

How to Quit Smoking

Smoking is dangerous to your health. Quitting will reduce your risk of dying from heart disease, blood vessel disease, lung problems, cancer and stroke.

Talk to your doctor about quitting. Ask about classes and support groups in your area. Get support and encouragement and learn how to deal with stress. Talk with your doctor about medicines and other aids to help you quit.

Before you try to stop smoking, commit to stopping. Smoking is a learned behavior that you must unlearn. It is not easy to stop, but it can be done if you are serious about quitting. Stopping will help you live a healthier and longer life.

Getting Ready to Quit

Follow these tips to get ready to quit:

- Cut down the number of cigarettes you smoke each day.
 - ▶ Smoke only half a cigarette each time.
 - ▶ Smoke only during the even hours of the day.
- Clean out ashtrays and start putting them away one by one. Clean the drapes, the car, your office, or anything else that smells of tobacco smoke.
- Get a friend or spouse to quit with you.
- Start exercising before you quit.
- Switch to a brand of cigarettes you do not like as much.

Paano Tumigil sa Paninigarilyo

Ang paninigarilyo ay mapanganib sa inyong kalusugan. Babawasan ng pagtigil sa paninigarilyo ang posibilidad ng pagkamatay dahil sa sakit sa puso, sakit sa daluyan ng dugo, problema sa baga, kanser at atake sa utak.

Kausapin ang inyong doktor tungkol sa pagtigil sa paninigarilyo. Magtanong tungkol sa mga klase at grupong nagbibigay ng suporta sa inyong lugar. Kumuha ng suporta at pampalakas ng loob at alamin kung paano haharapin ang stress. Kausapin ang inyong doktor tungkol sa mga gamot at iba pang bagay na makakatulong sa inyong tumigil sa paninigarilyo.

Bago ninyo subukang tumigil sa paninigarilyo, mangakong ititigil ito. Ang paninigarilyo ay isang natututunang gawi na kailangan ninyong matutunang huwag nang gawin. Hindi madaling tumigil, ngunit magagawa ito kung seryoso kayo tungkol sa pagtigil. Ang pagtigil ay makakatulong sa inyong magkaroon ng mas malusog at mas mahabang buhay.

Paghahanda Para sa Pagtigil

Sundin ang mga mungkahing ito upang paghandaan ang pagtigil:

- Bawasan ang bilang ng sigarilyo na nauubos ninyo bawat araw.
 - ▶ Ubusin lamang ang kalahati ng sigarilyo sa bawat paninigarilyo.
 - ▶ Magsigarilyo lamang sa mga oras na tukol (even).
- Linisin ang mga abuhan ng sigarilyo at umpisahang itago ang mga ito nang isa-isa. Linisin ang mga kurtina, kotse, inyong opisina, o anupaman na nangangamoy usok ng tabako.
- Anyayahan ang isang kaibigan o asawa na tumigil kasabay ninyo.
- Umpisahan ang pag-eehersisyo bago kayo tumigil sa paninigarilyo.
- Lumipat sa ibang tatak ng sigarilyo na hindi ninyo gaanong gusto.

- Throw away spare lighters.
- Smoke alone if you like to smoke with people.
- Become aware of why you smoke each cigarette. Avoid the things that cause you to smoke.
- Write down a list of the top 5 reasons you want to quit. Read this list daily.

Pick a date to quit and slowly reduce your smoking until your quit date. On your quit date, stop completely. If you smoke a lot at work, quit during a vacation.

The Day You Quit

- Throw away your cigarettes, lighters and ashtrays.
- Ask for help from family and friends.
- Make plans for the day and keep busy. Spend time in places where smoking is not allowed such as a library or the movies. Change your routine.
- Drink water, but not more than 2 Liters. This will help to remove chemicals from your body.
- Keep celery, sugarless gum, hard candy, straws or toothpicks handy to help meet the urge of something in your mouth.
- Try deep breathing exercises and listen to relaxation tapes.
- Get 30 minutes of exercise.
- Eat regular meals.
- Start a money jar with the money you save by not buying cigarettes.
- Reward yourself at the end of the day for not smoking.

- Itapon ang mga hindi ginagamit na panindi ng sigarilyo.
- Magsigarilyong mag-isa kung mahilig kayong manigarilyo na may kasamang mga tao.
- Alamin ang dahilan ng inyong paninigarilyo sa tuwing ginagawa ito. Iwasan ang mga bagay na sanhi ng inyong paninigarilyo.
- Gumawa ng listahan ng 5 pangunahing dahilan kung bakit gusto ninyong itigil ito. Basahin ang listahang ito araw-araw.

