

kuacha wakipeana njia mbalimbali au msaada unaoweza kusaidia kuacha matumizi ya bidhaa hizo. Washauri waliofunzwa mara nyingi hurekebisha vikundi hivi.

- Ushauri kwa simu: Washauri wanaweza kutoa ujumbe mfupi kuelekeza mpigaji kwenye nyenzo za kujisaidia na kuzielekeza kwenye rasilimali za jamii. Baadhi ya watoa huduma hii hujibu tu simu zinazoingia, lakini wengine huita wateja na kutoa ushauri na kutoa msaada wa kuzuia kurudia uraibu wa matumizi ya bidhaa za tumbaku.

5.2 Dawa za kuacha sigara

Dawa za kuacha sigara hupunguza dalili za kujitoa na hamu ya nikotini. Chaguo la dawa, kipimo na muda wa matumizi hutegemea mahitaji na matakwa ya kila mtu. kuna aina mbili za dawa zinazotumika kutibu uraibu wa nikotini yaani zile zilizotengenezwa kwa kutumia kiwango kidogo cha nikotini pamoja na zile ambazo hazina nikotine lakini zina viambato vingine ambavyo hufanya kazi kama nikotini.

6. Wito

Madhara ya matumizi ya bidhaa za tumbaku ni makubwa kwa afya, na gharama kubwa inatumika wakati wa kutibu uraibu. TMDA inatoa wito kwa wananchi wote kuacha au kutojiingiza katika matumizi ya bidhaa za tumbaku.



“Matumizi ya Bidhaa za Tumbaku ni Hatari kwa Afya Yako”

Kwa maelezo zaidi wasiliana nasi kupitia:

Mkurugenzi Mkuu,
Mamlaka ya Dawa na Vifaa Tiba (TMDA),
S.L.P 1253 Dodoma au
77150 Dar es salaam.
Simu+255 22 2450512/2450751/2452108
Barua pepe: info@tmda.go.tz
Tovuti: www.tmda.go.tz

Simu bila malipo / Simu ya bure

0800 110 084

[@tmdatanzania](https://twitter.com/tmdatanzania)

TMDA Hulinda Afya ya Jamii

MAMLAKA YA DAWA NA VIFAA TIBA



URAIBU WA MATUMIZI YA BIDHAA ZA TUMBAKU



1. Utangulizi

Mamlaka ya Dawa na Vifaa Tiba (TMDA) ni taasisi ya Serikali iliyo chini ya Wizara ya Afya, Maendeleo ya Jamii, Jinsia, Wazee na Watoto yenyeye jukumu la kulinda afya ya jamii kwa kuhakikisha bidhaa za dawa, vifaa tiba na vitendenishi ni salama, bora na fanisi kwa matumizi ya binadamu na mifugo.

TMDA imekasimishwa pia majukumu ya kudhibiti bidhaa za tumbaku ili kupunguza athari zake kwa binadamu.

2. Uraibu wa bidhaa za tumbaku ni nini?

Uraibu wa tumbaku au kitaalam “addiction” unasababishwa na kemikali inayojulikana kama nikotini (nicotine). Utegemezi wa nikotini (pia huitwa ulevi wa tumbaku) huathiri binadamu kisaikolojia na husababisha mwili kutaka kuvuta kemikali hii muda wote ili kuondoa uchovu na hufanya iwe ngumu kuacha kutumia tumbaku hata ikiwa mtu anataka kuacha. Nikotini hutoa kemikali inayoitwa dopamine katika maeneo ya ubongo kama zilivyo dawa zingine za kulevya.

3. Dalili za Uraibu wa bidhaa za tumbaku ni zipy?

- Kupata Hamu ya kutumia bidhaa za tumbaku ndani ya dakika 30 baada ya kuamka

- Kufanya bidhaa za tumbaku kuwa kitu cha msingi ndani ya maisha
- Kutumia bidhaa za tumbaku mara kwa mara ndani ya siku nzima

4. Sababu zinazosababisha uraibu ni zipy?

- Genetiki za kurithi:**
Hii inaweza kuamua jinsi vipokezi katika ubongo vinavyoitikia viwango vya juu vya nikotini inayotolewa na bidhaa za tumbaku.
- Familia na marafiki:**
Watoto walio na wazazi wanaotumia bidhaa za tumbaku mfano sigara au ugoro wana uwezekano mkubwa wa hatimaye kuvuta sigara wenyewe. Watoto wenye marafiki wanaovuta sigara pia wana uwezekano mkubwa wa kujaribu sigara.
- Umri:**
Kadiri mtu akianza matumizi ya bidhaa za tumbaku akiwa na umri mdogo, ndio inaongeza uwezekano wa kuendelea kuvuta sigara na kukuza utegemezi wa nikotini akiwa mtu wazima.
- Shida zilizopo za afya ya akili:**
Watu walio na shida za kiafya, kama unyogovu, wasiwasi na dhiki, wana viwango vya juu zaidi vya matumizi ya tumbaku.
- Matumizi mengine ya bidhaa zenye asili ya kulevya:**

Watu wanaotumia pombe, bangi na dawa nyingine za kulevya wana viwango vya juu zaidi vya matumizi ya tumbaku.

5. Ni njia zipy hutumika kuacha uraibu wa matumizi ya bidhaa za tumbaku?

Kuna njia mbalimbali za kutibu uraibu wa bidhaa za tumbaku, lakini njia hizi mbili ndizo ambazo zimeonekana kuwa njia bora zaidi na zenye matokeo mazuri.

5.1 Matibabu ya kitabia

Ushauri wa kitabia humfundisha mtu kukabiliana na ustadi wa utatuzi wa shida anaoweza kutumia ili kuepuka tumbaku na kuzuia kutumia tena. Inaweza pia kutoa msaada wa kijamii na kutia moyo. Kadiri mtu anapozidi kupata muda mwangi wa ushauri nasaha, ndio nafasi kubwa ya kuacha inavyoongezeka.

- Ushauri nasaha wa ana kwa ana: Ushauri huu wa vitendo unajumuisha kukutana na mshauri na kujadili namna ya kuacha, kujifunza stadi za utatuzi wa shida ili kusaidia kuzuia matumizi ya tumbaku na kuzuia kurudia tena, na kupata msaada wakati wa kujaribu kuacha.
- Ushauri wa kikundi wa ana kwa ana: Ushauri huu unahusisha ushirikishwaji wa waathirika wa uraibu na wale wanaajaribu

