

A photograph of a sandy beach with several footprints. The footprints are arranged in a path that curves from the top left towards the bottom right. The sand is light-colored and shows some texture and shadows. The entire image is framed by a thick orange border.

*L-ewwel  
erba'  
passi biex  
taqta'  
t-tipjip.*



# Werrej

**Introduzzjoni.....1**

***L-ewwel pass***

**Id-deċiżjoni li tiegħi.....2**

**Ipprepara lilek innifsek.....3**

***It-tieni pass***

**Min ser jikkmanda.....5**

***It-tielet pass***

**Taqtax qalbek. Kuragġi.....7**

***Ir-raba' pass***

**X'ghandek tagħmel biex**

**tibqa' hieles mit-tipjip.....9**

Tagħrif miġbur minn **Ms Anne Buttigieg**  
Disinn ta' **Stefan Attard**

**Erba' passi li  
wieħed  
ghandu jlehu  
meta jkun lrid  
jaqta' t-tipjip.**

Hemm erba' fazzjiet biex tasal li taqta' t-tipjip darba għal dejjem. Tajjeb li tkun taf li uħud min-nies li waqfu jpejpu setghu ppruvaw kemm-il darba biex jaqtgħu s-sigaretti qabel ma kellhom suċċess.

Jekk inti pruvajt u ma kellekx suċċess dan m'ghandux għalfejn jaqtagħlek qalbek. Anzi dawn is-sitwazzjonijiet għandhom jghinuk u titghallem minnhom biex sa fl-aħħar jimexxielek tieqaf int ukoll.





## L-ewwel pass... Id-deċiżjoni II tiegaf.

Kun positiv u d-deċiżjoni li tiegaf ħudha bis-serjetà . Ipprova neħhi kull tfixkil li jaqtagħlek qalbek li tiegaf. Jekk trid tiegaf tpejjep, ikun tajjeb li tkun taf ir-raġunijiet personali tiegħek għalfejn tpejjep. Għamel lista' ta' dawn ir-raġunijiet. Jista' jkun li inti tħoss li tiehu gost tpejjep jew forsi taħseb li t-tipjip jgħinek tirrilassa meta tkun nervuż . Dan jirrifletti biss id-dipendenza tiegħek fuq in-nikotina. Jista' jkun ukoll li t-tipjip sar vizzju li rebħek tagħmlu u taħseb li ma tistax twaqqfu.

Tajjeb li tinnota meta u għalfejn tpejjep. Dan il-proċess huwa neċessarju għax ikollok bżonn tbiddel xi aspetti minn dak li tagħmel u r-rutina tat-tipjip meta inti tkun ser tiegaf.



## Ipprepara illek Innifsek u għamel dan li gej:

- Ibda pprepara x'għandek tagħmel f'sitwazzjonijiet, meta jkollok il-kilba għat-tipjip, biex minflok tpejjep tagħmel xi haġa oħra. Jekk taljena moħħok b'affarijiet oħra, tinsa li trid tpejjep;
- Kun realistiku u aħseb dwar xi diffikultajiet li tista' tiltaqa' magħhom meta tasal biex tieqaf;
- Ikteb ir-raġunijiet kollha għalfejn trid tieqaf tpejjep. Kull filgħaxija qabel torqod, irrepeti raġuni waħda minnhom għal għaxar darbiet;
- Saħħah ir-raġunijiet personali tiegħek ma' dawk ir-raġunijiet konnessi ma saħħtek u mal-ħsara lil dawk ta' madwarek, familja, tfal u ħbieb;
- Kun konxju għalfejn trid tieqaf tpejjep: is-saħħa, il-flus, l-intiena, l-iskumdità ;
- Kellem lil tal-familja tiegħek u ħbiebek. Ghidilhom għalfejn li ddecidejt li tieqaf tpejjep. Itlobhom jgħinuk billi jieħdu paċenzja bik, jekk forsi jarawk xi ffit nervuż f'dan iż-żmien. Żgur li jagħtuk il-kuraġġ meħtieġ;
- Isma' pariri ta' dawk in-nies li diga' qatgħu s-sigaretti;



- Kun xi füt irrabbjat mieghek innifsek li għadek tpejjep;
- Kellem professjonista tas-saħħa biex tieħu parir jew attendi għall- programm ta' għajjnuna li joffri d-Dipartiment tal-Promozjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard;
- Kulhadd kapaċi jieqaf ipejjep! Int kapaċi wkoll! L-eta', is-saħħa u l-mod tal-għajxien, ma għandomx effett fuq jekk tieqafx tpejjep jew le. Id-deċizjoni li tieqaf tpejjep tiddependi biss minnek;
- Itfa' l-attenzjoni tieghek kollha biex tgħaddi kull gurnata mingħajr ma tpejjep. Imxi jum jum. Għid lilek innifsek "Illum ma npejjipx" u hekk għamel, tpejjipx;
- IEQAF KOMPLETAMENT - TIEHUX LANQAS NIFS WIEHED. Ftakar li trid tieqaf għal kollox. Jekk tnaqqas biss, wara xi żmien jista' jiġrilek li terġa tibda tpejjep daqs qabel, jekk mhux aktar;
- mmen fik innifsek.







