



Tretman kont Tabak: Sipòte yon Moun Pwòch Ou ki Fimen oswa ki Vapote

Tout moun ki fimen oswa ki vapote kapab genyen sentòm sevraj nikotin, tankou anvi, anksyete oswa difikilte pou konsantre, lè yo p ap fimen oswa vapote. Sentòm sa yo ka rann li difisil pou yon moun evite fimen oswa vapote lè yo anvi sa (tankou lakay yo oswa nan espas piblik) oswa pou yo diminye sou kantite fwa yo fimen oswa sispann fè sa. Sepandan, fanmi ak zanmi kapab fè yon diferans nan ede yo atenn nenpòt nan objektif sa yo. Si w gen yon pwòch ou ki fimen oswa ki vapote, la a w ap jwenn kèk konsèy pou ede w ba li sipò ak ankourajman:



Kreye yon anviwònman ki favorab. Selebse akonplisman yo (menm si yo piti), rekonèt ke fè fo pa se bagay ki komen e sa pa vle di echèk, epi ou dwe konpreyansif e pasyan (paske sentòm sevraj la kapab afekte imè moun nan).



Ou dwe yon moun ki konn koute byen. Moun nan kapab bezwen yon moun pou li pale si li santi l'estrese oswa si li gen enkyetid konsènan objektif li dwe atenn sou koze fimen oswa vapotaj yo.



Fè pwòch ou a sonje objektif li yo oswa poukisa li te vle fè yon chanjman. Menm si tantativ anvan yo pa t reyisi, fè li konnen ke w ap sipòte l nan objektif li yo.



Mande kisa ou ka fè pou w ede l. Pa mete nan tèt ou ke w konnen kisa moun nan bezwen oswa kisa li santi.



Fè pwòch ou a sonje ke opsyon tretman kont tabak (ki enkli konsèy ak medikaman tankou patch oswa pastiy nikotin) yo kapab ede l evite sentòm sevraj yo e rete konfòtab, menm si li pa pare pou l kite. Ou dwe bay sipò epi ankouraje lòt estraji tou, tankou chanjman woutin oswa itilizasyon teknik distraksyon.

Pou w jwenn plis enfòmasyon ak konsèy pou w adapte w, vizite nyc.gov/health epi chèche **coping with nicotine withdrawal (fè fas ak sevraj nikotin).**



Si pwòch ou a pare pou li kite, fè lakay ou tounen yon kote ki san tabak ak san vapè. Pa otorize pèsòn fimen oswa vapote anndan lakay ou.

Pou w jwenn plis resous ak enfòmasyon pou tretman, ki enkli pwogram lokal yo, vizite nyc.gov/nycquits oswa rele **311**.