

BERHENTI UNTUK SELAMANYA



PERJALANAN KE ARAH

KEHIDUPAN BEBAS ROKOK.

QUITSMOKING.GOV.SG



**Tahniah kerana
mengorak langkah
kecil pertama
anda.**

Hanya dengan membaca buku ini, anda sudah pun melangkah hadapan ke arah kehidupan bebas rokok – ini merupakan satu kemenangan kecil yang wajar diraikan! Lakukan yang sama setiap kali anda mengatasi apa pun halangan dalam perjalanan anda untuk berhenti merokok.

*"Saya sudah merokok selama 25 tahun, tetapi saya kini bangga menjadi seorang atlet triatlon pada usia 56 tahun. Percayalah bahawa masih tidak terlambat untuk menghentikan tabiat merokok."
– Justin Tan, Berjaya Berhenti Merokok*

Kandungan

1 Mengapa Berhenti Merokok?

- a. Renungkan
- b. Tetapkan Tarikh
- c. Tubuh Yang Lebih Sihat
- d. Lebih Banyak Sebab Untuk Berhenti

2 Sedia Untuk Berhenti?

- a. Sebab Anda Mahu Berhenti Merokok
- b. Senarai Semak Persediaan Anda

3 Mempersiapkan Diri Anda

- a. Apakah Personaliti Berhenti Merokok Anda?
- b. Kaedah-Kaedah Berhenti Merokok

4 Pilih Perjalanan Berhenti Yang Anda Mahu

- a. SMS
- b. QuitLine
- c. Kaunseling Bersemuka

5 Menangani Beberapa Minggu Pertama

- a. Mengatasi Simptom Penarikan Diri
- b. Amaran Ketagihan Kembali Semula

6 Anda Tidak Keseorangan

- a. Testimoni
- b. Kami Boleh Membantu

01. Mengapa Berhenti Merokok?

Renungkan



Mengenal pasti dorongan peribadi anda untuk berhenti merokok akan membuat anda lebih cecal untuk terus berusaha. Betulkan niat anda dengan bertanya diri sendiri soalan-soalan yang berikut:

Mengapa saya menghisap rokok pertama saya?

- Adakah ia berkaitan dengan perasaan saya pada masa itu (contohnya, tertekan, desakan rakan sebaya, kewajipan sosial)?
- Adakah sebab-sebab ini masih penting sekarang? (contohnya, adakah saya masih perlu kelihatan bergaya di hadapan kawan-kawan saya?)

Apakah yang telah saya korbankan untuk tabiat merokok?

- Adakah saya telah mengabaikan masa bersama orang-orang yang saya sayangi kerana saya ingin merokok?
- Adakah saya membelanjakan untuk rokok apa yang sepatutnya saya gunakan bagi perbelanjaan keluarga?

Jika saya berhenti merokok sekarang, apakah yang boleh saya lakukan dengan lebih masa dan wang?

- Menganjurkan lebih banyak pertemuan dengan orang-orang yang saya sayangi?
- Mengambil bahagian dalam bengkel-bengkel kemahiran atau hobi?

Tetapkan Tarikh

Tiada gunanya jika anda hanya terus memberitahu diri anda bahawa suatu hari nanti anda akan berhenti merokok. Lebih baik lagi apabila anda memutuskan untuk berhenti lebih awal. Dan masa terbaik untuk berhenti ialah apabila anda merasa kurang tertekan – jika boleh, mulakan sekarang!

Buat komitmen untuk memulakan perjalanan berhenti merokok pada satu tarikh yang ditetapkan.

Dengan bantuan keluarga, rakan-rakan dan Perunding Berhenti Merokok, saya berikrar untuk berhenti merokok pada:

H H / B B / T T T T



Tubuh Yang Lebih Sihat

Sebaik sahaja anda berhenti merokok, dalam masa 8 jam sahaja anda sudah mula dapat merasakan kesan penyembuhan. Faedahnya berterusan selama bertahun-tahun selepas rokok terakhir anda itu.



Lebih Banyak Sebab Untuk Berhenti

Manfaatnya tidak hanya terbatas kepada kesihatan – pastinya terdapat lebih banyak sebab untuk berhenti.

Kewangan Lebih Baik

Oleh kerana merokok adalah tabiat yang mahal – maka berhenti merokok memang menguntungkan. Dengan purata kos \$16*/bungkus/hari, penjimatan ini akan bertambah! Jika difikirkan, anda seolah-olah menerima kenaikan gaji.

