

نصائح غير تقليدية للإقلاع عن التدخين

هل سئمت من النصائح التقليدية حول كيفية الإقلاع عن التدخين؟ وكيف عليك المثابرة لمدة الـ 72 ساعة اللازمة للوصول إلى ذروة مرحلة الانسحاب والحصول على الجسم الخالي من النيكوتين؟ في ما يلي إليكم نصائح غير تقليدية تساعدكم في تخطي رغبتكم بالنيكوتين القاتل:

- قانون الإدمان: حين يتناول الشخص كمية من النيكوتين، ولو كانت قليلة، سينعش ذلك المواد الكيميائية المسببة للإدمان. لذا على الشخص الذي يريد الإقلاع عن التدخين نزع فكرة "السيجارة الواحدة فقط" من رأسه، ليتمكن من النجاح.
- لاحظ تقدّمك: لا تضع في بالك فكرة الإقلاع عن التدخين "نهائياً"، فذلك أشبه بمحاولة تناول بقرة بأكملها على وجبة واحدة. كما أنها أكبر عقبة نفسية يمكن تصورها. ابنِ مقياس تقدّمك، بعدد السجائر الأقل كل يوم. وإذا كنت تصر على رؤية النجاح فقط من حيث الإقلاع عن التدخين إلى الأبد، حدد موعداً لهذا الانتصار واقلع عن التدخين فيه.
- الترميم العاطفي: كن مستعداً على اختبار العواطف المضاعفة عند الإقلاع عن التدخين التي تدخلكم بست مراحل مختلفة: الحرمان، الغضب، المساومة، الاكتئاب، القبول، والرضا عن النفس. هذه الرحلة العاطفية أمر طبيعي وجزء ضروري من التعافي.
- لا تنسَ وجبات الطعام: تعلم توزيع السعرات بالتساوي على مدار اليوم بأكمله. لا تهمل الإفطار أو الغداء، أو أي من الوجبات. لا تتمحور حول تناول المزيد من الطعام، بل كمية أقل من الطعام بشكل متكرر أكثر. اشرب الكثير من عصير الفاكهة الحمضية خلال الأيام الثلاثة الأولى. فالتوت البري ممتاز، وستكلفك زجاجة منه أقل من علبة السجائر. كما يساعد على تسريع عملية الإقلاع عن التدخين.
- تجنب البدائل: البديل هو الإدمان على شيء آخر (مثل الكحول، أم شخص ما...) إذ من شأن ذلك أن يرفع خطر الانتكاس.
- تقنيات التعامل مع الرغبات: لا تخف أو تخبئ من انشغالاتك، بل واجهها. رحّب واحتضن كل رغبة تمرّ بها، مما يعكس لحظات جميلة تساعدك على الشفاء، واسترجاع جانب آخر من جوانب

الحياة.

▪ الانتكاسة: تذكر أن ما من شيء يُدعى بـ"المجة" الأخيرة. فهي قد تتسبب بعودتك إلى التدخين القاتل.

إذاً قل لا للنيكوتين، لا للتدخين! ونعم للإرادة، نعم للحياة!