



توصیه هایی برای ترک سیگار دوست دارید سیگار کشیدن را ترک کنید؟ با داشتن آمادگی و استفاده از وسایل کمکی کار را برای خود راحت کنید

آماده شدن برای ترک سیگار برای برخی تعیین یک تاریخ نهایی و استفاده از زمان برای آماده شدن تا فرا رسیدن آن تاریخ کمک خوبی است. برای دیگران، بهتر است که سیگار کشیدن را به روش معکوس ترک کنند. چنانچه شما امروز تصمیم بگیرید که سیگار کشیدن را تا ۲-۴ هفته آینده ترک بکنید، زمان کافی برای آماده شدن را دارید. تصمیم بگیرید که آیا می خواهید سیگار کشیدن را به طور تدریجی ترک بکنید، یا این که می خواهید به طور معمول تا فرا رسیدن این تاریخ سیگار بکشید.

تا فرا رسیدن تاریخ نهایی باید عادات سیگار کشیدن خود را تغییر دهید. شما می توانید این کار را با کشیدن سیگار در مکان های دیگر و در زمان های دیگر نسبت به معمول انجام دهید. سعی کنید در موقعیت های عادی که قبلاً سیگار می کشیدید، به عنوان مثال بلافاصله بعد از غذا، از سیگار کشیدن خودداری کنید. این به شما کمک می کند عادات های خود را تغییر دهید و به طور تدریجی ترک کنید.

دلایل خوب انگیزه شما را بالا می برد. این سوالات را از خود پرسید:
چرا می خواهید سیگار را ترک کنید؟
چه قدر می توانید پول پس انداز کنید؟
کدامیک از فواید سلامتی برای شما مهم است؟
نسبت به چه چیزی بیشتر مشتاق هستید؟
تمام دلایلی را که به ذهنتان می رسد را یادداشت کنید و در روزهایی که انگیزه ندارید آن را به راحتی در دسترس داشته باشید.
برای جلوگیری از هوس سیگار کشیدن برنامه ریزی کنید.

آیا نسبت به ترک نیکوتین واهمه دارید؟ از روزهای پیش رویتان برای صحبت با پزشک عمومی یا داروخانه در مورد انواع مختلف ابزار کمکی استفاده کنید. به نکات و تجربیات کسانی که شما می شناسید و سیگار کشیدن را ترک کرده اند گوش دهید.

هوس سیگار کشیدن هم مربوط به پرهیز از سیگار میشود وهم به عادات های آموخته شده شما. هوس سیگار کشیدن معمولاً بعد از چند دقیقه از بین میرود. داروهای نیکوتینی می توانند این هوس را کاهش دهند، اما شما همچنین باید عادات خود را تغییر دهید. برنامه ریزی کنید که زمانی که هوس سیگار کشیدن می کنید می توانید چه کاری به جای آن انجام دهید. این می تواند هر چیزی باشد، از نوشیدن یک لیوان آب گرفته تا تماس گرفتن با یک دوست یا به پیاده روی رفتن.



چگونه با وسوسه ها روبرو شویم
به وسوسه هایی که ممکن است بوجود بیایند فکر کنید. سیگار نکشیدن در چه شرایطی سخت تر خواهد بود؟ این موقعیت ها را از قبل تصور کنید و در مورد یک یا چند راه حل تصمیم بگیرید. برنامه های "اگر- سپس" خود را بسازید:
اگر کسی در مهمانی به من پیشنهاد سیگار کشیدن بدهد، می گویم نه، تشکر، من سیگار نمی کشم.
اگر هوس سیگار کشیدن بکنم باید یک لیوان آب سرد بنوشم.
چند روز اول اغلب بدترین روزها هستند، بنابراین هوشمندانه است که بخواهید از برخی موقعیت ها و مکان ها اجتناب کنید.

در روز آخر - سیگار کشیدن را به طور کامل قطع کنید!
حتی یک پک سیگار هم نکشید. تا زمانی که سیگار نکشید، تمامی مشکلات ترک که ممکن است بعد از ترک سیگار تجربه کنید از بین خواهد رفت. چنانچه گهگاهی سیگار بکشید هیچگاه از وسوسه سیگار کشیدن رها نخواهید شد.
مراقب غذا، نوشیدنی و فعالیت بدنی باشید در هفته های اول پس از ترک سیگار، قند خون می تواند ناپایدار باشد و بنابراین مهم است که به درستی و منظم غذا بخورید. چهار وعده غذایی و میان وعده مانند میوه یا یک نان ترد مورد توصیه است.
برخی از افراد با ترک سیگار متوجه افزایش وزن می شوند. اگر می خواهید از این کار جلوگیری کنید، مراقب باشید که سیگار را با چه چیزی جایگزین می کنید.

برای رفع تشنگی و بیشتر از حد معمول آب بنوشید. چند لیوان آب می تواند به جلوگیری از هوس سیگار کشیدن کمک کند.
فعالیت بدنی بیشتری نسبت به حد معمول داشته باشید. پیاده روی با سرعت بالا مشکلات ترک را تسکین می دهد و با افزایش وزن مقابله می کند.
رکود تمام شده است
چند روز اول جزو دشوارترین روزها است، اما در عرض ۲ تا ۴ هفته مشکلات ترک برای اکثر افراد تمام می شود. داروهای حاوی نیکوتین یا داروهای تجویز شده از طرف دکتر می توانند مشکلات ترک را تسکین دهند.
ممکن است دچار افت شده باشید و فکر کنید که همه چیز دشوار و غم انگیز است. این در حالی است که بدن و سیستم پاداش مغز شما خود را با زندگی بدون نیکوتین سازگاری کند. اما اگر پشتکار داشته باشید می توانید از این مشکل عبور کنید.



پاداش

برای پایبندی به تصمیم هایتان به خود پاداش دهید. پولی را که قرار بود صرف خرید سیگار بکنید، را می توانید صرف خرید چیزی بکنید که به آن علاقه دارید. دوران اولیه غالباً دشوارترین دوران می باشد. پس تنها پس از یک روز اولین جایزه را به خود بدهید. برای جایزه بعدی زیاد منتظر نمانید.