Pumili ng petsa kung kailan kayo titigil at dahan-dahang bawasan ang inyong paninigarilyo hanggang sumapit ang petsang ito. Sa petsang ito, tuluyang tigilan ang paninigarilyo. Kung malakas kayong manigarilyo sa trabaho, tumigil kapag bakasyon.

Sa Araw na Titigilan Ninyo ang Paninigarilyo

- Itapon ang inyong mga sigarilyo, panindi at mga abuhan ng sigarilyo.
- Humingi ng tulong mula sa mga kapamilya at kaibigan.
- Gumawa ng mga plano para sa maghapon at manatiling abala. Magpalipas ng oras sa mga lugar kung saan ipinagbabawal ang paninigarilyo kagaya ng silid-aklatan o sa mga sinehan. Palitan ang karaniwan ninyong mga gawain.
- Uminom ng tubig, ngunit hindi lalampas sa 2 Litro. Makakatulong itong alisin ang mga kemikal sa inyong katawan.
- Siguraduhing abot-kamay ang kintsay, walang-asukal na gum, matigas na candy, straw o toothpick upang makatulong ang mga ito na tugunan ang paghahanap ng inyong bibig.
- Sumubok ng mga kasanayan sa paghinga nang malalim at makinig sa mga tape sa pagpapa-relax.
- Mag-ehersisyo nang 30 minuto.
- Kumain nang sapat.
- Simulang ipunin ang perang natitipid ninyo sa hindi pagbili ng sigarilyo.
- Bigyan ng pabuya ang inyong sarili pagkatapos ng maghapon hindi paninigarilyo.

How to Quit Smoking. Tagalog.

Over the next days and weeks you may be coping with withdrawal symptoms and cravings. Exercise and relaxation can help with withdrawal symptoms of anger, edginess or irritability. There will be times when you really want to smoke. Wait. The urge will pass in a few minutes. Take slow, deep breaths until you relax and have control of the craving. Take your mind off smoking by thinking about something else or focus on the things you are doing. Mark your success every day on a calendar. Reward yourself each day and week.

Setbacks

It is hard to quit smoking. Most people try several times before they succeed. If you do smoke, do not give up on yourself. Remind yourself of how many hours, days or weeks you have already gotten through. Identify what triggers your desire to smoke. Remind yourself why you quit smoking. Practice what to do when you feel the urge to smoke. Reward yourself for your willpower and courage.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Sa susunod na mga araw at linggo maaaring sinusubukan ninyong kayanin ang mga sintomas ng pagtigil sa paninigarilyo at paghahanap. Makakatulong ang pag-eehersisyo at pagpapahingalay upang kayanin ang mga sintomas ng pagtigil sa paninigarilyo gaya ng galit, pagkamayamutin o pagiging irritable. Magkakaroon ng mga sandali na gusto talaga ninyong manigarilyo. Maghintay. Ang paghahanap ay lilipas din pagkaraan ng ilang minuto. Huminga nang mabagal at malalim hanggang makapag-relax kayo at makontrol ninyo ang pananabik. Iwaglit sa isip ang paninigarilyo sa pamamagitan ng pag-iisip tungkol sa ibang mga bagay o ituon ang pansin sa mga bagay na ginagawa ninyo. Markahan sa kalendaryo araw-araw ang inyong tagumpay. Bigyan ng pabuya ang inyong sarili bawat araw at linggo.

Mga Balakid

Mahirap itigil ang paninigarilyo. Maraming beses na sinusubukan ito ng karamihan sa mga tao bago sila magtagumpay. Kung naninigarilyo pa rin kayo, huwag sumuko. Paalalahanan ang inyong sarili kung ilang oras, araw o linggo na ang nalampasan ninyo nang hindi naninigarilyo. Tukuyin ang mga salik na nagtutulak sa inyong manigarilyo. Paalalahanan ang inyong sarili kung bakit ninyo itinigil ang paninigarilyo. Magsanay kung ano ang gagawin kapag nararamdaman ninyo ang paghahanap ng sigarilyo. Bigyan ng pabuya ang inyong sarili para sa lakas ng loob at tapang ninyo.

Makipag-usap sa inyong doktor o nars kung mayroon kayong mga katanungan o alalahanin.

2007 – 11/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

How to Quit Smoking. Tagalog.