

*Trid
tieqaf
tpejjep..?*

Issa l-waqt!



Werrej

Trid tieqaf tpejjep?.....	1
Ghalfejn ghandek tieqaf mit-tipjip?.....	1
Iddeċiedi INT.....	2
It-Terapija tan-Nikotina.....	4
Il-Fatturi importanti.....	6
Hudha bis-serjetà	7
X'jiġri jekk nerga' nibda npejjep?.....	10
Servizzi ta' ghajjnuna.....	11

Taghrif miġbur minn **Ms Anne Buttigieg**
Disinn ta' **Stefan Attard**

TRID TIEQAF TPEJJEP? Issa l-waqt!

Biex jirnexxilek tieqaf tpejjep trid tieħu d-deċiżżjoni bis-serjetà, u temmen fik innifsek “Iva jien kapaċi nasal fejn nixtieq jien”. Mela, int ser tgħin lilek innifsek biex tieqaf tpejjep jew le? Kont taf li wara biss 24 siegħa li tieqaf tpejjep, diġà tkun bdejt tnaqqas ir-riskju ta’ attakk tal-qalb? Wara 5 snin dan ir-riskju jonqos bin-nofs meta mqabbel ma’ dawk li jpejpu.

Għalfejn għandek tieqaf tpejjep?

Ħafna nies jagħrfu li t-tabakk tagħmel il-ħsara u jiddeciedu li jieqfu jpejpu. It-tipjip jagħmel ħsara lil ġisem kollu tal-bniedem għax jaffettwa l-organi kollha. Jista’ jwassal għal puplesija jew attakk tal-qalb, biex ma insemmhux mard ieħor bħal kanċer fost oħrajn. Il-fatt hu, li n-nikotina tassigura li l-viżżju qatt ma jmut, madanakollu kull darba li tipprova, ċ-ċans ta’ suċċess jizdied.

Iddeċiedi INT liema hu l-ahjar metodu għalik biex tieqaf tpejjep.

1. Tista', tieqaf tpejjep bil-mod, gradwalment, billi tnaqqas l-ammont ta' sigaretti li tpejjep kuljum jew ammont ta' sigaretti li tixtieq int kull ġimgħa.
2. Jew semplicement tieqaf tpejjep ħesrem billi tarmi il-pakkett jew pakketti tas-sigaretti jew it-tabakk.

Meta tiddeċiedi liema ser tagħzel minn dawn, importanti li TIFFISSA DATA f'moħħok, meta ser twaqqaf it-tipjip għal kollox. Ipprepara lilek innifsek u mmarka fuq il-kalendarju jew djarju tiegħek biex tiftakar din il-ġurnata importanti li ser tbiddilek ħajtek!

Il-possibilitajiet tiegħek li taqta' t-tipjip huma marbuta mad-dipendenza tiegħek fuq in-nikotina, kemm għandek rieda li tieqaf u kemm timxi mal-pjan li tkun għamilt biex tieqaf tpejjep. Ftakar li d-deċiżjoni tiegħek li taqta' t-tipjip hija l-iktar punt importanti biex jirnexxilek tieqaf. Bosta kienu dawk l-għaqlin li waslu biex qatgħu it-tipjip, **issa inti tista' tasal ukoll!** Jekk trid, mill-illum stess tista' tkun b'saħħtek u ma tpejjipx.



Qabel tiddeċiedi li tagħmel dan, aħseb f'it dwar x'diffikultajiet li jista' jkollok bħal liema huma dawk il-ħinijiet li l-aktar taqbddek il-leblieba għat-tabakk. Ippjana x'ser tagħmel f'dawk is-sitwazzjonijiet, nikotina u l-affarijiet oħra miżjuda mas-sigaretti qegħdin hemm biex inti ssir dipendenti fuq tabakk.

Informa ruħek dwar is-sintomi li tista' tgħaddi minnhom waqt li tkun qiegħed/a taqta' t-tipjip. Filwaqt li s-sintomi jistgħu jkunu xi f'it jew wisq skomdi dawn huma sinjali li għismek ikun qiegħed jfieg mill-effetti tan-nikotina.

It-Terapija tan-Nikotina

Illum jeżistu trattamenti effettivi li jgħinuk taqta' t-tipjip. Dawn fihom doża żgħira u kkontrollata ta' nikotina pura magħmula biex tgħinek fl-aktar



Patches

żmien meta tista' taqta' t-tipjip. Din it-terapija tinstab fil-forma ta' *patches*, *spray* fl-imnieħer jew *chewing gum*, u tista' tixtrihom mingħand l-ispiżjar. L-użu tagħhom għandu jsir

skond l-istruzzjonijiet li jiġu magħhom u toħodhom sakemm l-vizzju tat-tipjip jingheleb għall kollox kif ukoll jista' jitkompla għal xi żmien wara. Waqt dan il-proċess tkun qed tevita



Bokkin

sustanzi perikolużi oħra bħal qatran u l-monosodju tal-karbonju.

