

كيف تساعد صديقك على الإقلاع عن التدخين؟

يعتبر التدخين من العادات السيئة التي يمكن أن يتسمك بها الشخص ويجد صعوبة في التخلي عنها.

تتعدد الأضرار الناجمة عن التدخين، إن من ناحية المدخن او من ناحية الأشخاص المحيطين به، لهذا يجد العديد من المدخنين صعوبة في الإقلاع عن السجارة ويحتاجون الى من يشجعهم ويساندهم.

إذا كان صديقك من بين هؤلاء المدخنين اليك طرق تساعد على التخلص من هذه العادة المضرة جداً :

1- لا تتحدث معه كثيراً عن أضرار التدخين

جميعنا نسمع عن الأضرار الناجمة عن التدخين، والأشخاص المدخنين حفظوا كل هذه الأمور السيئة. لذلك، إبتعد عن التحدث معه عن هذه الأضرار لأن هذا الأمر لا يشجعه ابداً على التوقف عن التدخين بل يزيده تمسكاً به.

2- بين له فوائد الإقلاع عن التدخين

أسلوب التخويف لا ينجح مع المدخن، بل على العكس يجب إعتقاد أسلوب يقضي بتعريف المدخن عن الفوائد التي سيشعر بها عندما يتوقف عن التدخين، خاصة في ما يتعلق بالشق الإقتصادي حيث سيوفر عليه الكثير من المال وإدخارها في مصلحة أمور أخرى.

3- لا تجعله يترك التدخين مرة واحدة

يجب على المدخن ان يعتاد بشكل تدريجي على التخفيف من كمية السجائر التي يدخنها في اليوم، هذه الحيلة تساعد على الإقلاع نهائياً عن هذه العادة وسيجعله يشعر أنه حقق إنجازاً كبيراً في حياته.

4- اعرض عليه المساعدة في ترك التدخين

تتعدد الوسائل التي تساعد الشخص على التوقف عن التدخين، فهناك أدوية طبية أصبحت متوفرة التي تجنب المدخن من الإصابة بأعراض

تترتب عن إقلاعه عن التدخين. ولكي تشجعه، ننصحك بأن تساعدته في الحصول على هذه المنتجات التي هي عالية الثمن نوعاً ما.

5- شجعه على ترك التدخين

عليك أن تظهر لصديقك كم أنت سعيد من القرار الذي إتخذه ويتعلق بتوقفه عن التدخين. لذلك، يجب ان تشجعه وتؤكد له أنك تهتم لأمره كثيراً في جميع المواقف والأوقات.