**Harga rokok adalah tepat pada masa penerbitan.*

Kesejahteraan Keluarga

- Dapat meluangkan lebih banyak masa untuk keluarga kerana anda tidak lagi perlu membuang masa untuk merokok.
- Orang yang anda sayangi dapat hidup dalam persekitaran yang sihat tanpa menghidu asap rokok pihak kedua dan ketiga.
- Kemungkinan mereka mengalami masalah pernafasan seperti semput juga berkurangan.
- Anak-anak anda kurang kerap jatuh sakit, lantas membolehkan mereka menikmati kehidupan lebih sihat di sekolah.
- Anak-anak anda melihat anda sebagai contoh. Mereka akan kurang cenderung untuk merokok apabila mereka melihat anda sendiri tidak melakukannya.

Bonus Sosial

- Nafas lebih segar, bau rambut lebih baik dan senyuman lebih manis.
- Kurang rasa cemas dan tekanan berkaitan dengan nikotin bermakna hubungan yang lebih baik dengan orang lain.
- Tidak perlu lagi membuang masa untuk merokok.
- Lebih banyak wang lebihan boleh dibelanjakan untuk riadah.

Apakah sebab anda untuk berhenti merokok? Tuliskan di halaman berikut dan gunakannya sebagai satu peringatan.

02. Sedia Untuk Berhenti?

Sebab Anda Mahu Berhenti Merokok

Mengenal pasti dorongan untuk anda berhenti merokok akan membantu anda untuk berjaya. Tetapkan sebab anda untuk berhenti merokok sebagai hiasan muka atau wallpaper telefon anda. Contohnya sebuah nota, foto keluarga atau juga petikan kata-kata inspirasi – gunakannya sebagai peringatan yang berterusan!



Senarai Semak Persediaan Anda

Berikut adalah beberapa perkara yang boleh anda lakukan sehingga hari anda berhenti merokok.

Seminggu sebelum hari anda berhenti merokok

- ☐ Tuliskan sebab(-sebab) anda untuk berhenti merokok.
- ☐ Tentukan kaedah berhenti merokok anda.
- ☐ Sediakan pelan kecemasan untuk menangani ketagihan yang tidak dijangkakan (contohnya mengadakan sesi bersenam).
- ☐ Bercakap dengan seorang Perunding Berhenti Merokok* dan putuskan sama ada anda memerlukan farmakoterapi (rawatan menggunakan ubat-ubatan).

Sehari sebelum hari anda berhenti merokok

- ☐ Buang semua bekas abu rokok, pemetik api dan rokok.
- ☐ Rancang aktiviti untuk memenuhi dan mengalihkan perhatian anda.
- ☐ Dapatkan bantuan rakan-rakan dan orang-orang yang anda sayangi.

Pada hari anda berhenti merokok

- ☐ Berhenti merokok sepenuhnya.
- ☐ Ingatkan diri anda bahawa anda bukan lagi seorang perokok.
- ☐ Ingatkan diri anda sebab-sebab anda berhenti apabila anda terasa keinginan yang kuat untuk menyalakan rokok.
- ☐ Hubungi teman sokongan anda atau QuitLine (1800 438 2000[^]) sekiranya anda memerlukan sebarang bantuan.

Sebelum memulakan perjalanan anda, ketahui apa yang perlu dijangkakan, supaya anda lebih bersedia. Bab seterusnya akan melengkapkan anda dengan pengetahuan yang diperlukan.

*Lawati IQUITSMOKING.GOV.SG untuk mencari Perunding Berhenti Merokok yang berdekatan dengan anda.

[^]Caj masa siaran dikenakan untuk panggilan telefon bimbit ke talian perkhidmatan 1800.

03. Mempersiapkan Diri Anda

Apakah Personaliti Berhenti Merokok Anda?



Apabila anda mengenali diri sendiri dengan lebih baik, anda boleh menyesuaikan kaedah berhenti merokok bagi meningkatkan peluang untuk berjaya.

Berdasarkan corak merokok anda pada masa lalu, ketahui jenis bekas perokok yang mana satukah yang anda akan jadi selepas berhenti merokok nanti. Tidak mengapa jika anda tergolong dalam lebih dari satu kategori – tumpukan sahaja perhatian anda kepada apa yang paling mencerminkan tabiat masa lalu anda.