Biż-żmien id-doża tan-nikotina f'dawn it-trattamenti titnaqqas b'mod gradwali sakemm

fl-aħħar il-ġisem jidra mingħajra wkoll. Tajjeb li tkun taf li d-duħħan li tibla meta tpejjep hu l-għar ħaġa mhux id-doża żgħira tan-nikotina pura li li tinsab fil-prodotti. Studji juru li l-użu tat-terapija tan-nikotina tirdoppja ċ-ċans li dak li jkun jieqaf mit-tipjip.

L-aħjar riżultati biex tieqaf mit-tipjip jidhru f' nies li flimkien jmorru għall-għajnuna f' xi grupp ta' *support* fl-istess ħin, tinkiseb aktar tagħrif dwar liema hu l-aħjar prodott tajjeb għalik.

Jeżistu wkoll pilloli għal waqfien mit-tipjip, ikun aħjar jekk tiddiskuti mat-tabib jew l-ispiżjar tiegħek biex tinforma ruġek u fl'istess ħin tagħraf liema hu aħjar prodott addatat għalik.



Fatturi importanti biex tiddeċiedi liema prodott ser tagħzel huma:

- Il-livell preżenti tan-nikotina li qed tieħu mad-doża tan-nikotina fil-prodott;
- Il-frekwenza tiegħek tat-tipjip;
- Jekk tippreferi xi haġa matul il-ġurnata kollha, jew imqassma f'hinijiet tal-ġurnata biss;
- It-taħlita ta' prodotti, jew jekk tużax prodott wieħed biss;
- Id-doża korretta tan-nikotina hija importanti biex dak li jkun jieqaf mit-tipjip. Dan għaliex doża żgħira ta' nikotina tista' ma tkunx biżżejjed biex tikontrolla s-sintomi ta' meta tieqaf tpejjep.



IMPORTANTI:

Iffissa d-data ta' meta ser tieqaf tpejjep. Tista' tgħqqad din il-ġurnata ma' xi okkażjoni fil-qrib, eżempju bħal

għeluq sninek, jew xi anniversarju, jekk ma jkunx daqshekk il-bogħod. Il-ġurnata magħzula biex tieqaf għandha ssir ġurnata speċjali għalik, thalli lil hadd min ifixklek, jew iħassarhiekk! Għandha tkun ċelebrazzjoni ta' bniedem ġdid, għax hi d-data fejn tibda tieħu saħħtek lura.

Hu din id-deċiżjoni bis-serjetà , ibda naqqas mit-tipjip immedjatament billi tuża dawn l-idejat:

- Tiehux nifsijet fil-fond jekk tpejjep xi sigarett;
- Naqqas l-ammont ta' nifsijet minn kull sigarett;
- Pejjep dejjem fl-istess post meta tkun id-dar jew ix-xogħol. Eżempju fil-ġnien jew fil-bitha.
- Tpejjipx is-sigarett kollu, halli l-aħħar ċentimetru u itfieh.
- Tpejjipx waqt li qed tagħmel xi attività oħra, trid tieqaf minn dak kollu li tkun qed tagħmel meta tkun ser tpejjep;
- Halli ta' lanqas siegħa jew aktar jgħaddu, wara li tkun pejjipt, biex tqabbad is-sigarett li jmiss;
- Poggji s-sigarett f'idek l-oħra u tpejjipx dan is-sigarett, jekk mhux f'din l-id, inkella tpejjipx u tqabbadx ieħor minfloku. Tkun irbaħt aktar saħħtek;
- Jekk normalment tqabbad sigarett wara l-ikelu jew inti u tieħu kikkra kafè ibda qum minn mal-mejda. Tiehux sigarett mill-ewwel mal-kafè jew mat-tè...stenna ftit;
- Tista' minflok it-tè jew il-kafè, tixrob ilma, jew tieħu frott magħsur;
- Tpejjipx f'ċerti sitwazzjoniet, bħal meta tkun fil-karozza;
- Tpejjipx l-aħħar siegħa qabel torqod u kif tqum mis-sodda;

- Aħsel snienek tliet darbiet kuljum;
- Toqghodx taħseb fuq is-sigaretti. Inqas ma taħseb fuqhom, aktar għandek ċans li ma tpejjipx.

