



It-tieni (2) ġurnata qabel id-data li ddeċidejt biex tieqaf tpejjep.

- Toqgħodx taħseb dwar it-tipjip. Mentalità pożittiva tghina biex naslu għal dak kollu li rridu. Tkunx negattiv, jew passiv iżda, kun sod fid-deċiżjonijiet li tagħmel.
- Kun af li t-tipjip ma jsolvi l-ebda problema. Meta tkun f'xi diffikultà aħseb kif għandek tiffaċċja din il-problema; tkomplix tiggravaha billi terġa' taqbad tpejjep.
- Hafna nies jistaghgħbu kemm jieqfu malajr meta jkollhom fehma soda u jippruvaw bis-serjetà.



L-aħħar (1) ġurnata qabel id-data li ddeċidejt biex tieqaf tpejjep.

- Neħhi l-lajters, axtrejs u affarijiet oħra relatati mal-vizzju tat-tipjip
- Jekk fadallek xi sigaretti jew sulfarini... Armihom.
- Aħsel il-hwejjeġ kollha li jkun għad fadlilhom xi riħa tas-sigaretti.

II-ĠURNATA MISTENNIJA WASLET U WAQFT TPEJJEP, żomm ruhek impennjat ...

- Fakkar lil tal-familja u ħbieb li illum int waqaf tpejjep. Kun kburi b'dan!
- Żomm il-bogħod mill-alkoħol u l-kafe.
- Biddel ir-rutina ta' filgħodu u għamel xi ftit eżerċizzju, anke fid-dar stess.
- Faħħar lilek innifsek u għamel xi haġa speċjali biex tfakkar il-ġurnata.

Issa ħlist mit-tipjip... PROSIT u awguri għall-ħajja b'saħħita.

Referenzi

The National Cancer Plan 2011-2015. Ministry for Health, the Elderly & Community Care, Malta (2011).
U.S. Department of Health and Human Services Public Health Service.

Quitline
8007 3333



Il-Pjan
Nazzjonali
dwar
il-Kanċer

SAHĦTEK
għal qalbna



**Direttorat għall-Promozzjoni
tas-Saħha u Prevenzjoni tal-Mard**

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



Ministeru għas-Saħha, l-Anzjani
u Kura fil-Komunità

Ghajnuna biex tieqaf tpejjep



Ghajnuna biex tieqaf tpejjep.

Trid Tieqaf? Hu din id-deċiżjoni bis-serjetà. Iva, għalkemm mhux faċli li tieqaf tpejjep din m'hix xi haġa impossibli. Iddeċiedi INT liema hu l-aħjar metodu għalik biex tieqaf tpejjep:

1. Tieqaf tpejjep hesrem billi tarmi l-pakkett jew pakketti tas-sigaretti jew tabakk f'daqqa.
2. Tieqaf tpejjep bil-mod, gradwalment, billi tnaqqas l-ammont ta' sigaretti li tpejjep kuljum jew ammont ta' sigaretti li tixtieq int kull gimgħa.
3. Għall-aktar ghajnuna, ċempel lid-Direttorat 2326 6000 sabiex tattendi l-programm bla ħlas biex tieqaf tpejjep, li ssiru fiċ-Ċenri tas-Saħħa (Malta u Ghawdex).

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

1 Tieqaf tpejjep hesrem... f'daqqa

Dejjem ftakar... '*Tieħux Lanqas Nifs Wieħed Biss*'. Meta tagħmel hekk, dan jiggarrantixxi li għall-kumplament ta' ħajtek tista' faċilment tibqa ma tpejjipx u teħles mit-tipjip. Iċċedix, jekk ikollok bżonn ghajnuna ċempel il-'Quitline' 2326 6116.

- Toqgħodx taħseb fuq is-sigaretti. Inqas ma taħseb fuqhom, aktar għandek ċans li ma tpejjipx.
- Meta tħoss li ma tistax tgħaddi mingħajr sigarett, aghmel xi haġa oħra eżempju; mur mixja! Minflok tpejjep hu xi 'Chewing gum' meta t-tentazzjoni tkun ser tgħelbek.
- Meta tieqaf tpejjep il-leblieba tista' tibqa' hemm, almenu, għal ftit taż-żmien. Għaldaqstant ipprova, evita' dawk is-sitwazzjonijiet soċjali li jistagħu jwassluk għat-tentazzjoni.
- Faddal il-flus li kieku infaqt fuq is-sigaretti. Tista' tippjana xi vaganza mal-familja jew ħbieb.
- Sib persuna li tista' tgħinek u tkun ta' support.

