

أفضل الطرق للإقلاع عن التدخين

غير متأكد من كيفية الإقلاع عن تدخين السجائر؟ جرب إحدى هذه الطرق التي سأساعدك للتوقف عن التدخين وبدء طريقك نحو حياة صحية خالية من التدخين.

1. عيّن تاريخ الإقلاع

اكتب "عقد تاريخ الإقلاع عن التدخين" الذي يتضمن توقيعك وشهادة داعمة.



2. اكتب جميع أسباب الإقلاع عن التدخين

إليك بعض الخطوات للبدء: "ابنتي ، حفيدتي ، زوجي ،..." وصلتك الفكرة. ابقها بالقرب منك في جميع الأوقات.

3. عندما تستعد للتوقف عن التدخين ، توقف عن شراء علب السجائر

بدلاً من ذلك ، فقط اشترى حزمة في وقت واحد ، واحمل فقط اثنين أو ثلاثة سجائر معك في كل مرة. في نهاية المطاف ، ستجد أنه عندما تريد دخاناً ، لن يكون لديك أي متاح على الفور. سوف يفطمك ذلك ببطء إلى عدد أقل من السجائر.

4. احتفظ بقائمة من التدخين لمدة أسبوع قبل الإقلاع عن التدخين

لاحظ أيضاً ما تفعله في ذلك الوقت ومدى سوء التوق إلى معرفة ما إذا كانت أوقات معينة من اليوم أو الأنشطة تزيد من شهوتك.

5. قم بإعداد قائمة بالأشياء التي يجب القيام بها عند حدوث رغبة

تشمل الاقتراحات: المشي ، شرب كوب من الماء ، تقبيل شريك حياتك أو طفلك ، رمي الكرة للكلب ، لعب لعبة ، غسل السيارة ، تنظيف خزانة أو خزانة ، مضغ قطعة من العلكة ، غسل وجهك ، وفرشاة أسنانك ، وأخذ غفوة ، والحصول على كوب من القهوة أو الشاي ، وممارسة تنفسك العميق ، وعلى ضوء شمعة. اصنع نسخاً من القائمة واحفظها معك في جميع الأوقات ، وعندما تشعر بالضغط للتدخين ، يمكنك الاستناد إلى قائمتك للتخلي عنها .

6. خذ قرار التوقف عن التدخين عندما تكون في مزاج جيد

تجد الدراسات أنه من غير المرجح أن تكون ناجحًا في التوقف عن التدخين عندما تكون مكتئبًا أو تحت ضغط كبير.



7. عندما يصل موعد الإقلاع عن التدخين ، قم بإلقاء أي شيء يذكرك بالتدخين

يشمل ذلك جميع أدوات التدخين - سجائر متبقية ، ومباريات ، ولاعات ، ومنافض السجائر ، وحاملي السجائر ، وحتى أخف وزنا في سيارتك.

8. ضع كل المال الذي ستوفره على السجائر في وعاء زجاجي كبير

أنت تريد أن ترى جسديًا كم كنت تنفق. ارسم تلك الأموال لشيء لطالما حلمت به ، ولكنك لم تفكر قط في أنك تستطيع ، سواء كان ذلك رحلة بحرية إلى ألاسكا أو تذكرة من الدرجة الأولى لزيارة صديق جامعي قديم.

9. فكر في الأشياء الصعبة التي قمت بها في الماضي

اطلب من الأشخاص الذين يعرفونك جيدًا تذكيرك بالتحديات التي نجحت في التغلب عليها. هذا سوف يعطيك الثقة بالنفس اللازمة للالتزام بتعهدك بعدم التدخين.

10. اعثر على وجبة خفيفة صحية يمكنك حملها معك

بدلاً من تدخين السجائر ، جرّب بذور عباد الشمس ، مصاصات خالية من السكر ، أو اللثة ، أو عصي الجزر أو الكرفس إذا كنت تشعر بالقلق إزاء زيادة الوزن. يمكنك أيضاً تبديل عادة السجائر الخاصة بك بعادة تناول الجوز ، وأكل أربعة مكسرات في قشرتهم لكل سيجارة تريد تدخينها. بهذه الطريقة ، أنت تستخدم يديك وفمك ، والحصول على نفس الأحاسيس الجسدية والشفوية التي تحصل عليها من التدخين.

11. اشرب كوب من الشاي كلما شعرت بحاجة للتدخين

سيوفر عمل تخمير الشاي وتباطؤ احتساءه أثناء تبريده نفس تخفيف الضغط كضربة للنيكوتين. أو تحمل عيدان النكهة القرفة وتمتص على أحد كلما يضرب حنين سيجارة.

