

گام به گام

تا ترکی سیگار





- آیا شما سیگاری هستید؟

- آیا تا به حال سعی در ترک آن کرده‌اید؟

- آیا تلاش شما بی نتیجه مانده است؟

- روشهای زیر به شما کمک زیادی در ترک سیگار بصورت دائمی خواهد نمود.



- اولین فکری که ممکن است به ذهن شما خطور نماید این است که چرا باید سیگار را ترک کنم؟
- ترک سیگار بلا فاصله باعث:

- ❖ کاهش احتمال ابتلا به انواع سرطان میگردد
 - ❖ نفس شما دیگر بوی بد نخواهد داد
 - ❖ حس ذائقه شما بازگشته و همه چیز خوشمزه تر خواهد شد.
 - ❖ در پول خود صرفه جویی می کنید
- (مصرف یک پاکت سیگار در روز معادل 200 هزار تومان در سال است)

- مسئله مهمی که باید بخاطر داشته باشید این است که تنها زمانی می توانید سیگار را ترک کنید که آمادگی آن را داشته باشید. بخاطر دیگران یا دلایلی که زیاد برایتان اهمیت ندارد، اقدام به ترک آن نکنید. فقط برای خودتان این کار را انجام دهید. این تنها روشی است که قطعاً شما را موفق خواهد کرد.

تصمیم جدی برای ترک سیگار



آفرین:

شما تصمیم به ترك سیگار گرفتید

حالا لازم است تاریخی را برای شروع در نظر بگیرید

(قصور در این کار خیلی راحت میتواند باعث ترغیب شما در به تاخیر انداختن ترك سیگار تا مدتی نامعلوم گردد.)

تصمیم بگیرید که آیا میخواهید به یکباره آن را کنار بگذارید و یا به تدریج.

(البته معمولا بهتر است که به یکباره این کار را انجام دهید. اگر به کشیدن حتی یکی دو نخ سیگار ادامه دهید، باز هم ممکن است مانند گذشته در دام بیفتید.)

فروردین	اردیبهشت	خرداد
تیر	مرداد	شهریور
مهر	آبان	آذر ✓
دی	بهمن	اسفند

تاریخی برای شروع تنظیم کنید



چرا از دیگران برای رنګ کردن خانه و یا اسباب کشی درخواست کمک میکنیم؟ چون وقتی بار مسؤلیتی را با دوستان تقسیم می نماییم راحت تر می توانیم از عهده اش برآییم. وقتی همزمان با دوستان سعی در ترك سیگار می کنید، می توانید انگیزه یکدیگر را تجدید نموده و در لحظات سخت با هم صحبت کنید. نقل و انتقال تجربیات به همدیگر اثرات بسیار سودمندی در بر خواهد داشت.

طلب یاری نمایید



- نگهداري سيگار در منزل احتمال مراجعه به آن را افزايش مي دهد.
- هرچيز مربوط به دخانيات مانند زير سيگاري، فندك و سيگار را دور انداخته و از آنچه كه با استعمال دخانيات مربوط مي شود خود را رهايي دهيد.

• رفت و لباس دخانيات را از تن بيرون كنيد



- سیگار کشیدن يك عادت است.

(کاري که شما براي آرام کردن اعصاب يا مشغول نگاه داشتن خود به صورت ناخودآگاه انجام مي دهيد.)

- لازم است عادت ديگري را جایگزین کشیدن سیگار نمایید.

(براي مثال مي توانيد آدامس بجويد، آب نبات بخوريد و يا از سبزيجات استفاده کنید)

- هرگاه هوس سیگار کشیدن کردید

یک لیوان پر آب بخورید تا میلتن فروکش کند هدف این است که کمی فاصله انداخته تا رغبت شما برای مصرف سیگار مرتفع شود