Tajjeb ukoll...

- Meta thoss li ma tistax tgħaddi minghajr sigarett, aghmel xi haġa oħra eżempju; mur mixja! Minflok tpejjep hu xi '*Chewing gum*' meta t-tentazzjoni tkun ser tegħlbek ;
- Ixrob tazza ilma, kull meta jkollok aptit tpejjep, minflok tqabbad sigarett;
- Meta tieqaf tpejjep, il-leblieba tista tibqa' hemm, almenu, għal ftit taż-żmien. Għaldaqstant ipprova, evita' dawk is-sitwazzjonijiet li jistgħu jwassluk għat-tentazzjoni;
- Dejjem hares 'il quddiem. Kun pozittiv, u hares lejn it-tibdil sostanzjali li tkun ghamilt;
- Faddal il-flus li kieku infaqt fis-sigaretti. Tista' tippjana xi vaganza mall-familja jew ħbieb;
- Sib persuna li tista' tgħinek u tkun ta' *support* soċjalment. Għid lil kulhadd li waqaft tpejjep biex b'hekk ikollok aktar għajnuna min-nies ta' madwarek. Dawk li huma 'ħbieb ta' veru' żgur li ser jinkuraġġuk tkompli tieqaf.

Iffoka fuq l-affarijiet li għandek bżonn titgħallem, f'kull pass li tagħmel biex tieqaf tpejjep. Ftakar li meta tieqaf tpejjep mill-ewwel tinduna bid-differenza. Wara biss 20 minuta il-pessjoni tad-demm tinżel għan-normal u r-ritmu tal-qalb isir normali wkoll.

Il-mod kif wieħed jaqta' t-tipjjip u uniku u differenti għal kulhadd għax l-esperjenza u l-proċess huwa individwali. Jekk terġa' tpejjep waqt li qiegħed tipprova tieqaf, dejjem tista' terġa' tieqaf. Mhux kulhadd jieqaf ipejjep mal-ewwel darba. Għalkemm li tieqaf hu diffiċli, din mhux xi haġa impossibli.

Kulhadd kapaċi jieqaf ipejjep! INT kapaċi wkoll! L-età, s- saħħa, l-mod ta' l-għajxien, m'għandhomx ikunu ta' tfixkil milli tieqaf tpejjep. Id-deċiżjoni li tieqaf tpejjep verament ġejja mir-rieda tiegħek.

"X'jiġri jekk nerġa' nibda npejjep?"

Jekk terġa' tibda tpejjep wara li tkun waqaft, taqtax qalbek. Ibqa' pprova sakemm jirnexxielek taqtagħhom għal kollox. Sfortunatament dawk li jerġgħu jibdew ipejpu, għall-ewwel jistgħu jpejpu daqs qabel jekk mhux ftit iktar ukoll.

Tgħallem minn din l-esperjenza biex darb' oħra taħrab l-okkażjoni. Erġa' lesti lilek innifsek, aghżel ġurnata biex terġa' tieqaf, imbagħad ieqaf u tpejjipx iktar.

Servizzi ta' għajnuna

Jekk taħseb li waħdek ma tasalx biex tieqaf, tibżax u tisthiex titlob l-għajnuna. L-istatistika turina li dawk in-nies li jfittxu l-għajnuna mingħand nies professjonali għandhom aktar ċans li jieqfu jpejpu. Tajjeb ukoll li thajjar xi ħabib/a li lest/a li jieqaf ipejjep, b'hekk tagħmlu kuraġġ u tgħinu lil xulxin għal din l-isfida.

Attendi għall-klassijiet fejn issib nies li huma speċjalizzati u lesti jgħinuk tieqaf. Riċerka wriet li b'hekk hemm ċans ikbar li jirnexxielek. **Id-Dipartiment tal-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard** joffri diversi klassijiet għall-waqfien mit-tipjip ġewwa ċ-Ċentri tas-Saħħa ta' B'Kara, Furjana, Mosta, Raħal il-Ġdid, Hal-Qormi u Għawdex. Għal aktar informazzjoni ċempel lid-dipartiment fuq in-numru tat-telefon 2326 6000 jew il-**QUITLINE 2326 6116**.

Quitline
2326 6116

© 2009



**Dipartiment għall-Promozzjoni
tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard**

5B, The Emporium, Triq C. De Brocktorff, Msida MSD 1421 Malta.
Tel: 2326 6000, Fax: 2326 6104, www.sahha.gov.mt



Gvern ta' Malta

Segretarjat Parlamentari għas-Saħħa
Ministeru għall-Politika Soċjali