

خطوات العد التنازلي

اقرأ الخطوات العشرين جيداً.. حدد يوماً للبدء.. إبدأ بالخطوة رقم ٢٠ وتمسك بها جيداً إلى الخطوة ١٩... وبعد إسبوع إلى الخطوة ١٨ وهكذا وأنت تفعل ذلك تذكر إنك تضيف خطوة إلى خطوة.. لاتعد إلى السوراء.. أشتر بعلمة أمام الخطوة التي حققتها...

٢٠- إشتري علبة سكاثر واحدة كل مرة

١٩- عندما ترغب بالتدخين.. فكر.. إنتظر خمس دقائق..

قبل أن تشعل السكارة

١٨- بين سكاره وسكاره .. أبعد علبة السكاثر عن نظرك.

١٧- من الأحسن وضع السكاثر في غرفة أخرى لكي تبذل جهداً للحصول عليها.

١٦- إترك علبة الشخاط أو الولاعة في البيت... إسأل الآخرين لإشعال السكارة.

١٥- حول تدخينك إلى سكاثر ذات قطران ونيكوتين أقل.

١٤- ضع السيكاره على المنفضة بين الأنفاس المتتالية ولا تتركها على شفطيك.. سيذكرك ذلك بأنك تدخن.

١٣- لاتستشق الدخان بعمق.. إسحب نفساً قصيراً

١٢- إذا نفدت سكاثر.. لاتطلب سكاثر من الآخرين..

إبق بدون سكاره لفترة.

١١- إذا قدم لك أحدهم سكاره إعتذر بلطف.. تمسك بالتدخين من علبتك فقط.

١٠- لاتدخن أثناء الطعام وبين الطعام والفاكهة أو مع الشاي بعد الطعام.

٩- لاتدخن أكثر من نصف السكاره وإترك في كل مرة عقياً أطول.

٨- لاتدخن أمام الأطفال.

٧- لاتدخن في الهواء الطلق.. تمتع بالهواء النقي بدلاً من ذلك.

٦- لاتدخن صباحاً قبل الفطور.. واترك تدخين السكاره الأخيرة قبل النوم.

٥- أعط لنفسك فترة نصف ساعة بدون تدخين قبل وجبات الطعام.. سيعيد ذلك الحيوية لمذاقك.

٤- عندما تتناول الطعام لاتدخن إلا بعد مغادرتك المائدة..

٣- لاتدخن في المنزل وبوجود الأطفال خاصة

٢- لاتدخن أثناء الجلسات الإجتماعية والحفلات.

١- لاتدخن في أوقات العمل خاصة بوجود زملاء العمل

تهانينا.. لقد نجحت بترك التدخين

حاول أن تقنع شخصاً آخر

نعم يمكنك ترك

التدخين فلا تشعر

بالفشل أو عدم المقدرة

إبدأ بطريقة العد

التنازلي لترك التدخين

إعداد المهندسة البيئية

سوزان سامي البناء

شعبة مراقبة نوعية الهواء

دائرة بيئة بغداد

ماهي أعراض ترك التدخين

نظراً لأن التدخين يعتبر إدماناً على النيكوتين لذلك تحدث أعراض إنسحابية كما هي الحال في كل المواد المسببة للإدمان كالمخدرات والكحول عند محاولة تركه بسبب إقلال أو إختفاء نسبة النيكوتين في الدم ولهذا السبب يجد المدخن صعوبة في ترك التدخين.

على المدخن أن يعرف هذه الأعراض الإنسحابية وكيفية التعامل معها لكي يتخلص منها ومن عادة التدخين المضرة لصحته ودخله وهذه الأعراض هي:

- الحنين والقلق إلى السيكارة
- القلق والتهيج النفسي
- بطء التركيز الذهني
- اضطرابات الهضم
- اضطرابات النوم
- السعال

تذكر .. من المهم جداً

الإستمرار في ترك التدخين
والإبتعاد عنه
كرر مع نفسك فوائد وأهمية
الإقلاع عن التدخين عليك وعلى
عائلتك

كيف تتخلص من أعراض ترك التدخين

يستغرق معظم الحنين والشوق للسيكارة حوالي (٣) دقائق ولهذا عليك أن تخطط لغير إنتباهك خلال هذه الدقائق من خلال:

- ﴿ الحديث مع زميل عمل أو صديق
- ﴿ أكل الفواكه أو مص الحلوى وإستخدام العلك أو الكرزات.
- ﴿ أخذ حمام منعش إن أمكن ذلك للتعويض من اضطرابات النوم
- ﴿ غسل الأسنان بالفرشاة

القلق والتهيج النفسي

من الطبيعي أن يشعر المدخن عند ترك التدخين بالقلق والتهيج النفسي والمزاج السيء وللتغلب على ذلك بالإمكان أن:

﴿ إيجاد هواية جديدة وممارستها

﴿ ممارسة التمارين البدنية التي تقلل من الضغط النفسي وتساعد على الإسترخاء عن طريق رفع الكتفين إلى الأعلى وتدوير الرأس والعنق.

﴿ وإن كان بالإمكان الإشتراك في النوادي والفعاليات الرياضية أو الموسيقية.

﴿ القراءة أو القيام ببعض الفعاليات كالمشي أو العناية بالحديقة المنزلية.

﴿ القيام ببعض التمارين التنفسية للصدر.

﴿ تناول شراب دافئ فيه حليب.