عادت دیگری را جایگزین نمایید



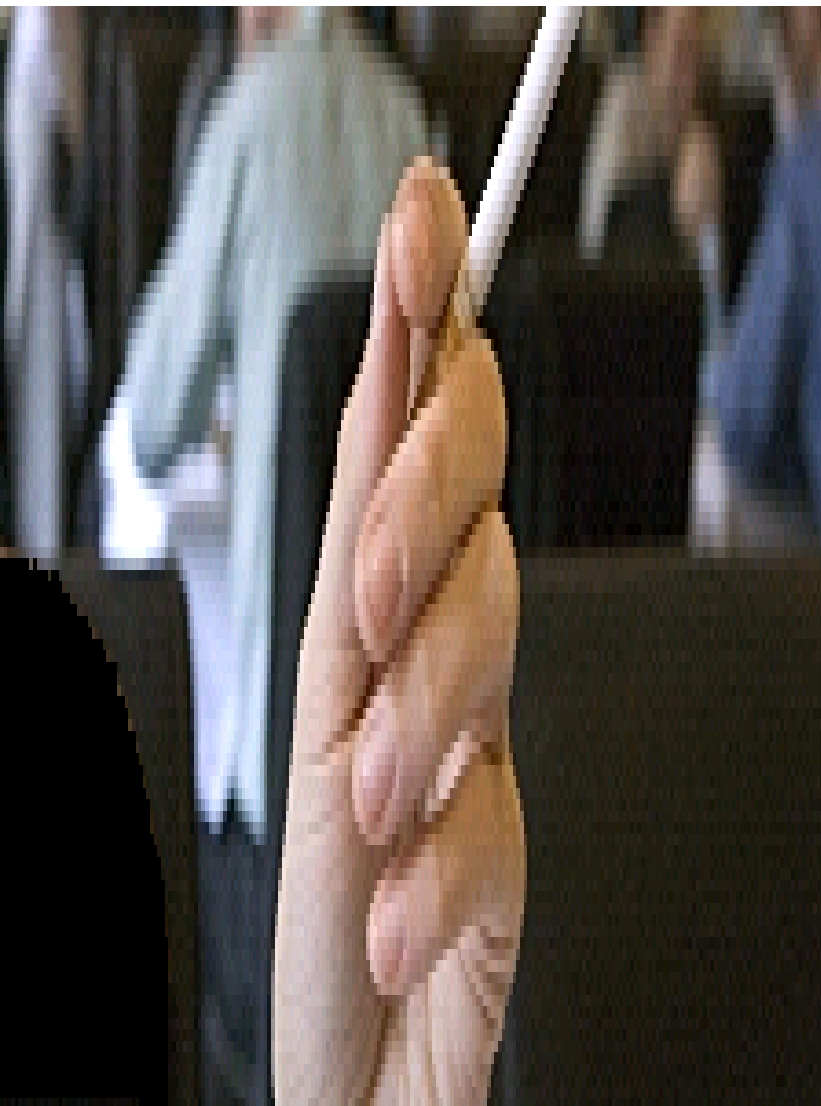
- ترک سیگار آغاز جدیدی برای شما بشمار آمده و باید عاداتهای خود را مطابق با آن تغییر دهید.

- ❖ اگر به همراه چای صبحانه عادت به کشیدن سیگار داشتید، بجای آن آب پرتقال یا شیر موز بخورید.

- ❖ اگر در بین وقت استراحت کلاس دانشگاه، با دوست خود مبادرت به کشیدن سیگار می نمودید، بعد از این با افراد غیر سیگاری و در محیطهایی که سیگار کشیدن در آنجا ممنوع است، وقت استراحت خود را بگذرانید.

- ❖ عاداتی جدید و سالمتر برای خود در نظر بگیرید

رویه زندگی خود را تغییر دهید



حتما لازم نيست با همه دوستان
سيگاري خود قطع رابطه كنيد
اما سعي نماييد :

❖ به محلهايي كه استعمال دخانيات
رايج است رفت و آمد نكنيد.

❖ در قسمتهاي سيگار ممنوع
رستورانها بنشينيد.

رعايت اين مسئله در مراحل
ابتدائي ترك بسيار پر اهميت
است.

از وسوسه سيگار دوری کنید



دنیای پزشکی از این موضوع کاملاً آگاه است که ترک سیگار مشکل تر است از آن چیزی است که گفته می شود.

محصولات زیادی برای از بین بردن این عادت بد تولید شده اند:

- ❖ آدامس نیکوتینی نه تنها باعث مشغول نگاه داشتن دهان شما می گردد، بلکه مقدار اندکی نیکوتین برای ارضای بدن دارد
- ❖ برچسبهای نیکوتینی باعث مقاومت بدن در برابر نیکوتین هنگام نکشیدن سیگار می شوند

از محصولات طبی کمک بگیرید

• ترك سيگار بسيار دشوار است. قطعا دچار وسوسه كشيدين سيگار خواهيد شد و موانع بسياري در سر راهتان قرار خواهد گرفت ولي:

❖ بايد پايداري نموده و هيچگاه دلسرد نگرديد.

❖ اين يك مسابقه دوي سرعت نبوده بلكه دوي استقامت است

❖ بايد جنگنده باشيد.

❖ هر روز براي تان آسانتر خواهد شد.

مقاوم باشيد و به خودتان پاداش دهيد





- ترك سيگار گامي بلند در زندگي محسوب شده و بايد بهمين مناسبت همانند اتفاقات مهم ديگر جشني برپا كرد.
- با پولتي كه قرار بود صرف خريداري سيگار گردد، مي توانيد چيزي بخريد كه براي تان لذت بخش باشد.
- به اين وسيله يك مزيت محسوس ترك سيگار را دريافته و براي ادامه كار مصمم تر خواهيد شد

تولد شما مبارک