*It-tieni  
pass...*

**Min  
ser  
Jlkkmanda.**

## **It-tieni pass. Min ser Jlkkmanda...**

Il-mentalità posittiva tgħinna biex naslu għal dak kollu li rridu. Tkunx negattiv, tkunx passiv u kun sod fid-deċizjonijiet li tagħmel. Hafna nies jistgħagbu kemm jieqfu malajr meta jkollhom fehma soda u jippruvaw bis-serjetà.

Ghid lil kulhadd li waqaft tpejjep biex b'hekk ikollok aktar għajnuna min-nies ta' madwarek. Dawk li huma 'ħbieb ta' veru' żgur li jkomplu jinkuraġguk.

- Innota dawk il-ħinijiet u s-sitwazzjonijiet partikolari li l-aktar issib ruħek imlebbleb għal sigarett. Meta f'dawk il-mument i tkun dgħajjef jew dgħajfa, evita sitwazzjonijiet fejn tista' tiltaqa' ma' nies li jistgħu joffrulek sigarett;
- Jekk inti dipendenti hafna min-nikotina, tista' tuża NRTs (huma sustanza tan-nikotina, jew xi medicina jew terapija li jiġu użati flok in-nikotina). Kellm lill-ispizjar jew it-tabib tiegħek dwar l-użu ta' NRTs;
- Stenna li għall-ewwel tħoss l-effetti tan-nuqqas tas-sigaretti. Aghmel pjan dwar x'għandek tagħmel bħal tagħmel xi xogħol ta' l-idejn jew sib xi passatemp għdid. Tista' wkoll tinkludi xi attivitajiet fiżiċi;

■ Armi 'l barra dawk l-affarijiet li jfakkruk fit-tipjip bhalma huma, *ashtrays* u *lighters* u dak kollu li ghandu x'jaqsam mat-tipjip;



■ Wara l-ikel, iddumx fuq il-mejda. Qum u ibda ghamel xi haga biex ma taghtix cans lill-lebleba tirbhek. Tista' wkoll thalli nofs siegħa tghaddi biex jinzel l-ikel u tmur timxi mixja. Zomm sod;

■ Jew inti, jew membru tal-familja tiegħek, tistghu tfittxu fuq l-internet, biex tinforma ruhek aħjar, kif ukoll bhala ghajnuna ghalik. Importanti li dejjem issib sorsi ta' min jafda fihom bhal ma huma s-servizzi tas-sahha.



