

Je, mtu anawezaje kuacha kutumia dawa za kulevya na itamchukua muda gani kurudia hali yake ya kawaida?

By SW - Melkisedeck Shine · April 17, 2022

Ujana na Makuzi | Mapenzi na Ngono Salama

Kitu muhimu ni kwamba, kweli uwe umedhamiria kuacha. Hatua ya kwanza ni kujiuliza kwa nini unatumia dawa za kulevya. Pale utakapojua ni nini ulikuwa unahitaji katika dawa za kulevya ni rahisi kutimiza malengo hayo kwa njia za kiafya zaidi. Jaribu kupunguza taratibu kiasi na muda wa kutumia dawa za kulevya. Pia tumia vitamini na madini kuimarisha afya yako. Jitenge na watumiaji wengine wa dawa za kulevya na sehemu ulizokuwa ukienda kupata dawa za kulevya. Kama hutofanikiwa katika hatua ya kwanza usikate tamaa! Watu hushindwa kuacha katika jaribio la kwanza! Jaribu tena!

Kuacha dawa za kulevya ni sawasawa na kupata nafuu ya ugonjwa, ni rahisi zaidi kufanikiwa kama utapata ushirikiano zaidi kutoka kwa marafiki au wanafamilia. Unaweza vilevile kuomba ushauri kutoka kwa watoa nasaha au madaktari. Msaada wa kitabibu ni muhimu kwa wale waliozoea kutumia hiroini na pombe, kwani mara nyingi hupata madhara yatishiayo maisha pale wanapojaribu kuacha dawa za kulevya. Ni vigumu kusema utachukua muda gani kuacha kutumia dawa za kulevya, kwa sababu i natofautiana kati ya mtu na mtu.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=25844>