خطوات الإقلاع عن التدخين



من المعروف أن التدخين يؤدي إلى تعلق المدخن به بسبب اختلاط مادة النيكوتين بالدم، وفي هذه الحالة يصعب على المدخن أن يتخلى عنه بسهولة. ولكن إذا وجدت الإرادة القوية عند المدخن لترك التدخين، فإن الخطوات التالية يمكن أن تساعده في ذلك وهي:

الخطوة الأولى: حدد موعداً نهائياً للتوقف عن التدخين وحاول التقيد به، وعادة يجب ألا يكون تاريخ الإقلاع عن التدخين يتاجوز 4-3 أسابيع. الخطوة الثانية: تحدث مع الأصدقاء والمقربين إليك عن رغبتك في التوقف عن التدخين لأن ذلك يشكل لك دعماً ومساندة.
الخطوة الثالثة: الإقلال التدريجي من عدد السجائر التي يدخنها المدخن خلال الأسابيع الثلاثة أو الأربعة التي حددها للإقلاع عن التدخين. الخطوة الرابعة: ضرورة الابتعاد عن المواقف الصعبة التي تدعو الشخص المدخن عادة إلى التدخين. الخطوة الخامسة: ابتعاد الشخص عن الأصدقاء المدخنين حتى لا يعود ثانية إلى التدخين. الخطوة السادسة: الابتعاد عن الأماكن التي عادة ما تذكر الشخص المدخن بالتدخين (المقاهي، النوادي...) لفترة مؤقتة حتى يتمكن من أقلع عن التدخين من تحمل ذلك. الخطوة السابعة: محاولة المشاركة في اعمال أو ممارسة هوايات من أجل الانشغال بها عن التدخين مثل : الأنشطة الرياضية، الزيارات الاجتماعية،

القراءة والمطالعة في أمور محببة. المصدر: كتاب المشكلات النفسية والسلوكية والدراسية عند المراهقين والشباب