

روش ترک سیگار:

- 1- به خود اعتماد به نفس داشته باشید و به کارهای سختی که قبلاً در مقابل شما قرار گرفته و به آسانی از عهده آن بر آمده اید فکر کنید .
- 2- هدف از ترک سیگار را در خودتان مشخص کنید .
- 3- فایده های ترک سیگار را در یک لست نوشته و هر روز بخوانید؛ بطور مثال: عمر طولانی، احساس بهتر در فرد، پس از انداز مالی و استشمام بوی بهتر .
- 4- از افراد خانواده و دوستان خود درخواست کمک روحی و معنوی کنید . به شما کمک فکری نمایند ولی تحت هیچ شرایطی نمی بایست شما را متهم به این اشتباه نمایند، فراموش نکنید که شما قدم بسیار بزرگی برمی دارید .
- 5- برای ترک سیگار روز مشخصی را تعیین نموده و فراموش نکنید که این روز شروع زندگی جدید شما میباشد .
- 6- برای ترک سیگار از کمکهای پزشک می نوانید استفاده کنید .
- 7- ورزش را در راس فعالیتهای خود قرار دهید، در حین ورزش کسی به فکر سیگار کشیدن نمی باشد و سیگار قدرت بدنی را در حین ورزش کاهش می دهد در هفته حد اقل 30-40 دقیقه ورزش کنید .

8- در روز 3-5 دقیقه تمرین تنفسی کنید. چشمهای خود را ببندید، از بینی خود نفس عمیق بکشید و برای چند ثانیه نفس خود را نگه داشته و به آرامی باز دم خود را از دهان خارج نمایید. خواهید دید که با پیشرفت اینگونه تمرینها در تنفس تغییراتی حاصل میگردد .

9- اگر کسی به شما سیگار تعارف کرد با قاطعیت کامل دستش را رد کرده و از ترک سیگار وی را مطلع سازید .

10- در روزی که قرار است سیگار را ترک نمایید از چند روز قبلتر تعداد سیگار را کم کنید، پاکت سیگار خود را به فردی که صمیمانه شما را دوست دارد و سلامتی شما برای وی بسیار مهم است بدهید و تا روز ترک سیگار از وی بخواهید که روزانه مقدار مصرف را به تدریج کم کند .

11- در بین افراد سیگاری مرسوم میباشد که سیگار به تدریج نمی بایستی ترک شود بلکه به صورت آنی میبایست ترک گردد. ولی در تحقیقات مشاهده میگردد که اینگونه ترک سیگار موجب اختلالات روانی میگردد. از این رو ترک تدریجی سیگار بدون هیچگونه عارضه روانی بسیار کارسازتر می باشد .

12- اگر دوست و یا یکی از بستگان شما مایل بترک سیگار میباشد بهتر است که با همدیگر این روند را طی نمایید و بیکدیگر اعتماد روحی را القا نمایید .

13- دندانهای خود را همیشه تمیز نگه دارید .

14- پس از ترک سیگار حتماً به خود جایزه بدهید .

15- به جهت دفع سموم بدن که در پی مصرف سیگار می باشد روزانه به مقدار زیادی آب بنوشید. ضمناً با مصرف آب از خوردن مواد غذائی زیاد، جلوگیری به عمل آمده و می توانید از مشکل چاقی بعد از ترک سیگار هم خود را رهایی خواهید دهید .

16- عموماً وقتی ناراحت هستید، پس از غذا، پس از بازگشت از کار بمنزل و در میهمانیها شما سیگار میکشیده اید، در این مواقع با سرگرم کردن خود از مصرف سیگار خودداری نمائید .

17- چون ممکن است که شما سالهای طولانی به استعمال سیگار مشغول بوده باشید دست و دهان شما شاید نتواند تحمل خالی بودن را نمائید از این رو با مصرف شکلات، خلال دندان و خشکبار از نظر روانی برای دست و دهان خود جسمی چون سیگار درست نمائید .

18- نظر خود را در خصوص ترک سیگار نوشته و هر روز بخوانید .

19- پشت عکس عزیزترین فرد زندگیتان جمله ای "به تو قول میدهم که دیگر سیگار نکشم" را نوشته و هر روز این عکس را دیده و آن را بخوانید .

20- در صورت تمایل به استفاده سیگار بجای روشن کردن یک سیگار، احساس خود را در دفتر خاطرات خود بنوسید و این دفتر را هر روز به همراه داشته باشید .

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

WWW.TADBIRENASIR.COM