Ghajnuna biex tieqaf tpejjep.

2 Tieqaf tpejjep gradwalment u Tiffissa Data meta ser tieqaf għal kollox.

Uża dawn il-ftit pariri biex tnaqqas it-tabakk u tasal biex tieqaf tpejjep għal kollox.

- Tieħux nifsijet fil-fond jekk tpejjep xi sigarett.
- Naqqas ukoll l-ammont ta' nifsijet li tieħu minn kull sigarett.
- Meta tkun id-dar jew ix-xogħol pejjep barra.
- Tpejjipx is-sigarett kollu, halli l-aħħar ċentimetru u itfieh.
- Tpejjipx waqt li qed tagħmel xi attività oħra. Ieqaf 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, u mhux qabel.
- Tieħux sigarett mill-ewwel mal-kafe' jew mat-te'...stenna ftit.
- Poġġi s-sigarett f'idek l-oħra u tpejjipx dan is-sigarett, jekk mhux f'din l-id, inkella tpejjipx jew tqabbadx ieħor minflok. Tkun frankajtu minn saħħtek.
- Jekk imdorri tpejjep wara l-ikel mat-te' jew il-kafe', tista' minflok tixrob ilma, jew tieħu frott magħsur.
- Tixtrix sigaretti bil-grossa. Ixtri biss pakkett wieħed u stenna li jispiċċa biex tixtri pakkett ieħor.
- Biddel id-ditta tas-sigaretti ma waħda li ma tantx toqgħbok u li fiha inqas qatran u nikotina.
- Ibda billi ma' tpejjipx f'ċerti sitwazzjoniet: bħal meta tkun fil-karozza.
- Tpejjipx fl-aħħar siegħa qabel torqod u kif tqum mis-sodda.
- Kull meta jkollok aptit tpejjep, minflok tqabbad sigarett, ixrob tazza ilma.
- Aħsel snienek u fakkar lilek innifsek kemm qed ikunu aktar nodfa.
- Iggorrx sigaretti miegħek.
- Għamilha aktar diffiċli biex issibhom.
- Iffissa data/gurnata ta' meta ser tieqaf għal kollox... u Żommha.



Ghajnuna biex tieqaf tpejjep.



Segwi dawn il-pariri hamest ijiem qabel ma tieqaf tpejjep



Il-hames (5) gurnata qabel id-data li ddeċidejt biex tieqaf tpejjep.

- Aħseb dwar ir-raġuni għalfejn iddeċidejt biex tieqaf tpejjep.
- Għid lill-familja u ħbieb tiegħek li ser tieqaf tpejjep.
- Oqgħod aħseb ftit meta u għaliex tpejjep.
- Kellem lil ispiżjar jew it-tabib tiegħek biex tinforma ruħek dwar l-patches, il-gum jew l-inhaler tan-nikotina. Dawn jgħinuk tnaqqas mis-sintomi li tista' tħoss meta tieqaf tpejjep.



Ir-raba' (4) gurnata qabel id-data li ddeċidejt biex tieqaf tpejjep.

- Tixtrix iktar sigaretti.
- Minflok sigaretti jekk hemm bżonn tista' tuża ghajnuna jew terapija tan-nikotina.
- Aħseb ftit fuq affarijiet oħra li tista' żżomm f'idejk flok sigarett.
- Aħseb ftit ukoll dwar drawwiet u użanzi li taħseb li tista' tbiddel.



It-tielet (3) gurnata qabel id-data li ddeċidejt biex tieqaf tpejjep.

- Aħseb u jppjana x'ser tagħmel bil-flus li ser tkun għemajt meta tieqaf tixtri s-sigaretti.
- Aħseb fuq nies li tista' tfittex u ssib jekk u meta ser ikollok bżonn l-ghajnuna.