

نصائح تساعد الشباب على ترك التدخين



- حدّد الوقت الذي تنوی فيه التوقف عن التدخين، وحاول أن تبدأ ذلك في عطلة نهاية الأسبوع. ولكن ليس أثناء الإجازة السنوية.
- حاول أن تقوم ببعض التمارين الرياضية كالمشي أو الجري أو السباحة.
- قبل أن تتوقف عن التدخين، حاول أن تغير السجائر إلى نوع لا تحبه من السجائر، ثم أتلف السجائر وال الكبريت وصون السجائر التي لديك.
- قم بزيارة طبيب الأسنان، ودعه يزيل عن أسنانك بقع النيكوتين.
- ابتعد عن أصدقائك المدخنين وأشغل نفسك في اليوم الذي تقلع فيه عن التدخين بأعمال كثيرة.
- اذهب إلى أماكن خالية من التدخين كالمخازن الكبرى وغيرها.
- تزوّد ببعض (البدائل الشفوية) كالعلكة (اللبانة) أو أقراص النعناع أو الفواكه، وحاول إستعمالها عندما تشتهي تدخين سيجارة ما.
- لا تحمل معك سجائر، ولا تدخّن مباشرة عندما تفكّر بالتدخين.. انتظر مصيّدة دقائق، وخلال هذا الوقت حاول أن تغيّر العمل الذي كنت تقوم به.
- ابتعد عن كلّ ما يتثير رغبتك في التدخين، ولا تدخن أبداً أثناء مشاهدة التلفزيون.

- فكّر دوماً في الآثار السيّئة التي يتركها التدخين على صحتك.
- فكّر في المال الذي توقفه على نفسك وعائلتك بالإقلاع عن التدخين.
- نظف أسنانك ثلاث مرات يومياً، وتناول كمية كبيرة من الماء والعصير، وأكثر من تناول الفواكه والخضار.
- عليك أن تتوقّع حدوث بعض الأعراض عقب التوقف عن التدخين؛ كالصداع والسعال والإمساك والدوخة والتهيج وتغيير المزاج أو بعض الهمود.. ولكن لا تشغل بالك أبداً بهذه الأعراض، مهما كانت شديدة، فإنّها لا تهدّد حياتك بالخطر، وعادة ما تختفي خلال أسبوع أو اثنين.
- تذكّر دوماً كم تجني من التوقف عن التدخين؛ انظر إلى نفسك تجد أن تذوقك للطعام صار أفضل، ورأيتك أجمل، وتنفسك أسهل.
- تذكّر أنّ التوقف عن التدخين ليس سهلاً، إلا أنّه ليس مستحيلاً.. ولا تشعر بالخجل إن فشلت في الإقلاع عن التدخين لأول مرة، بل حاول التوقف من جديد. ▶

المصدر: كتاب همسة في أذن شاب