

Ni kwa nini ni vigumu kuacha kuvuta sigara?

By SW - Melkisedeck Shine · April 15, 2022

Ujana na Makuzi | Mapenzi na Ngono Salama

Ndiyo hatari kuu ya matumizi ya dawa za kulevya ambayo unayazoea na kufikiri huwezi kufanya lolote bila ya kutumia.

Kwa upande wa sigara unaweza kuzoea hali yake ya kukutuliza na hali ya kutamani kila unapojisikia. Kwa wengi hamu hiyo hutokea baada ya kazi nzito, pamoja na pombe, au baada kula. Kwa hiyo, kama unataka kuacha uvutaji wa sigara inabidi ubadili tabia na kuepuka vishawishi na pia kupambana na nafsi na matamano yako. Hii ni hatua kubwa inayohitaji msimamo mkali. Utakapoanza kupunguza matumizi ya sigara au kuacha kabisa utajisikia mpweke au mkiwa. Hali hii inaweza ikawa mbaya na kuumiza. Mara nyingi utajihisi kujawa na wasiwasi, utakosa usikivu, utajisikia kusinzia ingawa utakosa usingizi usiku, mapigo ya moyo hushuka na pia shinikizo. Hamu ya kula na uzito kuongezeka iwapo utendaji wako wa kazi hupungua. Ukishatawaliwa na sigara basi kuvuta kwako si tabia bali ni ugonjwa. Watu wengi wanaotegemea nikotini hawavuti kwa starehe inayoletwa na starehe ya uvutaji, bali kuepuka maumivu yanayosababishwa na kuacha sigara.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=25363>