

BIZI TABAKORIK GABE

# SAIATU BERRIRO!!!



Osakidetza

kronikoen  
programa



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

OSALAN ETX. KONTUAKO  
SALA  
DEPARTAMENTO DE SALUD  
Y ENFERMEDADES

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

Berrio ekin al diozu erretzeari?  
Ez gogogabetu, ezta errudun sentitu ere.

Ez da lehenengoan lortu ohi.

Saiatzeko arrazoiak, ziur, baliozkoak direla oraindik.

### **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 desagertu egin ohi da.



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

#### **Lagunekin nengoen eta...**

Kontuan hartu hurrengorako. Saiatu edandako alkohol kopurua jaisten edo ez edaten, tabakoa uzten ari zaren bitartean.

#### **Etxean beste batzuk erre egiten dute.**

Eskatu laguntzeko, eta zure aurrean ez erretzeko.



**Hartu denbora.**

*Zuk aukeratu noiz*

**Berriz saiatzzen zarenean, gogoan izan esperientzi berri hori, eta eskatu laguntza zure osasun-zentroan.**