

الإقلاع عن التدخين

نصائح لإعداد المدخن للإقلاع

قرر وبحزم وتصميم الإقلاع عن التدخين وحاول جاهدا أن تتجنب الأفكار السلبية المثبطة. أكتب في قائمة جميع أسباب رغبتك في الإقلاع عن التدخين، ثم اقرأ أحد هذه الأسباب (مرات في كل ليلة قبل النوم). بالإضافة إلى الحفاظ على صحتك والتزامك أمام الغير بالإقلاع أسس أسبابا أخرى قوية وشخصية تدفعك إلى الإقلاع عن التدخين. ابدأ في إعداد نفسك جسديا بالرياضة المعتدلة والإكثار من شرب السوائل وأخذ قسط كاف من النوم والابتعاد عن الإرهاق والتعب الشديد. (١) عليك أن تدرك ما أنت مقدم عليه (صحح توقعاتك):

كن واقعيا في تصورائك: فالإقلاع ليس بالسهل ولكنه ليس بالمستحيل كذلك فهناك الملايين من المدخنين يقلعون عن التدخين كل عام. عليك أن تدرك أن أعراض الإقلاع عن التدخين مؤقتة وهي أعراض صحية وجيدة تشير إلى أن الجسم يمر بمرحلة الإصلاح والشفاء بعد فترة طويلة من التعرض للنيكوتين وسموم الدخان. وتبدأ هذه الأعراض بعد ٢٤ ساعة من التوقف عن التدخين. إن معظم حالات التقهقر تحدث في الأسابيع الأولى من التوقف عن التدخين وذلك نتيجة ادمان الجسد للنيكوتين، فعليك أن تتأهب نفسيا للتغلب على هذه الفترة الصعبة وأن تستعين بكل من يستطيع أن يعينك من العائلة أو الأهل أو الأصدقاء حتى تتقضي هذه الفترة الحرجة. (٢) أشرك شخصا آخر معك:

تحدى أحد أصدقائك أنك ستقلع عن التدخين في اليوم الذي حددته. اطلب من صديق لك أن يقلع عن التدخين معك. أخبر عائلتك وأصدقائك بعزمك على الإقلاع في اليوم المحدد الذي اخترته. (٣) عليك أن تغير نظامك اليومي ونمط حياتك:

فرش أسنانك بعد الأكل مباشرة وقم بجولة مشيا على الأقدام. غير ترتيب الأمور التي تقوم بها في يومك خاصة في الصباح فقدم بعضها على الآخر. لا تجلس في مقعدك المفضل للتدخين. تناول غذائك في مكان مختلف. (٤) استعن بالأفكار الإيجابية:

إذا بدأت الأفكار الهدامة والداعية للهزيمة والفشل تخطر ببالك فعليك أن تذكر نفسك بأنك غير مدخن الآن وإن لديك الأسباب الوجيهة للإقلاع عن التدخين. أنظر حولك إلى الأشخاص الذين لا يدخنون وذكر نفسك بأنهم يعيشون حياة صحية ويشعرون بسعادة وحرية بدون تدخين. تذكر الأجر والجزاء والبركة والرحمة والمغفرة من الرحمن واجعلها سندا لك. (٥) استعمل الوسائل المساعدة للارتقاء:

استعن بالصلاة والصيام والتسبيح وقراءة القرآن وزيارة المسجد. خذ نفسا عميقا وبطينا وأنت تعد إلى رقم ٥ ثم اخرج الهواء كذلك ببطء. إذا كنت لا تستطيع التركيز فلا تيأس فإنك ستصبح قادرا قريبا. نصائح قبل الإقلاع مباشرة: لا تذكر نفسك بأنك لن تدخن طيلة عمرك وإنما فكر في التعامل مع كل يوم على حدة. توقف عن حمل علبة سجائر معك في داخل البيت أو في مكان العمل واجعل الحصول عليها صعبا. لا تنظف صحن إطفاء السجائر (الطفاية) بعد الاستعمال لأن هذا يذكرك بعدد السجائر ورائحته سيكون مزعجا. ضع جميع أعقاب السجائر في وعاء زجاجي كبير لأن هذا يذكرك بمدى الأذى الذي يسببه المدخن لجسده. نصائح ليوم تقلع فيه عن التدخين: