

PAMAMAHALA NG PAG-ATRAS SA NIKOTINA

Ang mga sintomas ng pag-atras sa nikotina ay karaniwan kapag sinusubukang huminto sa paninigarilyo. Maraming mga indibidwal ang nakakaranas ng iba't ibang sintomas na karaniwang tumatagal ng 2 hanggang 4 na linggo.

Narito ang impormasyon na tutulong sa iyong maunawaan ang mga sintomas ng pag-atras at kung ano ang maaari mong gawin upang malampasan ang mga ito.

MGA KARANIWANG SINTOMAS NG PAG-ATRAS



Pagkabalisa o nerbiyos

Ang pagkabalisa ay isang normal na bahagi ng pag-atras. Ito ay kadalasang lumilipas sa loob ng dalawang linggo habang ang iyong katawan ay umaangkop sa paggana nang walang nikotina.



Pagkalungkot

Normal na magkaroon ng kalungkutan o depresyon pagkatapos mong huminto. Ang pagtigil sa paninigarilyo ay isang malaking pagbabago, pisikal at emosyonal.



Kahirapang mag-concentrate

Ang nikotina ay isang pampasigla. Pinapataas nito ang paglabas sa iyong katawan ng mga nakaimbak na mga asukal at mga taba, na tumutulong sa iyong manatiling alerto. Kapag huminto ka, maaari kang makaramdam ng pagkalito o kahirapan na magpokus.



Pagkapagod

Ang nikotina ay isang pampasigla, kaya maaari kang makaramdam ng pagod o mahirapan kang makatulog habang sinusubukan mong huminto.



Pagka-irita, tensyon, pagkabalisa

Ang iyong katawan ay naghahangad ng nikotina, at ito ay tumutugon sa paraang hindi komportable dahil wala ito. Ang mga damdaming ito ay isang pisyolohikal na reaksyon sa hindi pagkakaroon ng nikotina.

TANDAAN. HINDI KA NAG-IISA – MAY MAKUKUHANG TULONG!

Mangyaring kontakin ang iyong pangunahing tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o tumawag sa Linya ng Tulong ng Naninigarilyo (Smoker's Helpline).

**Bisitahin ang [PRINCEEDWARDISLAND.CA/QUITSMOKING](https://www.princeedwardisland.ca/quit-smoking)
Smoker's Helpline 1-877-513-5333**



LIVE WELL
together we can

smokers' helpline



PAMAMAHALA NG MGA SINTOMAS SA PAG-ATRAS

Mga tip upang matulungan kang pamahalaan ang mga sintomas ng pag-atras



Pakiramdam ng pagkabalisa o nerbiyos

Ang karaniwang sintomas na ito ay kadalasang nangyayari sa loob ng mga unang dalawang linggo ng paghinto. Subukan at maghanap ng isang bagay na makakatulong sa pagpapagaan ng mga pakiramdam na ito. Maaari kang maglaro, maglakad-lakad, makipag-usap sa isang kaibigan, huminga nang malalim, at bawasan ang pagkonsumo ng caffeine.



Pakiramdam ng pagkalumbay o pagkalungkot

Ito ay isang karaniwang emosyon kapag humihinto. Ang pagkakaroon ng isang sistema ng suporta sa lugar na maaari mong sandigan kapag lumilitaw ang mga damdaming ito ay mahalaga. Kasama sa mga opsyon sa pagpapalakas ng mood ang paggalaw ng iyong katawan at pakikipag-usap sa isang kaibigan o mahal sa buhay. Kung ang pakiramdam ng depresyon ay tumagal ng higit sa isang buwan, kumunsulta sa iyong tagpagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.



Pagkakaroon ng mga matinding pananabik

Ang mga pananabik ay karaniwang panandalian at tumatagal lamang ng mga 3 hanggang 5 minuto, kaya humanap ng mga paraan upang abalalin ang iyong sarili hanggang sa mawala ito. Uminom ng tubig, magbukas ng palabas, makipag-ugnayan sa isang mahal sa buhay, o gumamit ng kapalit ng nikotining terapewtika (nicotine replacement therapy) para mabawasan ang dalas at tindi ng mga pananabik.



Pagkakaroon ng kapaguran at problema sa pagtulog

Ang pag-atras mula sa nikotina ay maaaring makapagparamdam sa iyo ng pagod at makagambala sa pagtulog. Maaaring tumagal ng mga 2 hanggang 4 na linggo para bumalik sa normal ang iyong mga antas ng enerhiya habang umaangkop ang iyong katawan. Subukang magsimula ng isang mabuting rutina sa pagtulog at mag-ehersisyo upang mapataas ang antas ng iyong enerhiya.



Pakiramdam na magagalitin o masungit

Normal ang pagkamagagalitin sa mga unang ilang linggo ng iyong paglalakbay sa paghinto. Maging mapagpasensya sa iyong sarili at ipaalam sa iyong mga kaibigan at pamilya. Subukang gawin ang mga aktibidad na kinagigiliwan mo upang pasiglahin ang iyong espiritu, baguhin ang iyong balangkas ng pag-iisip, at magsimulang muli.

TANDAAN. HINDI KA NAG-IISA – MAY MAKUKUHANG TULONG!

Mangyaring kontakin ang iyong pangunahing tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o tumawag sa Linya ng Tulong ng Naninigarilyo (Smoker's Helpline).

**Bisitahin ang [PRINCEEDWARDISLAND.CA/QUITSMOKING](https://princeedwardisland.ca/quit-smoking)
Smoker's Helpline 1-877-513-5333**



LIVE WELL
together we can

smokers' helpline