△	Saya perlukan rokok sebaik sahaja bangun dari tidur.
○	Saya rasa merokok sangat menyeronokkan.
○	Saya merokok untuk menjadi lebih segar dan berfikir dengan lebih baik.
△	Saya rasa lemah jika saya tidak merokok.
□	Saya rasa tidak selesa tanpa rokok di tangan saya.
□	Saya gemar merokok semasa waktu rehat atau selepas makan.
△	Saya perlu merokok setiap beberapa jam.
○	Saya merasa kurang tertekan selepas saya merokok.
○	Saya merokok apabila saya marah atau kecewa.
□	Saya menikmati proses menyalakan rokok (contohnya mengetuk rokok dan memetik pemetik api).
△	Saya tidak boleh bertahan setengah hari tanpa merokok.
□	Kadang-kadang saya dapati bahawa saya sedang merokok... tetapi tidak boleh mengingati menyalakan rokok!

Bentuk yang paling banyak anda pilih mencerminkan "personaliti berhenti merokok" anda yang utama. Berdasarkan ini, berikut adalah beberapa tip untuk berhenti merokok.



△ Jenis Yang Mudah Ketagih

Tubuh anda ketagih nikotin jadi anda lebih kerap merokok. Ia boleh menyebabkan ketagihan seperti heroin atau kokain.

Apa patut saya lakukan?

- Luangkan lebih banyak masa bersama mereka yang tidak merokok dan di tempat-tempat yang dilarang merokok.
- Dapatkan nasihat ahli farmasi atau doktor anda tentang farmakoterapi.



○ Jenis Yang Tertekan

Anda merokok untuk menangani tekanan atau untuk menceriakan diri. Anda mencari alasan untuk melakukan sedemikian tetapi sebenarnya anda tidak perlu merokok.

Apa patut saya lakukan?

- Mulakan hobi baru atau cuba kaedah bersantai yang lain.
- Belanja untuk diri anda dengan wang yang anda telah jimatkan kerana tidak membeli rokok.



□ Jenis Yang dikuasai Tabiat

Anda rasa ada sesuatu yang tidak kena jika anda tidak mengambil waktu rehat seperti biasa untuk merokok. Itu adalah kerana anda telah mengaitkan merokok dengan sesuatu rutin, tempat dan orang tertentu.

Apa patut saya lakukan?

- Tukar rutin harian anda. Perlu merokok dengan kopi? Gantikan dengan jus oren. Gemar merokok selepas makan? Makan di restoran bebas rokok.
- Gantikan waktu merokok anda dengan waktu rehat dengan snek yang sihat.

Kaedah-Kaedah Berhenti Merokok

Di mana ada kemahuan, di situ ada jalan. Anda boleh bercakap dengan Perunding Berhenti Merokok untuk membantu anda memilih kaedah berhenti merokok yang terbaik.



1 Berhenti Secara Mendadak SANGAT DISYORKAN

Pilih satu tarikh dan berhenti merokok sepenuhnya mulai hari tersebut. Ia nampak sukar, tetapi ramai peserta program "I Quit" yang telah berjaya berhenti merokok dengan menggunakan kaedah ini!



2 Kurangkan Secara Bertahap

Kurangkan bilangan rokok yang anda hisap hari demi hari, atau minggu demi minggu. Sasarkan untuk mencapai sifar rokok pada tarikh yang ditetapkan.



3 Melengahkan

Lengahkan merokok. Cuba sedaya mungkin untuk menangguhkan waktu merokok anda selama satu jam atau lebih, dan teruskan sehingga anda tidak merokok sepanjang hari. Anda boleh bebas rokok dalam seminggu!

Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4	Hari 5	Hari 6	Hari 7
8 pagi	9 pagi	11 pagi	2 petang	6 petang	11 malam	BERHENTI



Farmakoterapi

Bersama-sama dengan sokongan daripada Perunding Berhenti Merokok, farmakoterapi – penggunaan ubat-ubatan – boleh meningkatkan peluang anda untuk berjaya sebanyak lebih dua kali ganda. Doktor atau Perunding Berhenti Merokok boleh membantu anda lebih memahami tabiat merokok anda. Sentiasa pastikan anda mendapatkan nasihat doktor atau ahli farmasi tentang ubat yang betul untuk diambil.

