

تهیه و تنظیم از گروه آموزش و تحقیق تدبیر نصیر

WWW.TADBIRENASIR.COM

راهنمای شخصی ترک سیگار:

افراد سیگاری می‌توانند با استفاده از مطالبی که در ذیل می‌آید به صورت یک برنامه خودآموز روشهای ترک سیگار را انجام داده و در مورد مشکلات و عوارض ناشی از ترک راهنمایی‌های لازم کسب نمایند.

بر روی یک کاغذ دلایل خود را برای ترک سیگار بنویسید و این لیست را با خود به همراه داشته باشید. یا آنرا بروی یخچال یا در محلی بگذارید که همواره به شما یادآوری کند که در روند ترک سیگار می‌باشید. اگر هزینه خرید سیگار را پس انداز می‌کنید، بنویسید با آن می‌خواهید چکار کنید. نگران نباشید اگر این مرحله عملاً موجب ترک سیگار در شما نگردد، ولی در عوض عادت سیگار کشیدن را در ضمیر ناخودآگاه شما سست می‌کند و شما را برای مراحل بعد آماده می‌سازد.

خودباوری یکی از موارد مربوط به آمادگی برای ترک سیگار است. ایمان شما به توانایی‌تان در مهار موقعیت‌هایی که شما را در مرحله خطر بازگشت به سیگار قرار می‌دهند همان خودباوری نام دارد.

ترک سیگار عملی است که به تدارک نیاز دارد. ظرف دو هفته آینده تاریخ نهایی ترک سیگار را تعیین کنید. این تاریخ را روی تقویم خود علامت بزنید. همچنان که به تاریخی که در تقویم خود علامت زده اید نزدیک می‌شوید، می‌بایست خود را برای روند واقعی ترک سیگار آماده سازید.

یک هفته پیش از تاریخ ترک، تعداد سیگارهای خود را در روز به یک عدد مشخص (نصف تعداد عادی قبلی) برسانید.

اتومبیل خود را پاکسازی کنید.
منزل خود را از آثار سیگار پاک سازید.
به نزد دندانپزشک خود بروید.
مصرف چای را قبل از ترک سیگار کاهش دهید.
هرگز نگویند که کشیدن یک سیگار ضرری ندارد.
بگویند سیگار دیگر به هیچ عنوان انتخاب من نخواهد بود.
فواید ترک سیگار را برای خود بازگو کنید.
سیگاریهایی که از درمانهای دارویی استفاده می‌کنند باید تشویق شوند
که یک دوره زمانی مصرف دارو را به طور کافی را تکمیل کنند.
پیشگیری از عوامل مؤثر در عود می‌تواند میزان عود را کاهش دهد.
تمامی افراد سیگاری که قصد دارند سیگار خود را ترک کنند باید در مورد
جلوگیری از عود آگاهی داشته باشند.

تهیه و تنظیم از گروه آموزش و تحقیق **تدبیر نصیر**

WWW.TADBIRENASIR.COM