

آنها را به تعویق بیندازید تا مجبور نشوید قول تان را زیر پا بگذارید.

۴- یکسری از عادات روزمره خود را تغییر دهید. برای مثال به جای سیگار بعد از غذا، مسواک بزنید و یا برای پیاده روی چند دقیقه به حیاط بروید.

۵- به جاهایی بروید که افراد سیگاری حضور نداشته باشند. برای مثال، در محل تجمع افراد سیگاری وارد نشوید

۶- با افرادی معاشرت کنید که سیگاری نیستند. یافتن یک دوست و یا همکاری صمیمی که سیگار نمی کشد و در اغلب موارد در دسترس شما باشد، می تواند بسیار مفید باشد. در مواقع دشوار او می تواند به کمک شما بیاید و مشکلات ترک را برایتان کم کند.

۷- هر روز و هر هفته ای که سیگار نکشیدید، به خودتان جایزه بدهید. خودتان را به دیدن فیلم و نمایشی دعوت کنید و با پولی که از راه سیگار نخریدن، صرفه جویی کرده اید، برای خودتان یک کادوی مخصوص بخرید.

نقش آرامش عضلانی

۱- نفس های عمیق بکشید. هوای دم خود را ۱۰ ثانیه نگه دارید و سپس با یک بازدم قوی آن را از ریه های خود بیرون دهید. این کار را روزانه چندین بار انجام دهید و هر بار ۱۰ _ ۵ بار تکرار کنید.

به طور متوسط در هر ۱۰ ثانیه ۱ نفر درگوشه ای از جهان جان خود را به علت مصرف سیگار از دست می دهد بنابراین توصیه کنید که ترک سیگار به مراتب راحتتر از تحمل عوارض آن است و توصیه کنید که:



۱- دلایل خود را برای ترک سیگار بر روی یک تکه کاغذ بنویسید و مرتباً یادداشت تان را بخوانید.

۲- هیچگاه درباره شروع مجدد سیگار کشیدن فکر نکنید. هر وقت به خودتان گفتید، «فقط یکی دیگر»، همان لحظه فکرتان را متوقف کنید و با استفاده از محرک های جایگزین دیگر، میل به سیگار کشیدن را در خود از بین ببرید. برای مثال، می توانید به پیاده روی بروید و یا کار جدیدی را شروع کنید.

۳- نسبت به اوقاتی که تمایل به سیگار کشیدن در شما زنده می شود، حساس و هوشیار باشید. برای مثال، اگر عادت داشتید بعد از نوشیدن چای و یا قهوه، سیگاری بکشید، تا مدتی نوشیدن



بیمارستان باقر العلوم اهر

موضوع:

سیگار

محدوده خطر: حتی یک نخ



تهیه و تنظیم:

آموزش همگانی بیمارستان باقر العلوم اهر

۲- روزی ۲۰ دقیقه به ماهیچه های بدن تان آرامش بدهید. به این ترتیب که چشم هایتان را ببندید، ماهیچه هایتان را رها کنید و به یک کلمه آرامش بخش (مثل دریا، بهار، گل و...) فکر کنید.

۳- این کلمه را ضمن تمرین آرام سازی عضلانی خود تکرار کنید. به این موضوع فکر کنید، «چقدر خوب شد که سیگار را ترک کردید... مزه غذاها را بهتر می فهمید... صبح ها کمتر سرفه می کنید... و دیگر دندان هایتان بر اثر سیگار کشیدن زرد و دهان تان بد بو نمی شود.»

۴- مثبت اندیشی و افکار سازنده را در ذهن خود پرورش دهید.

نقش ورزش و فعالیت های بدنی

۱- پیاده روی و نرمش های سبک روزانه، فشار و تنش ناشی از ترک سیگار را در شما کاهش می دهد و آرامش عضلانی به همراه دارد.

۲- ورزش موجب شادی، نشاط، سرزندگی و خوش اخلاقی شما می شود

۳- ورزش شما را در مقابل وسوسه سیگار کشیدن مجدد، حفظ می کند.

۴- ورزش شما را در حفظ رژیم غذایی تان کمک می کند.

۵- ورزش موجب کاهش وزن شما می شود

۶- ورزش موجب بازسازی توان بدنی شما می شود

۷- با ترک سیگار می توانید مجدداً به سلامتی خود کمک کنید.

بعد از ۶ ماه ترک سیگار، میزان ناراحتی های مختلف جسمی _ روانی در افراد سیگاری به نصف کاهش پیدا می کند

۸- یادتان باشد زمانی که سیگار را ترک می کنید تنها سیگار کشیدن را ترک نکرده اید، بلکه هویت خود را به عنوان یک سیگاری تغییر می دهید.