Terapi Penggantian Nikotin (NRT)

NRT berfungsi dengan melepaskan sejumlah kecil nikotin ke dalam tubuh anda untuk mengurangkan ketagihan merokok dan pergantungan pada bahan kimia. Ia paling bermanfaat untuk perokok dengan tahap ketagihan yang tinggi (lebih 15 batang sehari).

Anda boleh mendapatkan tampalan nikotin, gula-gula getah dan gula-gula berubat dari farmasi tanpa preskripsi. Setiap perokok memerlukan dos yang berlainan, jadi apa yang berkesan untuk rakan anda mungkin tidak sesuai untuk anda.

Ubat-ubatan Preskripsi

- Pil Varenicline
- Pil Bupropion Hidroklorida

Kedua-dua ubat ini tidak mengandungi nikotin tetapi boleh membantu mengurangkan ketagihan dan simptom penarikan diri anda.

04. Pilih Perjalanan Berhenti Yang Anda Mahu

Program I Quit kini lebih dikhususkan untuk anda



Program I Quit yang baharu menawarkan perjalanan peribadi yang dikhususkan untuk membantu anda mencapai kejayaan.

Inilah yang boleh anda jangkakan daripada perjalanan bebas merokok anda:



SMS

Cara ini digalakkan jika anda lebih gemar perjalanan bimbingan sendiri melalui pesanan teks.

28 HARI PERTAMA

- Pesanan teks harian

SELAMA 12 BULAN

- 2 pesanan teks setiap bulan
- 1 panggilan QuitLine pada akhir bulan pertama, ke-3, ke-6 dan ke-12

ATAU



QuitLine

Cara ini digalakkan jika anda lebih gemar keseimbangan usaha bimbingan sendiri dengan sokongan tambahan kaunseling melalui telefon.

28 HARI PERTAMA

- 3 pesanan teks setiap minggu
- 1 panggilan QuitLine mingguan

SELAMA 12 BULAN

- 2 pesanan teks setiap bulan
- 1 panggilan QuitLine pada akhir bulan pertama, ke-3, ke-6 dan ke-12

ATAU



Kaunseling Bersemuka

Cara ini digalakkan jika anda lebih suka berhenti merokok dengan perhatian berdedikasi dan Nicotine Replacement Therapy (NRT)*.

6 BULAN PERTAMA

- 2 pesanan teks setiap minggu (selama 28 hari)
- 3 sesi kaunseling bersemuka di toko-toko farmasi
- 3 panggilan susulan daripada para kaunselor

SELAMA 12 BULAN

- 2 pesanan teks setiap bulan
- 1 panggilan daripada kaunselor pada akhir bulan pertama, ke-3, ke-6 dan ke-12

*Sesi akan diadakan seminggu sekali. Ini dikenali sebagai program Start to S.T.O.P. (Speak To Our Pharmacists) atau Mula untuk Berhenti dengan Berbual bersama Ahli Farmasi kami, dan disokong oleh Pharmaceutical Society of Singapore (Persatuan Farmasi Singapura) di toko-toko farmasi yang terpilih. Tertakluk pada terma dan syarat.

*Peserta perlu membeli sendiri NRT secara berasingan daripada farmasi, kerana NRT tidak akan dibekalkan dalam program.

Daftarkan diri anda untuk program I Quit di [GO.GOV.SG/IQUIT-SMOKING-BOOKLET](https://go.gov.sg/iQuit-smoking-booklet)

05. Menangani Beberapa Minggu Pertama

Mengatasi Simptom Penarikan Diri



Bersedia secara mental dan fizikal boleh membantu anda mengatasi simptom penarikan diri. Berikut ialah apa yang mungkin anda hadapi dalam beberapa minggu pertama anda berhenti merokok:



Ketagihan berterusan

Semasa tubuh anda membersihkan nikotin, anda akan merasa keinginan yang kuat untuk menggantikannya semula, disebabkan sifatnya yang menyebabkan ketagihan. Lakukan yang berikut:

- Alihkan perhatian anda dengan melakukan perkara lain.
- Lengahkan menyalakan api.
- Lakukan senaman pernafasan mendalam.
- Minum segelas air atau susu secara perlahan.



Perasaan cepat marah

Otak anda sedang membuat penyesuaian dengan kehidupan bebas nikotin. Cuba lakukan yang berikut ini:

- Berehat dengan muzik yang menenangkan, filem yang menggemirakan atau teh/minyak pudina.
- Maklumkan kepada keluarga dan rakan-rakan supaya mereka lebih memahami.
- Lakukan senaman ringan seperti berjalan pantas untuk mengeluarkan endorfin yang membangkitkan semangat.



