

## Benefisio di stòp di huma.

### Kiko ta e kosnan positivo ku lo bo ripara ora bo stòp?

Si bo ta humando i bo ta pensando pa stòp ku esaki, FMA ke motivá bo hasi esaki. Hendenan ku a stòp di huma pa algun siman, a nombra e siguiente benefisionan:

- Mi ta sinti mi mes orguyoso di a stòp.
- Mi ta sobra mas sèn.
- Mi kondishon físiko i salú ta mihó.
- Mi por pruf i hole mas mihó.
- Mi ta sinti mi mas kontentu.
- Mi por hala rosea mas fásil.
- Mi ta un bon ehèmpel pa mi yunan i ñetunan.
- Mi kueru i djente ta mas bunita.
- Mi famia ta kontentu ku ma stòp.
- Otro hende no tin molèster mas di e huma di sigaria.
- Mi no ta tosa mas.
- Mi boka ta hole dushi.
- Mi kas ta mas limpi.
- Mi mannan i pianan tin un temperatura normal.
- Mi ta sobra mas tempu pa hasi otro kos.

## Bo ta kla pa stòp di huma?

### Kua kontesta ta pas mas ku bo?

- No, mi no ta kla pe ainda. Warda e foyeto aki pa un otro momento.
- Si, mi ta kla pe!

Tuma kontakto ku FMA na 4615977 pa inskribí bo mes pa:

**Kurso stòp di huma ku éksito!** Esaki ta un kurso den grupo pa guia bo stòp komplotu ku humamentu. Pa traha un sita òf pa risibí mas informashon, bo por yama òf pasa na nos edifisio.



### Fundashon pa Maneho di Adikshon

Oosterbeekstraat 11, Sherasil /T: 461-5977 òf 670-5544

W: [www.fma-curaçao.com](http://www.fma-curaçao.com) / E: [info@fma-curaçao.com](mailto:info@fma-curaçao.com)

Pa mas informashon tokante droga i adikshon, bo por bishitá nos wèpsait.



## Kiko ta nikotina?

Nikotina ta un supstansia ku ta sali for di mata di tabako (Nicotiana Tabacu). Nikotina ta influensia bo sistema nèrvioso sentral. Ora bo inhalá nikotina, e ta kousa entre otro un sensashon "dushi". I ta p'esei nikotina ta e supstansia adiktivo den tabako.

Despues di shete sekònde ku bo inhalá nikotina, e ta yega na bo seleber i bo ta sinti su efektonan. E efekto di nikotina aki ta dura 20 minüt. Despues di 8 ora, mitar di e nikotina a sali for di bo kurpa.

### Kiko ta e efektonan di nikotina?

Nikotina ta kousa efektonan mental i físiko:

#### Efektonan mental manera:

- Subi bo estado di animo
- Trankilisá bo i relahá bo
- Subi bo siguridat propio
- Subi bo konsentrashon
- Bo ta sinti inrankilidat ora e nivel di nikotina baha

### Efekonon físiiko manera:

- E ta pone bo kurason bati mas lihé
- E ta subi bo preshon di sanger
- E ta baha bo temperatura na man i pia
- E ta pone bo hala rosea mas lihé
- E ta dañá bo vena i ardu

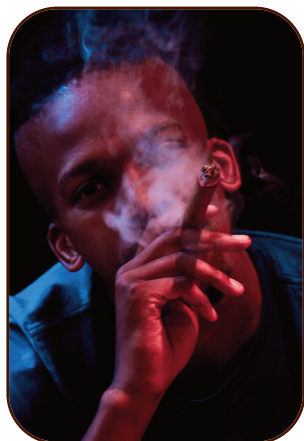
### Dikon humamentu ta asina adiktivo?

Despues di huma un òf mas sigaria, bo por bira adikto. Dikon? Esaki ta kousá dor di **Nikotina**. Nikotina ta similar na un supstansia ku bo kurpa mes ta produsí i ku ta lagabo sinti "dushi". Un humadó no por sin sigaria pasó e mester di esaki pa e por sintié bon.

