

BIZI TABAKORIK GABE

LORTUKO DUT!

**ERRETZEARI UZTEKO GIDA PRAKTIKOA
TABAKORIK GABEKO ETORKIZUNA**





Argitaraldia: 2.a, 206ko apirila
Berrinprimaketa: 1.a, 2017ko maitza
Ale-kopurua: 30.000 ale
© Euskal Autonomia Erkidegoko Administrazioa
Osasun Saila
Argitaratzailea: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco
Donostia-San Sebastián, 1 - 01010 Vitoria-Gasteiz
Inprimaketa: Imprenta Sacal
L.G.: VI 267-2016



Zorionak!

Erretzeari uztea da zeure osasuna eta zeure ingurukoena hobetzeko egin dezakezun gauzarik garrantzitsuenetako bat.

Posible da erretzeari uztea.

Milaka lagunek lortu dute.

Seguruenik, zuk ere ezagutuko duzu haietakoren bat. Zure erabakia da garrantzitsuena.

Gida honek aholkuak eta teknikak eskaintzen dizkizu zure etorkizuna tabakorik gabekoa izan dadin laguntzeko.

GOGOAN IZAN...

Erretzeak gaitzak eta gaixotasunak dakartza, bai erretzaileengan, bai gogoz kontra kea arnasten dutenengan ere (erretzaile pasiboak). Zure osasunak okerrera egiten du eta zure bizitza motzagoa izaten da, tabakoak gorputzean eragiten dituen ondorioak direla kausa.



GOGOAN IZAN...

Tabakoak, besteak beste, kalte hauek eragiten ditu

- Tabakoa egunero erretzeak biriketako minbizi-kasuen %90a eragiten du.
- Bronkitis kronikoa pairatzen dutenen %95ek erretzen du.
- Odol-hodiak aldatu egiten dira, eta miokardioko infartua edo zirkulazioko beste gaixotasun batzuk izateko posibilitateak bikoiztu egiten dira.
- Jaiotzean behar baino gutxiago pisatuko duen umea izateko arriskua handitzen da.
- Larruazala lehenago zahartzen da.
- Gogoz kontra kea arnasten duten pertsoneri kalte egiten die.

Tabakoari uzteak, besteak beste, onur hauek eragiten dituk

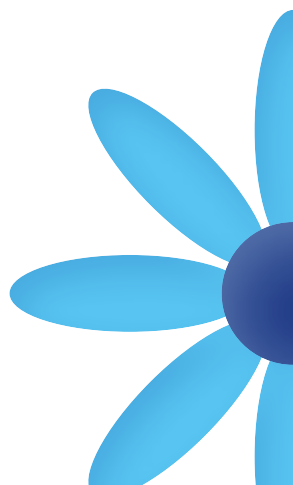
- Biriketako minbizia edo beste minbiziren bat izateko arrisku txikiagoa izango duzu.
- Gorputzak hobeto hartzen du arnas, eta hobeto oxigenatzen da. Horrela, jarduera eta ariketa fisikoak nekerik gabe egin ahal izango dituzu.
- Zirkulazioa hobetzen da eta zirkulazio eta bihotzeko gaixotasunak izateko arriskua txikitzen.
- Energia eta bizitasun handiagoa izango duzu.
- Jaiotzean behar baino gutxiago pisatuko duen umea izateko arrisku txikiagoa izango duzu.
- Zu zeu eta zeure ingurukoak ingurune osasuntsuagoan biziko zarete.
- Bizi-kalitatean irabazi egingo duzu, bai eta estetikan ere.

**HORREGATIK ETA BESTE ARRAZOI BATZUENGATIK ERE,
PERTSONA ASKOK TABAKOARI UTZI DIOTE AZKEN URTEOTAN**

IKUS ITZAZU ERRETZEARI UZTEKO DITUZUN ARRAZOIAK

Aukera itzazu zeuretzat garrantzitsuenak diren bost arrazoiak. Gehitu zerrenda honetan agertzen ez direnak.