Sakit kepala

Otak anda berkemungkinan besar sedang membuat penyesuaian kepada paras oksigen yang meningkat.

- Tidur dengan secukupnya.
- Rehat di persekitaran yang santai dan menenangkan.
- Rehatkan mata anda. Baca dan tonton TV dengan cahaya yang mencukupi.



Keletihan

Nikotin adalah perangsang yang memaksa tubuh anda untuk berjaga. Apabila peredaran darah anda bertambah baik, anda akan berasa segar tanpa merokok.

- Tidur dengan secukupnya.
- Makan sedikit sahaja tetapi secara tetap untuk mengawal paras gula dalam darah dan meningkatkan tenaga anda.
- Gantikan kopi dengan teh halia atau herba untuk merasa lebih segar.



Batuk

Paru-paru anda kembali berfungsi dengan baik dan bekerja untuk membersihkan tar, sel-sel mati dan lendir berlebihan yang terkumpul daripada rokok.

- Hirup air suam.
- Hisap gula-gula batuk tanpa gula.



Semut-semut di tangan dan kaki

Apabila lebih banyak oksigen mengalir ke jari-jari tangan dan kaki anda disebabkan peredaran darah yang lebih baik, tubuh anda memerlukan masa untuk membuat penyesuaian. Sementara itu:

- Pergi berurut.
- Alihkan perhatian anda dengan regangan, senaman ringan atau melakukan hobi.



Simptom penarikan diri adalah tanda-tanda positif bahawa tubuh anda sedang hendak pulih. Bersabar dan ingatkan diri anda sebab-sebab anda berhenti merokok! Anda juga boleh mendapatkan sokongan daripada halaman 'I Quit Club' di Facebook, di mana anda boleh mendapatkan pelbagai tip dan kisah-kisah yang memberikan inspirasi daripada mereka yang telah berhenti merokok.

Bagaimanapun, sekiranya simptom anda menjadi semakin tidak tertanggung, anda boleh pertimbangkan farmakoterapi (lihat halaman 14). Dapatkan nasihat ahli farmasi atau doktor anda.



Amaran Ketagihan Kembali Semula



Kesilapan boleh dan akan berlaku, tetapi jangan patah semangat. Kadangkala ia memerlukan lebih daripada satu percubaan, jadi jangan berhenti mencuba! Berikut adalah beberapa cara anda boleh bangkit daripada ketagihan berulang dan meningkatkan peluang anda untuk berjaya pada percubaan seterusnya:



Sesuaikan Farmakoterapi Anda

Anda mungkin memerlukan dos atau bentuk farmakoterapi yang berbeza. Minta ahli farmasi atau doktor anda untuk menilai semula ubat-ubatan anda.



Urus Tekanan Dengan Kaedah Lebih Sihat

Belajar cara-cara menguruskan tekanan secara sihat menggunakan senaman relaksasi, muzik dan teknik penjagaan diri (contohnya urut, teh herba yang menenangkan).



Kelilingi Diri Anda Dengan Pengaruh Positif

Jauhi situasi di mana anda akan rasa teringin untuk merokok, dan kelilingi diri anda dengan mereka yang positif yang menggalakkan anda untuk berhenti merokok. Untuk sokongan lanjut, anda juga boleh berbincang dengan Perunding QuitLine kami di 1800 438 2000*.

*Caj masa siaran dikenakan untuk panggilan telefon bimbit ke talian perkhidmatan 1800.



Urus Berat Badan Anda

Selepas berhenti merokok, anda mungkin akan makan secara berlebihan disebabkan deria rasa yang lebih sensitif. Berat badan yang bertambah ini mungkin mengecewakan, tetapi ia hanya sementara.



Cuba yang berikut ini:

- Makan dalam jumlah yang sedikit dan seimbang sepanjang hari dan jangan tinggal waktu makan.
- Gantikan snek tinggi lemak dan gula dengan pilihan rendah kalori seperti buah-buahan atau sayur-sayuran segar.
- Minum secukupnya.
- Tingkatkan aktiviti fizikal anda. Hanya 30 minit sehari selama 5 hari atau lebih setiap minggu boleh memberikan perbezaan – dengan rangsangan endorfin sebagai bonus!

