

از این گام ها برای ترک سیگار استفاده کنید

۱- دلایل خود برای ترک سیگار را یادداشت کنید

برای مثال، شما تمام دلایلی را که بخاطر آنها، مایلید سیگار را ترک کنید یادداشت کنید
برای ترک سیگار ممکن است الگو شدن برای فرزندان در مورد زندگی سالم و صرفه جویی در پول باشد. نوشته خود را همیشه با خود همراه داشته باشید تا به خاطر بیاورید چرا ترک سیگار ارزش این کار را دارد .

۲- تاریخی برای ترک معین کنید

تاریخی را تعیین کنید که پیش از آن فرصت کافی برای آماده شدن داشته باشید. اما این تاریخ را زیاد به عقب نیندازید تا انگیزه خود را از دست ندهید
در مورد تاریخ ترک خود به خانواده، دوستان و همکاران بگویید تا بتوانند از شما حمایت کنند

۳ - برای ترک برنامه ریزی کنید

درباره موقعیت هایی که باعث می شوند احساس نیاز به سیگار پیدا کنید تفکر کنید. در مورد نحوه برخورد با آنها (بدون استعمال دخانیات) برنامه ریزی کنید .
درست پیش از ترک سیگار، از شر هرچیزی که در منزل، خودرو و محل کار باعث احساس نیاز شما به کشیدن سیگار می شود خلاص شوید. سیگارها، جاسیگاری، فندک و کبریت های خود را دور بیندازید .

لباس های خود را تمیز کنید تا بوی سیگار ندهد

۴- برنامه روزانه خود را عوض کنید

عوض کردن برنامه روزانه بعد از ترک سیگار باعث می شود بتوانید عاداتی که با کشیدن سیگار مرتبط هستند را از بین ببرید .

از مسیر دیگری به محل کار بروید .

برای چند هفته از محل ها یا کارهایی که با سیگار کشیدن مرتبط هستند خودداری کنید .

به محل هایی بروید که در آنجا سیگار کشیدن ممنوع است .

فعالیت بدنی و خوردن غذای سالم را به بخشی از برنامه ترک سیگار خود تبدیل کنید .

بجای کشیدن سیگار، میان وعده های سالم بخورید، پیاده روی کنید و مقدار زیادی آب بنوشید .

ارتباط میان خوردن و کشیدن سیگار را از بین ببرید .

بسیاری از افراد سیگاری تمایل دارند بعد از صرف غذا سیگار بکشند .

در زیر راه هایی برای از بین بردن این وضعیت پیشنهاد می شود :

* به محض اتمام صرف غذا از میز بلند شوید .

* دندان های خود را بعد از صرف غذا مسواک بزنید و به احساس تازگی که در دهان خود دارید بیندیشید .

* بعد از غذا مدت کمی قدم بزنید .

۵- با استرس مقابله کنید

به واسطه ایجاد زمان های آرامش بخش در برنامه روزانه خود استرس را مدیریت کنید. از روش های ریلکسیشن همانند تنفس عمیق بهره بگیرید. همچنین می توانید از سایر روش ها برای مدیریت استرس استفاده کنید و گرایشات خود را مدیریت کنید .

زمانی که سیگار را ترک می کنید، احساس نیاز به کشیدن آن در طول زمان حالت رفت و برگشتی خواهد داشت، اما به مرور در طول مدت کمتر خواهد شد. بیشتر گرایش به سیگار ۵ تا ۱۰ دقیقه طول خواهد کشید .

روش هایی برای مدیریت گرایش به سیگار در زیر توصیه می گردد .

با دستان خود کار دیگری همانند شستن آنها، یا مرتب کردن نامه ها یا شستن ظرف ها انجام دهید .

میان وعده های سالم را بصورت آماده داشته باشید، از این میان می توان به هویج، سیب، یا آدامس بدون قند اشاره کرد .

حواس خود را از طریق انجام فعالیت ها پرت نمایید. سعی کنید جدول حل کنید یا کار های دیگری انجام دهید .

در صورتی که در زمان رانندگی سیگار می کشیده اید، از روش دیگری برای عبور و مرور استفاده نمایید. مثلاً با یک دوست حرکت کنید یا از وسایل نقلیه عمومی استفاده کنید .

تنفس های عمیق به باز یافتن احساس آرامش در شما کمک می کند .

به خاطر داشته باشید که ترک سیگار کار مشکلی است پس برای آن مهیا باشید .

۶- با یک پزشک یا داروساز مشورت کنید

پزشک یا پرستار می تواند در مورد بهترین روش های ترک سیگار که مناسب شما هستند به شما کمک کند .

پزشک یا داروساز می تواند در مورد داروهایی که می تواند شانس شما را برای ترک سیگار افزایش دهد و همچنین روش های استفاده از این دارو ها به شما مشاوره بدهد .

زمانی که کشیدن سیگار را ترک می کنید بدن شما به دوران ترک عادت به نیکوتین وارد می شود. این بدان معنا است که ممکن است احساسات ناخوشایندی از جمله بیقراری، اضطراب، خستگی یا گرسنگی به شما دست دهد. حتی ممکن است در خوابیدن یا تمرکز کردن هم دچار مشکل شوید .

۷- تسلیم نشوید

به یاد داشته باشید که غلبه بر شرایط به زمان احتیاج دارد .

از گذشته درس بگیرید .

بسیاری از افراد پیش آنکه موفق به ترک سیگار شوند چند نوبت تلاش کرده اند افرادی که

کشیدن سیگار را مجدداً آغاز می کنند این کار را طی ۳ ماهه پس از ترک انجام می دهند.

اگر چنانچه قبلاً برای ترک کردن تلاش کرده اید، در مورد عواملی که باعث موفقیت و

شکست شما شده است بیندیشید .

نوشیدن الکل و بودن در کنار افراد سیگاری، ترک کردن سیگار را مشکل می کند. اگر پاک

بودن از مصرف سیگار برای شما مشکل است، در مورد داروهایی که می تواند در این زمینه به

شما کمک کند با پزشک خود مشورت کنید. به یاد داشته باشید که ترک کردن سیگار، باعث

می شود زندگی سالم تری داشته باشید .