Mos e lër duhanin i vetëm!

Genci: Hej, Arben, si po të shkojnë punët, mirë?

Arbeni: Po përpiqem të lë duhanin dhe po më bën nervoz.

Genci: Gëzohem që vendose ta lësh. Ky është lajm i mirë!

Arbeni: Ç'të them, gruaja ime ankohet për paratë që shpenzoj dhe tymin në shtëpi. Por kjo është e vështirë!

Genci: E kuptoj se si ndihesh - edhe unë kalova të njëjtën gjë. E pata të vështirë ta lë. Por ti nuk është e thënë që ta kalosh gjithë këtë i vetëm.

Arbeni: Si ia dole mbanë ti?

Genci: Gjëja e parë që bëra ishte që të telefonoja një numër falas telefoni për njerëzit që duan të lënë duhanin. Ata folën me mua në privaci, dhe gjetën një grup lokal mbështetës që të anëtarësohesha. Përdora gjithashtu edhe patch-in gjë që më ndihmoi për të larguar dëshirën për të pirë duhan.

Arbeni: Më duket këshillë e mirë. Ndoshta duhet ta provoj edhe unë atë.

Genci: Më beso, kur arrita ta bëj unë edhe ti mund ta bësh. Asgjë nuk humbet dhe fiton shumë. Dhe telefonata është falas.

Arbeni: Gjë e mirë. Pra, sa është numri i linjës për lënien e duhanit që ju telefonuat?

A e dini se?

- Lënia e duhanit është gjëja më e rëndësishme që mund të bëni për mbrojtjen e shëndetit tuaj.
- Shëndeti juaj përmirësohet sapo ta lini duhanin. Brenda ditës ju zvogëlohen shanset për të pasur një infarkt në zemër. Brenda muajit ju përmirësohet tensioni i gjakut dhe frymëmarrja.
- Përdorimi i patch-it dhe mbështetja nga të tjerët i rrit shanset që keni për lënien e duhanit.

Për të gjetur ndihmë në lënien e duhanit telefononi:

1.800.227.2345

American Cancer Society®

Get help anytime.

1.800.227.2345 / www.cancer.org

© 2012 by the American Cancer Society, Inc. Available at www.cancer.org/easyreading. CES.ALB.0506