- Eztulka egiteari utziko diot.
- Bizkorrago sumatuko dut neure burua.
- Nire seme-alabentzat berri pozgarria izango da.
- Nire larruazala hobetu egingo da.
- Tabakoa dela-eta sortutako eztabaidak amaituko dira.
- Katarro gutxiago izango ditut.
- Neure osasuna hobeto zainduko dut.
- Dirua aurreztuko dut.
- Ariketa fisiko gehiago egin ahal izango dut.
- Ez dut berriro ahoa lehor izango.
- Bihotz-taupada gutxiago izango ditut.
- Etxeko airea garbiagoa izango da.
-
-
-
-



PENTSATU EA ZER EGOERAK BULTZATZEN ZAITUZTEN ERRETZERA

Ohitura

Goizean jaikitzean, kafea hartzean, otorduen ostean, lanean hastean, telefonoz hitz egitean, etxean ordenagailuaren aurrean...

Gizarte-harremanak

Besteekin zaudenean, familiakoekin, bileretan, ospakizunetan...

Aspertzea

Zereginik ez duzunean, norbaiten zain zaudenean...

Tentsioa

Gustura ez zaudenean, kezka edo ezinegonez, erabaki garrantzitsuak hartzeko garaian...

Ahalegina

Gorputzari edo buruari egin dezaketean baino lan handiagoa eginaraztean.

Saria

Gustura egonda, tabakoarekin oraindik gusturago egongo zarela uste duzunean...

**HORI GUZTIA KONTUAN IZAN.
MESEDEGARRI IZANGO ZAIZU.**

ZEURE BURUA ENTRENATU ERRETZEARI UZTEKO

Gogora itzazu erretzeari uzteko dituzun arrazoiak.

Pentsa ezazu ea noiz erretzen duzun inolako zentzurik gabe, ia makina batek bezala. Saia zaitetz horrela ez erretzen.

Erretzeari behin betiko uztea erabaki arte, maiz samar aldatu erretzen duzun tabako-marka, eta batzuetan pospoloak eta beste batzuetan metxeroa erabili.

Saia zaitetz zigarro batetik bestera tarte handiagoa uzten. Zigarroaren erdia besterik ez erre.

Erabaki ezazu zer egunetan utziko diozun erretzeari, eta egutegi batean jarri, inolako aitzakiagatik ere ez aldatzeko asmoarekin. Hobe egun hori zure aldartea ez izatea.

**HAS ZAITEZ PENTSATZEN NOLA
ANTOLATUKO DUZUN ZEURE BIZITZA
EGUN HORRETATIK AURRERA**

ERRETZEARI UTZI AURREKO EGUNAK

Ezagun, adiskide eta familiakoei jakinarazi iezaiezu erretzeari uztea erabaki duzula, eta horretarako zer egun aukeratu duzun ere bai. Babesa eta laguntza eskatu.

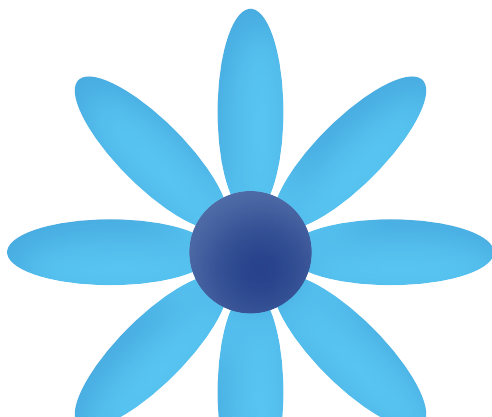
Tabakoa eskaintzen dizutenean, ezetz esan.

Erraz egin dezakezun ariketa fisiko bat aukeratu.
Has zaitez maiztasunez praktikatzen.



Erabakitako egunaren bezperan ez erosi zigarrorik, bota geratzen zaizkizunak. Kendu hautsontziak, metxeroak, pospoloak eta tabakoarekin zerikusia duten gauza guztiak.

Begiratu berriro zein diren erretzeari uzteko dituzun arrazoiak, eta gogoan hartu aterako dituzun onurak.



