

Ninawezaje kumsaidia mtu kuacha kuvuta sigara na kunywa pombe?

By SW - Melkisedeck Shine · April 15, 2022

Ujana na Makuzi | Mapenzi na Ngono Salama

Jaribu kutafuta sababu zinazowafanya rafiki, ndugu na jamaa zako kuwa na tabia ya kuvuta sigara na kunywa sana pombe. Jaribu kuwa naye karibu na mshughulishe asipate muda wa kuvuta na kunywa pombe. Kuwa naye kwa muda mrefu, fanya naye kazi na mtambulishe kwa rafiki zako ambao hawatumii sigara wala pombe. Mweleze umuhimu wa yeye kukaa mbali na vishawishi. Mweleze kwa nini ni vigumu sana kushinda vishawishi ukiwa katika hali ya ulevi, na unapotoa ushauri huo yakupasa usiwe mlevi na mvutaji. Inaweza ikatokea, jamaa unayemshauri kuhusu madhara ya kunywa pombe na kuvuta sigara, akachukia au ukawa ndio mwisho wa urafiki wenu. Usijilaumu, ujitahidi kumsaidia kadiri uwezavyo. Wakati mwingine ni vyema ukavunja urafiki huo kwa usalama wako na wa rafiki yako. Endapo kama itatokea akaanza kutambua madhara na matokeo ya uvutaji sigara na unywaji pombe na hatimaye kuchukua uamuzi wa kuelezea matatizo yake, itampasa amtafute mtaalamu ili aweze kupata ushauri nasaha.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=25398>