INGAT: HANYA SEBATANG ROKOK

**BOLEH MENGGAGALKAN
SEMUA KEMAJUAN ANDA**

06. Anda Tidak Keseorangan

Testimoni

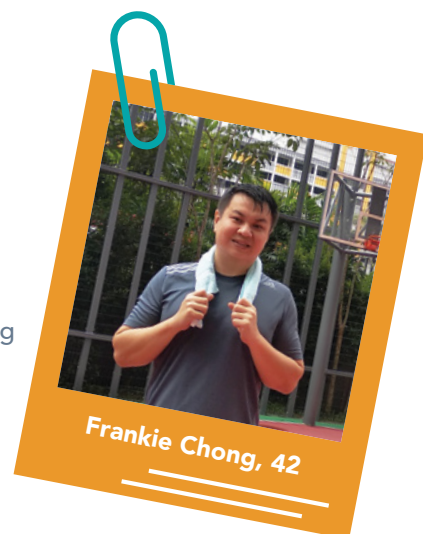
Motivasikan diri anda dengan cerita-cerita oleh mereka yang sudah berjaya berhenti merokok.

“Dulu saya kuat merokok. Terlalu teruk sehingga saya sanggup tidak makan untuk membeli rokok. Tidak lama kemudian, saya mula sedar bahawa saya tidak boleh membiarkan tabiat merokok menguasai diri saya. Saya berhenti secara mendadak selama 3 minggu. Sepanjang tempoh yang mencabar ini, saya meluangkan masa bersama mereka yang saya sayangi dan menumpukan perhatian kepada mengubah diri saya menjadi lebih baik. Saya mengingatkan diri sendiri bahawa saya melakukannya untuk mereka yang saya sayangi. Akhirnya, saya berjaya berhenti.”



“Saya fikir saya masih muda dan tabiat merokok saya tidak begitu penting... sehinggalah berbagai-bagai masalah timbul – arteri saya tersumbat teruk. Jadi, saya berhenti merokok dan mula berlari bersama Kelab Berlari SAFRA. Maraton pertama saya memberi saya kepuasan yang lebih hebat daripada merokok.”

“Saya perlu menjalani pembedahan lutut, jadi saya menggunakan peluang tersebut untuk berhenti merokok semasa tempoh pemulihan saya. Setiap hari adalah sukar kerana saya tidak boleh banyak bergerak. Saya menyertai program “I Quit” dan ia membantu saya berhenti. Bagi mereka yang sedang cuba untuk berhenti: tiada siapa yang berjanji ia mudah, tetapi berikanlah peluang kepada diri anda.”



Frankie Chong, 42



Benjamin Lee, 52

“Apabila saya dan isteri pertama kali mengetahui bahawa kami akan mempunyai anak, kami memutuskan untuk berhenti merokok buat selamanya. Seorang rakan mengesyorkan kami beberapa buah buku yang akan membantu. Saya ragu-ragu. Tetapi saya teruskan dan berusaha untuk membaca – buku demi buku. Dan saya betul-betul berhenti merokok. Sekarang, saya gembira saya dapat menunjukkan contoh yang baik kepada anak saya.”



KAMI BOLEH MEMBANTU.

Kami mempunyai pelbagai perkhidmatan untuk membantu anda sepanjang perjalanan anda berhenti merokok.



Perkhidmatan sokongan disediakan di lokasi-lokasi penjagaan kesihatan utama, pelbagai pertubuhan bukan pemerintah dan rangkaian farmasi runcit.



Di samping itu, HPB juga menguruskan QuitLine (**1800 438 2000***), yang dikendalikan oleh Perunding Berhenti Merokok terlatih untuk memberikan sokongan dan nasihat secara peribadi tentang berhenti merokok. Bantuan lanjut boleh didapati di [IQITSMOKING.GOV.SG](https://www.iqitsmoking.gov.sg)



Anda juga boleh menyertai I QUIT Club (Kelab I QUIT) di Facebook untuk rangkaian sokongan daripada rakan-rakan seperjuangan yang sedang berusaha untuk berhenti merokok: [facebook.com/IQUITClub](https://www.facebook.com/IQUITClub)

*Caj masa siaran dikenakan untuk panggilan telefon bimbit ke talian perkhidmatan 1800.



IQUITSMOKING.GOV.SG

HPB B 869-24 2



*Caj masa siaran dikenakan untuk panggilan telefon
bimbit ke talian perkhidmatan 1800.