ERRE GABEKO LEHENDABIZIKO EGUNAK

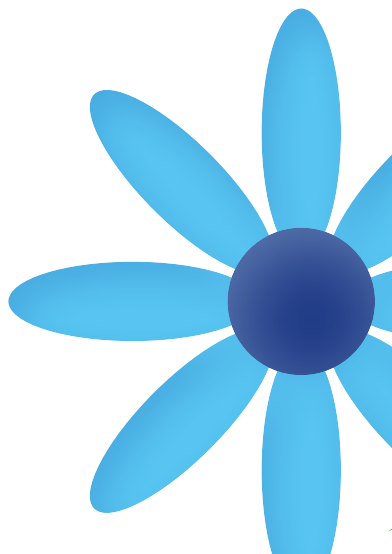
Lehenengo egunotan ohitura batzuk aldatu egin beharko dituzu. Pixka bat gogaikarria bada ere, gogoan izan ez dela beti horrela izango

Dutxa hartuz hasi eguna. Bizigarri bikaina da.

Kaferik gabe gosaldu. Fruta edo zuku ugari hartu. Bazkaltzeko eta afaltzeko, janari arinak eta B bitaminan aberatsak diren janariak hartu: barazkiak, frutak eta zerealak, esaterako. Janari astunek edo gehiegi atondutakoek ez dizute lagunduko, zeure buruaren gaineko kontrola gutxitzen baitizute.

Garbitu hortzak otorduen ostean. Hobe duzu ez esertzea eta atsedetik ez hartzea. Ahaztu irratia eta telebista. Orduantxe duzu gustuko duzun eta tabakoa ahaztaraziko dizun zerbait egiteko garai egokia.

Ur asko edan egunean zehar. Nikotina zeure gorputzetik ateratzeko modurik onena da. Ez hartu kaferik eta alkoholik: zure zigarroen “lagunak” izan dira.



ERRE GABEKO LEHENDABIZIKO EGUNAK

Ahal baduzu, egunero paseatu eta ariketa egin kanpoan.

Saia zaitetz, batez ere, erretzen ez duten pertsonekin egoten. Aisialdian joan zaitetz erretzea galarazia dagoen lekuetara.

Zeure poltsan edo patrikan gauzatxoren bat edo beste eraman, es-
kuei zerbaitetan jardunarazteko.

Zerbaitetan, txiklela lagungarri izango zaizu, beharbada.

Eta batez ere...

**EZ ENGAINATU ZEURE BURUA!
EZ PIZTU LEHENDABIZIKO ZIGARROA!!!**

ERRETZEKO GOGOA KONTROLATZEKO

**Zenbaitetan, erretzeko gogo ikaragarria izango duzu.
Ez jarri urduri. Gai zara zeure erabakiari eusteko.**

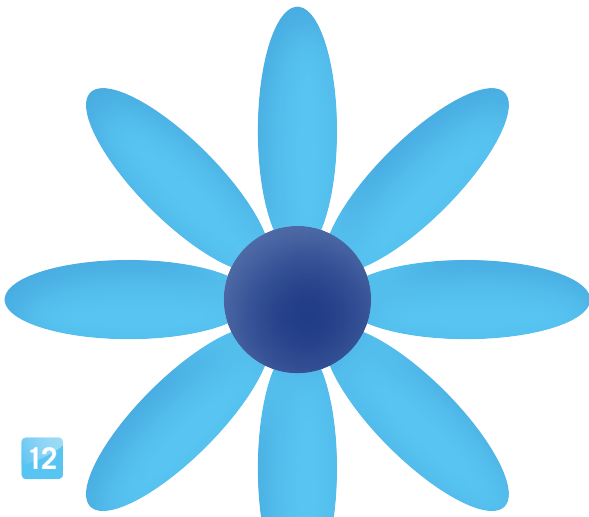
Gogoan izan erretzeari uztea erabaki duzula.
Edan ezazu baso bat ur.

Erlaxazio-ariketaren bat egizu¹. Errepika ezazu
beharrezko ikusten duzun guztietan.

Begira iezaiozu zeure erlojuari. Erretzeko gogo joango zaizu
minutu erdia pasatutakoan.

Gogora itzazu erretzeari uzteko dituzun arrazoiak.

**Horrelako uneak gero eta bakanagoak dira.
Erreparatu ea noiz azaltzen diren eta adi egon aurre egiteko.**



ZEURE ERABAKIARI EUSTEKO

Denboraldi batez, honako aldaketa hauetakoren bat suma dezakezu:

- Umore txarrean egoteko joera.
- Kontzentratzeko zailtasuna.
- Idorreria.
- Logura edo lokartu ezina.
- Jangura handitzea.
- Pisua hartzea².

