

Mbinu 11 za kufuata ili uweze kuacha pombe

By SW - Melkisedeck Shine · April 15, 2022

Baini Siri za Kuwa na Afya Bora na Utimamu · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemsha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Pombe ni kinywaji kinachotumiwa na watu wengi pasipo hata kufahamu athari zake. Pombe ina athari mbalimbali kiafya na kisaikolojia. Wengi baada ya kuathiriwa na pombe hutamani kuacha matumizi ya pombe lakini ni wachache tu ndiyo hufanikiwa katika hili.

Jinsi ya Kuacha Pombe Tumia Mbinu hizi

1. Epuka watu watakaokushawishi kunywa pombe

Mara nyingi kama wewe unapenda kunywa pombe utakuwa na marafiki wanaokunywa pombe pia.

Ni wazi kuwa marafiki wanaokunywa pombe watakuhimiza kunywa hata kwa kukununulia au hata pengine kukukebehi na kukubeza juu ya uamuzi wako wa kuacha pombe.

Hivyo ikiwa unataka kuacha kunywa pombe ni lazima uepuke marafiki au watu wanaoweza kukushawishi kunywa pombe. Unaweza kutafuta marafiki wengine au watu wengine ambao hawatakatisha lengo lako la kuacha pombe.

2. Epuka mazingira yatakayokusababisha kunywa pombe

Ikiwa kuna mazingira yanayoshawishi kunywa pombe basi yaepuke. Inawezekana ni nyumbani kwa rafiki zako, hotelini, baa n.k; ikiwa unataka kuacha kunywa pombe basi huna budi kuepuka mazingira haya ambayo yatakushawishi kunywa pombe.

Kwa mfano Unaweza kujizoeza kukaa kwenye migahawa au hoteli ambazo hazina pombe ili usije ukajikuta umeshashawishika kuendelea kutumia pombe.

3. Usiweke pombe nyumbani au sehemu unayokaa

Kama unatabia ya kuweka pombe nyumbani, sasa inakupasa kuacha mara moja. Hata kama kuna mtu huwa analeta pombe nyumbani unaweza kumwomba kuwa wewe umekusudia kuacha pombe hivyo asilete pombe nyumbani. Kwa kufanya hivi utapunguza hatari ya kushawishika kuendelea kunywa pombe.

4. Wajulishe watu unaacha pombe

Unapowajulisha watu kuwa unaacha pombe ni rahisi zaidi wao kukusaidia wewe kuacha kunywa pombe. Tafuta watu ambao unahisi wanaweza kukusaidia na kukutia moyo katika mkakati wako huu wa kuacha pombe. Kuwajulisha watu pia kutakuhimiza kuacha kwani utaona aibu kwani umeshawatangazia watu unaacha, hivyo kuendelea ni kujiibisha wewe mwenyewe.

5. Tatua matatizo ya kihisia na kiakili.

Mara nyingi wanywaji wa pombe hasa wale waliopindukia, hunywa kutokana na matatizo ya kihisia au kiakili yanayowakabili. Wengi huwa na majeraha kwenye maswala ya kifamilia

au mahusiano, kazi, au hata kiuchumi.

Unaweza kutafuta suluhisho la matatizo haya kwa kuomba ushauri na msaada wa utatuzi kwa washauri nasaha ili kuepuka kunywa pombe kwa kisingizio cha kupoteza mawazo.

Kumbuka pombe huwa haiondoi matatizo haya bali hukufanya kuyasahau kwa muda tu; ikumbukwe kuwa hata wakati mwingine pombe hukusababishia kuyaongeza zaidi.

6. Tafuta kitu mbadala cha kufanya

Ikiwa kuna muda fulani ambao huwa unautumia kwa ajili ya kunywa pombe, basi yakupasa kubadili matumizi ya muda huo. Unaweza kujipangia shughuli nyingine yenye tija kwenye maisha yako kama vile, mazoezi, utunzaji wa bustani, kusoma vitabu, kutazama filamu, kusikiliza mziki, kutunza mazingira n.k. Kwa kufanya hivi utaweza kubana muda wako unaotumia kwenda kunywa pombe.

7. Weka malengo tekelevu ya kuacha

Wengi hushindwa kuacha pombe kwa sababu hawana malengo yanayotekelezeka ya kuacha pombe. Kwa mfano unaweza kujiwekea mpango huu:

Nitaanza kuacha kwa kunywa chupa mbili tu kwa wiki. Kisha nitapunguza na kunywa chupa moja kwa wiki Na hatimaye nitaacha kabisa kwa wiki Tarehe fulani (00/00/0000) ni lazima niwe nimeacha kabisa.

Ukijiwekea malengo kama haya na ukahakikisha unafanya juu chini kuyatimiza, hakika utaweza kuacha pombe kabisa.

8. Jipongeze wewe mwenyewe kwa kipindi ulichoweza kuacha pombe

Kujipongeza wewe mwenyewe kunakupa hamasa ya kufanya jitihada zaidi katika mpango wako wa kuacha pombe. Kwa mfano ikiwa umeweza kukaa wiki moja bila kunywa basi jipongeze kwa hatua hii na ujitahidi sasa kukaa mwezi au hata mwaka bila kunywa.

9. Usikae na pesa za ziada

Mara nyingi watu wengi hununua pombe kwa sababu wana pesa mfukoni; wanapokuwa hawana pesa hawalewi kabisa. Jambo hili linaweza kuzuilika kwa kubadili mfumo wako wa kutunza pesa. Unaweza kufanya mambo yafuatayo:

Ikiwa unalipwa pesa kila siku, omba upokee malipo kwa mwezi badala ya kila siku. Ikiwa hili haliwezekani unaweza kumwomba mtu unayemwamini akutunzie pesa zako. Tunza pesa zako kwenye mifumo ya kutunza pesa kama vile benki na simu za mkononi. Kwa kufanya hivi kutapunguza pesa ulizo nazo mkononi. Kumbuka njia bora zaidi ni kumwomba mtu unayemwamini akutunzie pesa zako na akukabidhi tu pale unapokuwa na hitaji muhimu. Ikiwa una mwenzi mwaminifu anaweza kukusaidia sana kwa hili.

10. Jikumbushe na kutafakari madhara ya pombe

Unapotafakari madhara ya pombe kama vile matatizo ya kiafya, kisaikolojia, kijamii na hata kiuchumi ni wazi kuwa hili litakuhimiza zaidi kuacha pombe. Tafakari madhara ya pombe na uone kuwa unapokunywa pombe unayapata. Kwa kufanya hivi utajijengea fikra za kujitahidi kuacha pombe ili uepuke madhara hayo.

11. Tafuta usaidizi na ushauri wa kuacha pombe

Zipo taasisi na watu mbalimbali wanaowashauri watu walioathirika kwa matumizi ya pombe. Inawezekana ni asasi ya kiraia, kituo cha ushauri nasaha au hata taasisi au

kiongozi wa kidini; hawa wote wanaweza kukushauri na kukutia moyo katika mkakati mzima wa kuacha kunywa pombe.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=25225>