

خطوات من أجل حياة خالية من التدخين!

1 اختر اليوم الذي تتخلى فيه عن التدخين!

من المستحسن أن تبرمج اليوم الذي تختاره للإقلاع عن التدخين في الأسابيع الأربعة التالية (من 1-4 أسابيع) بعد اتخاذ قرار الإقلاع عن التدخين. فُكر في جميع الفوائد التي ستجنيها عند تخليك عن التدخين و عن العوامل التي يمكن أن تساعدك في تحقيق التوقف عن التدخين.

2 تهباً ليوم الإقلاع عن التدخين

لا تدخن ولا حتى سيجارة واحدة ولا تتناول السعوط (snus).

- قم برمي جميع التبغ الذي بحوزتك.
- لا تتردد في استعمال التطبيقات المساعدة للإقلاع عن التدخين
- لا تتردد في الاتصال بالخط الخاص بالمساعدة على الإقلاع عن التدخين 020-84 00 00 (خاصة أيضاً بالمدمنين على السعوط)
- ويمكنك أيضاً الحصول على مساعدة من قبل خبراء الإقلاع عن التدخين الموجودين في مختلف المراكز الصحية.

3 حافظ على الصحة الجيدة

إن الكثير من الناس يشعرون بالقلق و بمزاج متوتر خلال الاسابيع الأولى عند الإقلاع عن التدخين. اليك بض النصائح التي تفيدك لمواجهة الامتناع عن النيكوتين.

- النشاط والحركة المستمرة قد المستطاع.
- تناول الوجبات الغذائية بانتظام.
- لا تتردد في استخدام الأدوية المساعدة للامتناع عن النيكوتين أو قم بزيارة الطبيب للحصول على أدوية مساعدة للامتناع عن النيكوتين عبر وصفة طبية.

4 تحكم في حياتك

يجب التحكم في نفسك وإبعاد رغبة التدخين وتناول التبغ عنك بواسطة إشغال بالك بأشياء أخرى. أشرب الماء. اشغل نفسك بنشاطات لا صلة لها بتناول التبغ و التدخين. يستطيع الأشخاص المدمنين على السعوط وضع حبة علكة تحت الشفة.

5 احتفل بنجاحك

كافئ نفسك بعد مرور أسبوع و أسبوعين و شهر و هكذا دواليك. وأعلم أنك تستحق تلك المكافأة حقاً! و ذلك يساعدك على الحفاظ على العزيمة القوية للإقلاع عن التدخين.

6 ألف ميروك على الفوز الكبير

إنك اليوم حرٌّ طليق و قد حررت نفسك من التبعية للتبغ. أنت اليوم أكثر نشاطا و هدوء و تطمح إلى حياة بصحة جيدة و تخصيص المال الذي كنت تستعمله للتبغ في أمور إيجابية. إذا وقعت مرة ثانية في فخ التدخين و التبعية للتبغ، لا تتردد حينها في تكرار التجربة و الخطوات للإقلاع عن التدخين مرة أخرى فإنك في كل محاولة تكتسب تجربة أكثر و تتعلم أشياء أكثر و كما تجعل بذلك فرصتك في النجاح أكبر.