

Tabakoa uztea lortzen duten askok eta askoak behin baino gehiagotan saiatu behar izaten dute.

Berriro hasi zara erretzen? Aupa, ez etsi, ez eta errudun sentitu ere. Normala da lehenengo aldian kale egitea.

Saiatzeko izan zenituen arrazoiek balio dute oraindik, ziur.

Zergatik hasi zara erretzen berriro?

Agian, hauetako arrazoi batengatik...

Gizentzen ari nintzen.

Arazo nagusia tabakoa da. Pisua hartzea geroago konpon dezakezu. Ez jan gehiegi eta saiatu ariketa egiten.

Gaizki sentitzen nintzen, gogorik gabe, goibel...

(ahoa lehortuta, eztula, eztarriko narritadurarekin, etab.). Abstinentzia igarotzen ari zaren seinale da. Hori guztia desagertzen da.



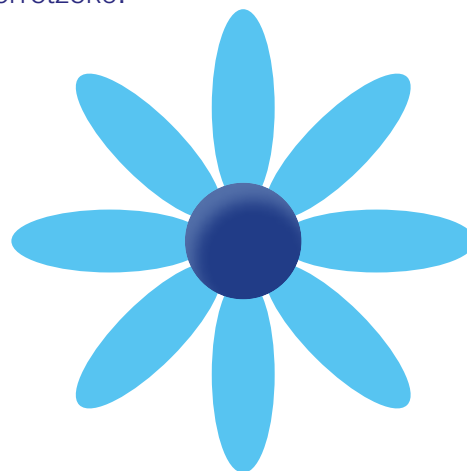
Zenbait trikimailutxo erabil ditzakezu une txar horiek pasatzeko (arnasa astiro-astiro hartu, jarduera aldatu, etab.).

Lagunekin nengoen eta...

Kontuan hartu hurrengorako. Saiatu alkohol gutxiago edaten edo batere ez edaten, tabakoa uzten ari zaren bitartean.

Etxean beste batzuek erretzen dute.

Eskatu laguntzeko, eta zure aurrean ez erretzeko.



Hartu denbora

Zuk aukeratu noiz

Berriz saiatzen zarenean, gogoan izan esperientzia berri hori, eta eskatu laguntza zure osasun-zentroan

BIZI TABAKORIK GABE

SAIATU BERRIRO!!!



Agitarakid. 2a, 2018ko apirila - Berrinprimaketa: 1.a, 2017ko maiatza - Ale-kopurua: 30.000 ale - Agitaratzailea: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbizua - Nagusia/ Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco - Inprimaketa: Inprimeta Sacal - L.G.: VI.263-2016 - % 100 paper bizkaituan inprimatua (Cycle's Print)