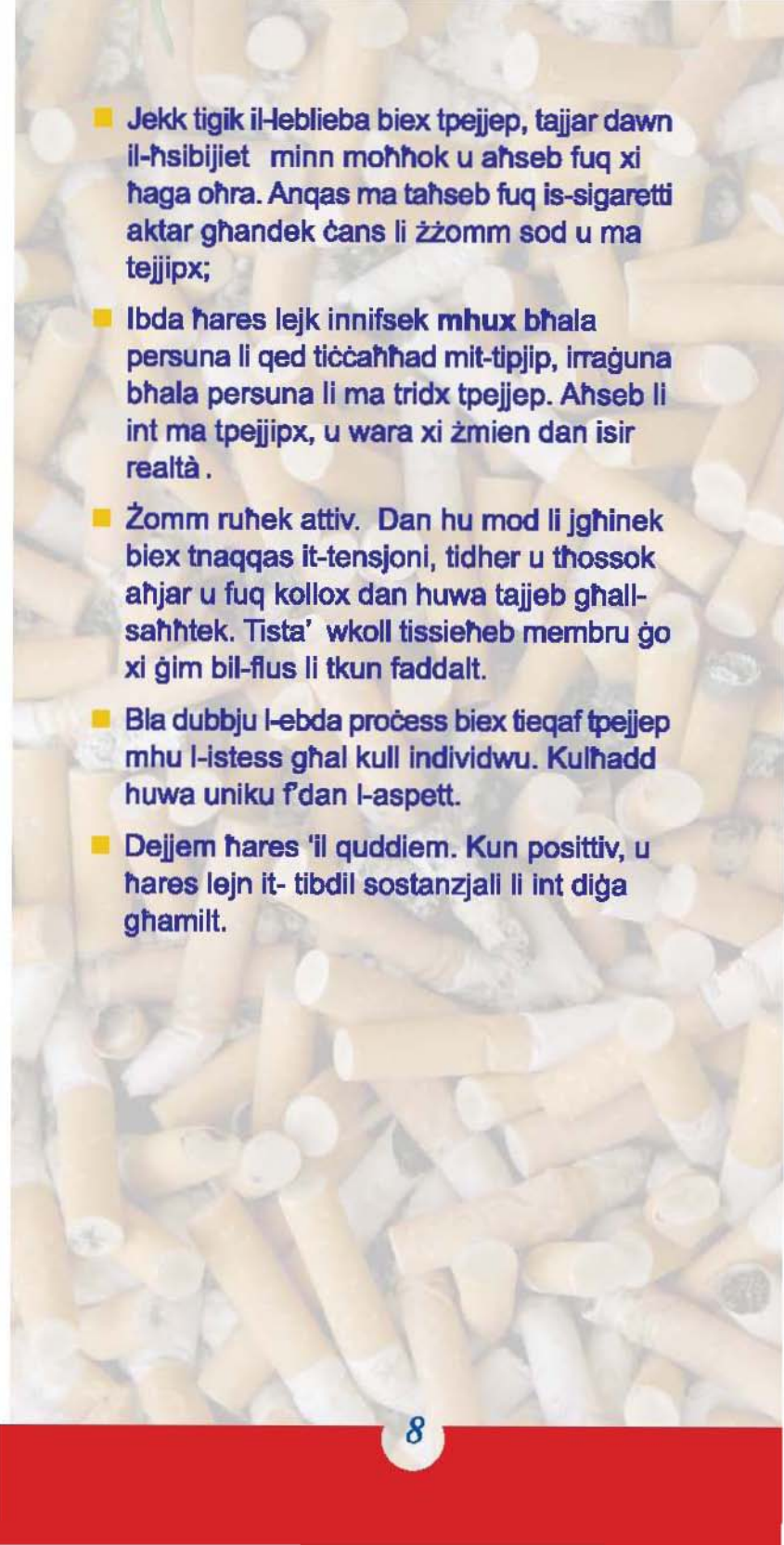


## **It-tielet pass... Taqtax qalbek. Kuraġġ!**

Dan iż-żmien partikolari jista' jkun xi daqxejn diffiċli. Jista' jkun li kont diġa ppruvajt darba oħra u minhabba f'dan iż-żmien kont ergajt qbadthom.

- Qtajt is-sigaretti u għaddej miż-żmien tal-waqfien. Xi kultant tista' thoss ġismek mhux f'postu. Kun af li s-sintomi, minhabba l-waqfien, huma biss għal żmien qasir. Dawn wara ftit ġimghat jisparixxu;
- Kull darba li jkollok aptit tpejjeq, ftakar kemm qiegħed tiehu nifs ahjar issa li waqaft;
- Ibda ġemma dik il-kemxa flus li kont taħraq fis-sigaretti u fl-ahħar ixtri xi haġa utli għalik innifsek jew għall-familja tiegħek.
- Tibda tidher ahjar; is-snien u swabà sofor jiċċaraw, il-ġilda tiehu r-ruh u titkemmex anqas;



- 
- Jekk tigik il-leblieba biex tpejjep, tajjar dawn il-ħsibijiet minn moħħok u aħseb fuq xi ħaga oħra. Anqas ma taħseb fuq is-sigaretti aktar għandek ċans li żżomm sod u ma tejjipx;
  - Ibda ħares lejך innifsek mhux bħala persuna li qed tiċċaħħad mit-tipjip, irraguna bħala persuna li ma tridx tpejjep. Aħseb li int ma tpejjipx, u wara xi żmien dan isir realtà .
  - Żomm ruħek attiv. Dan hu mod li jgħinek biex tnaqqas it-tensjoni, tidher u tħossok aħjar u fuq kollox dan huwa tajjeb għall-saħħtek. Tista' wkoll tissieħeb membru go xi ġim bil-flus li tkun faddalt.
  - Bla dubbju l-ebda proċess biex tieqaf tpejjep mhu l-istess għal kull individwu. Kulhadd huwa uniku f'dan l-aspett.
  - Dejjem ħares 'il quddiem. Kun positiv, u ħares lejך it- tibdil sostanzjali li int diġa għamilt.





*Ir-raba' pass...*

**Bniedem  
hleles**

**Ir-raba' pass... X'ghandek taghmel blew  
tibqa' bniedem hleles mit-tipjip.**

Wara li twaqqaf it-tipjip ser jigu sitwazzjonijiet fuqek li jkollok aptit tpejjep, ikollok kilba ghal dak is-sigarett!. Issa s-sigaretti qtajthom u tixtieq tkun taf aktar kif tista' ma tergax taqa' fil-vizzju tat-tipjip. Uhud li waslu sa hawn jghidu li jista' jkun zmien daqxejn iebes. Issa wasalt fejn ridt, izda ghalkemm dawn il-mumentu malajr jghaddu, tajjeb li thares lejn dawn il-punti li jghinuk biex ma taqax ghat-tentazzjoni.