Tabakoa uzteko eta desintoxikatzeko garaian zaude. Ez du luze iraungo. Bete itzazu eman dizkizugun aholkuak:

- Ur asko edan.
- Zeure otorduetako janariak ondo aukeratu.
- Egin itzazu erlaxazio-ariketak.
- Paseatu eta ariketa egin.
- Eskatu laguntza ingurukoei.

**EUTSI ZEURE ERABAKIARI!
ERRETZEARI UZTEA POSIBLE DA!!!
LORTZEN ARI ZARA**

I. ERANSKINA

ERLAXATZEN IKASTEKO

3 minutu badituzu

1. Arnasa sakon hartu.
2. Bete birikak airez. Barruan eutsi ahalik eta gehien. Pixkanaka bota.
3. Ariketa hori hiru minututan errepikatu.

Asti gehiago duzunean (10 minutu edo gehiago)

1. Bila ezazu inork enbarazu egingo ez dizun leku lasaia, eta jar zaitez eroso.
2. Itxi begiak eta has zaitez lasai arnasa hartzen.
3. Airea poliki-poliki hartu sudurretik. Barruan eutsi normalean egiten duzuna baino gehiago. Airea astiro bota, ahotik.
4. Jar ezazu esku bat sabel gainean eta sumatu nola igotzen den airea hartzean, eta nola jaisten, airea botatzean. Errazago nabarituko duzula lasai egonez gero.
5. Pentsatu erlaxatzen ari zarela, erabat erlaxatuko zarela.
6. Goza ezazu arnasketaren erritmoa gorputz osora nola zabaltzen den nabarituz.
7. Jarraitu horrela minutu batzutan.
8. Has zaitez egoera horretatik ateratzeko prestatzen.
9. Hankak eta besoak pixka bat mugitzen hasi.
10. Ireki begiak eta begiratu inguruetara.
11. Pixkanaka-pixkanaka zeure ohizko jarduerara itzuli.



II. ERANSKINA

PISU-HARTZEARI KASU EGIN

Pisua hartzea erretzeari uzten diotenen kezka da, 3 edo 4 kilo hartzen baitira, batez beste. Hona hemen zenbait arrazoi:

- Jangura handitu egiten da, eta dastamena eta usaimena berreskuratu. Jatea, beraz, gozagarriagoa da.
- Erretzeko gogoak sortzen duen antsietatearen ondorioz, maiz, gozokiak jaten dira edo kaloria asko duten beste janari batzuk.
- Gorputzak 600 bat kaloria gutxiago gastatzen ditu, birikei eta bihotzari lana kendu zaielako.

Komeni da pisuari kasu egitea. Izan ere, janariak hobeto asimilatzeaz gain, jangura handitu egiten da eta gehiago jan ohi da.

Ondo aukeratu zer jaten duzun

- Batik bat barazkiak, fruta freskoak, zerealak eta lekaleak jan.
- Zeure otorduetako bakoitzean haragi giharra (abelgorriena edo hegaztien) edo arraina sartu.
- Janari koipetsurik ez jan, eta esnea nahiz esnekiak erdi gaingabetuak edo erabat gaingabetuak hartu.


Janariak egoki prestatu

- Saltsak eta frijituak gutxitu. Gehienbat erreta eta egosita jan.
- Gatz eta azukre gutxiago kontsumitu.
- Ahal baduzu, janaria ez gehiegi maneatu eta pikanterik ez erabili.

Ondo jan

- Zure ohizko otorduetan jan.
- Astiro murtzikatu eta beste ezer ez egin, jaten duzun bitartean.

**GOGOAN IZAN PASEOAK ETA SARRITAN
EGINDAKO ARIKETA FISIKOA ZURE ALIATUAK DIRELA**



Hala ere, berriz erretzen hasten bazara, ez etsi.

Gidaren zati hau irakurtzen ari bazara, oraindik erretzeari utzi nahi diozulako da.

Saia zaitez berriro

Eta, saiatu ondoren, gida honen laguntzaz erretzeari uztea lortu ez baduzu, hitz egin ezazu zeure osasun-zentroko profesionalekin.