Na 2009 un grupo di eksperto a kategorisá e droganan segun e riesgo di adikshon ku nan tin. Tabako tabata un di e supstansianan mas adiktivo despues di heroína i "crack". Metamfetamina, kokaina i alkohòl a skor mas abou ku tabako. Den un otro investigashon na Merka a sali ku tabako tin un probabilidad mas haltu (32%) pa kousa adikshon kompará ku heroína (23%).

### Sirkulo visioso

Uso di tabako ta kousa inrankilidat. Dor di hasi uso di tabako, e inrankilidat ta kita temporalmente. Dor di sigui huma, bo kurpa ta kustumá na e nikotina. E sintimentu di inrankilidat ta oumentá dor di falta di nikotina i e nesidat pa huma ta bira mas.



### Nivel di nikotina den sanger

Bo kurpa ta kustumbrá lihé na nikotina. E nikotina den sanger mester keda na un sierto nivel. Ora e nivel di nikotina aki baha den bo sanger, bo ta sinti inrankilidat i falta di konsentrashon. I ora bo huma e sintimentu di trankilidat ta bin bèk pa un ratu. Esaki ta dor ku e nivel di nikotina den sanger ta subi bèk. Hopi hende ta bisa ku nan ta huma pa bira trankil pero kisas nan no ta konsiente ku e kousa di nan tenshon i inrankilidat ta resultado di a huma sigaria promé.

### Asosiashon

Dor di huma diariamente i na diferente lugá, bo ta kuminsá asosiá lugánan ku e sintimentu "dushi" di humamentu. Ora bo yega na e mes un lugá òf topa ku e mes un persona, bo ta kòrda riba humamentu anto bo deseo pa huma ta oumentá.

### Kambio den bo seleber

Bo seleber tin hopi kos ku ta kambia dor di humamentu. Dor di esei, bo seleber por duna ménos resistensia na e impulso pa stòp di huma. Aunke bo ta plania pa bai stòp, tòg bo ta sigui huma.

### Kua ta e konsekuensianan di huma sigaria?

Huma sigaria ta dañino pa bo salú debí na e supstansianan tóksiko ku bo ta hala aden. Den tabako tin mas ku 4000 ingrediente kímiko, di kua sigur 40 ta stimulá e malesa di kanser. Hopi hende ta pensa mesora den kanser na pulmon, pero no ta solamente esei so humamentu di sigaria por kousa. E ta afektá bo kueru, bo seleber i bo seksualidat.

E tres supstansianan ku ta okashoná mas malesa ta: nikotina, ter i "koolmonoxide". Tin biaha bo ta ripará efekto negativo riba bo salú mes ora dor ku bo ta tosa hopi òf kansa lihé ora bo ta hasiendo deporte òf subi trapí. Tin otro hende ku no ta ripará e efekonon mes ora pero despues di algun aña.

- **Ter** ta okashoná: Bronkítis, enfisema na pulmon, kanser na pulmon, na garganta i na tripa entre otro.
- **"Koolmonoxide"** ta baha bo kondishon di salú: Problema di kurashon i ardu, infarto selebral
- **Nikotina** por okashoná adikshon i preshon haltu.

### Kiko ta pasa ora bo ta un humadó pasivo?

E persona ku ta huma sigaria ta ekshalá 85% di e huma. Ora bo ta banda di e persona bo tambe inhalá e supstansianan tóksiko ku tin den tabako. Esakinan ta hasi dañu na bo salú. Ora bo ta un humadó pasivo bo chèn pa haña kanser na pulmon ta subi ku 20% te 30%. Huma pasivamente un ora pa siman ta subi e chèn pa haña un infarto di kurason ku 15%. P'esei ta importante pa bo bisa e humadó di sigaria ku bo tin molèster di nan huma.