



ترک کردن.

ترک کردن: راهنمایی ها و ابزار

دلیل سیگار کشیدن را مشخص کنید: دلایل سیگار کشیدن را مشخص کنید تا هنگامیکه تصمیم به ترک اعتیاد می گیرید، آماده باشید. دلایل خود را برای سیگار کشیدن و ترک اعتیاد یادداشت کنید. در مورد چیزهایی از قبیل: تصویر شخصی، سلامتی، نحوه مقابله با مشکلات، مسائل مالی و زندگی اجتماعی... فکر کنید. در مورد اینکه چه چیزی موجب اهمیت آنها می شود فکر کنید.

ممکن است به این نتیجه برسید که دلایل زیادی برای سیگار کشیدن وجود دارد... ولی دلایل ترک اعتیاد مهم تر از همه آنهاست.

عادات دیگر را کنار بگذارید: بعد از اینکه مشخص کردید به چه دلیل سیگار می کشید، می توانید موقعیت هایی که موجب سیگار کشیدن می شوند را مشخص کرده و سپس می توانید آن موقعیت ها را تغییر دهید. برای مثال، اگر عادت دارید که با یک فنجان قهوه سیگار بکشید، به جای آن جای بنوشید.

متعهد شوید که ترک اعتیاد می کنید: ابتدا بایستی باور داشته باشید که توانایی انجام این کار را دارید. سپس به دوستان و خانواده خود بگویید که ترک اعتیاد برایتان اهمیت دارد و به حمایت و کمک آنها نیاز دارید.

می توانید ترک اعتیاد را تحمل کنید.

نیکوتین بسیار اعتیادآور است. پس هنگامیکه ترک اعتیاد می کنید، ممکن است بعضی نشانه های ترک اعتیاد را احساس کنید: بی حوصلگی، مشکل خوابیدن، بیوست مزاج، افزایش در سرفه کردن، میل شدید دهانی، بیشتر نشانه ها برای 7 تا 10 روز ادامه پیدا می کنند و قابل کنترل هستند. آگاهی از پیامدهای احتمالی می تواند شما را برای ترک اعتیاد موفقتر آمیز آماده کند.

برای دریافت کمک و برنامه ترک اعتیاد، از پزشک خانوادگی خود سوال کنید.



ترک کردن

به طور آزمایشی اینکار را بکنید: قبل از اینکه بتوانید ترک اعتیاد کنید، لازم است شروع کنید به گونه غیرسیگاری خود فکر کنید. اقدامات کوچک را برای آماده کردن خودتان برای مرحله بزرگ انجام دهید - اولین سیگار خود در طول روز را به تأخیر بیندازید و یا در مقداری که سیگار می کشید کاهش دهید.

برای ترک اعتیاد یک تاریخ را معین کنید: در مورد اینکه در آن زمان کجا خواهید بود و چکار خواهید کرد قدری فکر کنید. یک تاریخ نسبتاً عادی را انتخاب کرده و آنرا بر روی تقویم تان علامت بزنید. اگر در جایی نوشته شده باشد، بیشتر احتمال دارد که ترک اعتیاد کنید.

برای روز ترک اعتیاد و بعد از آن آماده شوید: وسوسه و میل شدید را پیش بینی کرده و در مقابل آنها مقاومت کنید. از موقعیت هایی که شما را تشویق می کنند سیگار بکشید اجتناب کنید. برای گذران وقت کاری بکنید که از آن لذت می برید. و انتظار تغییراتی را داشته باشید. در مراحل اولیه ممکن است احساس اضطراب کنید و یا مشکل خوابیدن داشته باشید چون بدن تان خود را با ترک اعتیاد به نیکوتین وفق می دهد.

برای همیشه بدون سیگار زندگی کنید: ترک اعتیاد واقعاً یک موفقیت است. یک یا دو لغزش کوچک زیاد مهم نیست. فقط سعی کنید که با هرگونه افکار منفی که دارید توسط افکار مثبت مقابله کنید.