- Kun konxju ta' dawk il-mumentu jew sitwazzjonijiet li jistghu jhajruk ghal sigarett. Evita' dawn is-sitwazzjonijiet jew ahseb minn qabel x'ghandek taghmel meta tiffacċja dawn il-mumentu kruċjali;
- Jekk thoss li ghandek xi haġa nieqsa għax imdorri żżomm sigarett f'idek jew f'halqek, tajjeb li għall-ewwel dejjem iggorr xi affarijiet miegħek, bħal xi toothpick jew straw jew gum biex tpoġġi f'halqek. Tuzax sulfarini għax dawn fihom xi kimiċi minn fejn jispiċċa l-kubrit, u dawn jistghu jirritawlek halqek jekk tuzahom minnflok is-sigarett;

- Toqghodx tinkwieta jekk thossok aktar nervuż jew bi nghas aktar mis-soltu. Normalment dawn in-nervi jmorru wara ftit taż-żmien. Ikun tajjeb li ssib sistemi ġodda kif għandek tirrilassa u tikkonċentra aħjar; bħal tiehu nifsijiet fil-fond, titgħallem xi mossi tal-Yoga jew xi attività oħra. Ipprova imxi mixja kuljum jew aghmel xi taħriġ biex tneħhi t-tensjoni;
- Aħseb posittiv. Aħseb kemm hu tajjeb li ma tpejjipx: għas-saħħa, għall-but u l-eżempju tajjeb li tagħti lit-tfal, lil tal-familja u lil haddiehor;
- Kun af li t-tipjip ma jsolvi l-oġġ problema. Meta tkun f'xi diffikultà aħseb kif għandek tiffaċċja din il-problema; tkomplix tiggravaha billi terġa' taqbad tpejjep;
- Kemm hu possibli zomm tazza ilma hdejk. Ixrob ammont tajjeb ta' ilma jew *juices* bla zokkor. Tieħux luminati jew affarijiet li fihom il-kafeina. Jekk thossok li qed iżżid fl-ikel tajjeb li tiekol dieta bilanċjata u kul ikel bnin, ftit u spiss;
- Minn żmien għal żmien fakkar lilek innifsek għalfejn waqaft. Erga' aqra r-raġunijiet għalfejn waqaft tpejjep;
- Jista' jkun li għal xi żmien tibqa' thoss l-aptit li tpejjep. L-aptit li tpejjep jiġik bil-fors għall ewwel għax ġismek dera n-nikotina li kien hemm fit-tabakk. Trid taljena moħħok mit-tipjip, sakemm ġismek jerġa' jidra jgħix mingħajr nikotina;



■ Ftakar illi għalkemm tkun waqaft tpejjep, jistgħu jiġu mumentali fejn terġa' t'hoos il-leblieba għas-sigaretti. F'dawn iċ-ċirkostanzi ara liema metodu ħadem l-aktar biex inti stajt iżomm sod/a u użah. Kif diġa' semmejna, tinsieix li jeżistu '*nicotine replacements therapy*' (NRTs) li jgħinuk biex tnaqqas il-kilba tan-nikotina. Dwar l-użu ta' dawn, dejjem tajjeb li tikkonsulta mat-tabib tiegħek jew ma' l-ispiżjar;

■ Tidhalkx bik innifsek. Tgħidx "sigarett wieħed biss mhux ser jagħmel ħsara" jew "ma kienx żmien tajjeb biex nieqaf". Issibx skużi għalik innifsek. Thallix dawn l-iskużi jidhku bik. M'hemm l-ebda kura magħika li twaqqfek mit-tippj. Trid tirsisti biex taqta' l-vizzju għal dejjem, mhux għal ftit żmien biss. Dawk il-waqtiet ta' tentazzjoni jgħaddu u wara xi żmien tkun tista' terġa' lura għar-rutina tas-soltu, mingħajr ma tpejjep. Bniedem liberu hu ħieles mill-vizzju. Kun kburi li ħadt saħħtek lura!

Id-determinazzjoni hija t-triq tas-suċċess tiegħek!  
Int trid tasal f'sitwazzjoni li ssir persuna li **MA TPEJJIPX U LI TKUN LIBERU LI TIDDEĊIEDI GĦALIK INNIFSEK..,MHUX PERSUNA IMĊAĦDA MIS-SIGARETTI!**

**Quitline**  
**2326 6116**

© 2009



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

5B, The Emporium, Triq C. De Broektorff, 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**