguntza psikologikoa dute oinarri. Oso teknika desberdinak daude: psikoterapia, nikotina ematea (txiklea, adabakia, spraya, etab.), akupuntura, aurikuloterapia, mesoterapia homeopatia, hipnosi edo asetze bidezko teknika higuinarazleak...



Erretzailearen egunkaria

Zigarroa	Ordua	Non/Egoera/Gogoa	Aukerak
1.a	8	Etxea/Gosaria/Handia	Kafearen ordeztukua edo fruta
2.a			
3.a			
4.a			
5.a			
6.a			
7.a			
8.a			
9.a			
10.a			
11.a			
12.a			
13.a			
14.a			
15.a			
16.a			
17.a			
18.a			
19.a			
20.a			
21.a			
22.a			
23.a			
24.a			
25.a			
≡			

Oharra: lanegunean edo jaiegunean erretako zigarroak kontatu ditzakezu, zure ohiturak hobeki ulertzeko.

Material honekin erretzen uzteko erabakia hartzea erraztu nahi dizugu. Laguntza handiagoa behar baduzu, dagokizun Osasun Etxera jo dezakezu.

Argibide gehiago:

www.cfnavarra.es/sintabaco web orrian.

Egilea: Tabakoaren kontsumoari aurrea hartzeko programa. Osasun Publikoaren Institutua.
Osasun Departamentua, Nafarroako Gobernua.
Leire k/, 15 - 31003- IRUÑA - Tel: 948 423446

Navaprint Gráficas, S.L. - L.G.: NA. 2.200/2000.



Nafarroako Gobernua
Osasun Departamentua

Nafarroako Osasun Publikoaren Institutua