

*Trid  
tieqaf  
tpejjep..?*

*Issa l-waqt!*



# Werrej

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

Tagħrif miġbur minn Ms Anne Buttigieg  
Disinn ta' Stefan Attard

## **TRID TIEQAF TPEJJEP? Issa l-waqt!**

Biex jirnexxilek tieqaf tpejjep trid tiehu d-deċiżzjoni 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?**

Hafna 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-vizzju qatt ma jmut, madanakollu kull darba li tipprova, ċ-ċans ta' suċċess jizdied.

## **Iddeċiedi INT liema hu l-ahjar metodu għalik biex tiegħek tpejjep.**

- 1. Tista', tiegħek 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 tiegħek tpejjep hesrem 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-ġumata importanti li ser tbiddilek haġtek!**

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 qatghu 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-hinijiet li l-aktar taqbdok 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' tghaddi minnhom waqt li tkun qiegħed/a taqta' t-tipjip. Filwaqt li s-sintomi jistgħu jkunu xi f'it jew wisq skorndi dawn huma sinjali li għismek ikun qiegħed jfieg mill-effetti tan-nikotina.

## It-Terapija tan-Nikotina

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



Patches

żmien meta tista' taqta' t-tipjip. Din it-terapija tinstab fil-forma ta' *patches*, *spray* fl-imnieher jew *chewing gum*, u tista' tixtrihom minghand l-ispizjar. 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 minghajra wkoll. Tajjeb li tkun taf li d-duhhan li tibla meta tpejjep hu l-għar haġa 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-ghajnuna f'xi grupp ta' *support* fl-istess hin, 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-ispizjar tiegħek biex tinforma ruħek u fl-istess hin tagħraf liema hu aħjar prodott addatat għalik.



## Fatturi importanti biex tiddeċiedi liema prodott ser tagħżel huma:

- Il-livell preżenti tan-nikotina li qed tieħu mad-doża tan-nikotina fil-prodott;
- Il-frekwenza tieghek 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 tikkontrolla s-sintomi ta' meta tieqaf tpejjep.



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

gheluq 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 ihassarhielek! Għandha tkun ċelebrazzjoni ta' bniedem ġdid, għax hi d-data fejn tibda tieħu saħtekk lura.



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

- Tiegħux 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 iëħor minflok. Tkun irbaħt aktar saħhtek;
- Jekk normalment tqabbad sigarett wara l-ikelu jew inti u tieħu kikkra kafè ibda qum minn mal-mejda. Tiegħux 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 ghandek 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 għamilt;
- Faddal il-flus li kieku infaqt fis-sigaretti. Tista' tippjana xi vaganza mall-familja jew hbieb;
- Sib persuna li tista' tgħinek u tkun ta' *support* soċjalment. Għid lil kulhadd li waqaft tpejjep biex b'hekk ikollok aktar għajjnuna min-nies ta' madwarek. Dawk li huma 'hbieb ta' veru' żgur li ser jinkuraġġuk tkompli tieqaf.

Iffoka fuq l-affarijiet li ghandek bzonn titghallem, 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 wiehed 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. Ghalkemm li tieqaf hu diffiċli, din mhux xi haġa impossibli.

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

## "X'Jlgrl Jekk nerġa' ntbda npejje?"

Jekk terġa' tibda tpejje wara li tkun waqaft, taqtax qalbek. Ibqa' pprova sakemm jimexxielek 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, aghzel gurnata biex terġa' tieqaf, imbagħad ieqaf u tpejjipx iktar.



## Servizzi ta' għajnuna

Jekk taħseb li waħdek ma tasalx biex tieqaf, tibzax u tisthiex titlob l-għajnuna. L-istatistika turina li dawk in-nies li jfittxu l-għajnuna minghand nies professjonali għandhom aktar ċans li jieqfu jpejpu. Tajjeb ukoll li thajjar xi ħabib/a li lest/a li jieqaf ipejje, 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 jimnaxxiek. **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**



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

5B, The Emporium, Triq C. De Brodterff, Msida MSD 1421 Malta.  
Tel: 2326 6000, Fax: 2326 6104, [www.sahha.gov.mt](http://www.sahha.gov.mt)



Gvern ta' Malta

**Segretarjat Parlamentari għas-Saħħa  
Ministeru għall-Politika Soċjali**