10خطوات للإقلاع عن التدخين

أولاً: حدد يوماً تبدأ فيه الإقلاع عن التدخين وقبلها بيوم حاول إزالة جميع طفايات السجائر والولاعات التي تستخدم عند التدخين.

ثانياً: لا تحاول شغل بالك بأنك ستقلع عن التدخين لأنّ ذلك قد يشعرك بأنك فقدت شيئاً، وإذا طلب منك أحد سيجارة قل له أنا لا أدخن وعليك أن تفكر في كم الفوائد التي ستكتسبها بعد ذلك.

ثالثاً: قم بزيارة لأحد المتخصصين في مجال التنويم المغناطيسي، حتى يلهيك عن التدخين في الأوقات التي ترغب في التدخين فيها.

رابعاً: حاول تجربة العلاج بوخز الإبر الصينية، فقد ثبت أنّها فعّالة جداً في القضاء على الرغبة الملحة في التدخين.

خامساً: حاول التغلب على إدمانك لمادة النيكوتين عن طريق مضغ بعض الحلوى وقطع اللبان واستخدام

الرذاذ الأنفي الذي يعالج ويكافح الرغبة في التدخين.

سادساً: لاتحاول التفكير في التدخين في أي وقت من الأوقات، وإذا شعرت بضعف أمام هذه الرغبة فعليك اللجوء فوراً لعمل أي شيء مثل ممارسة بعض النشاط الرياضي أو التنزه مع صديق، أو مشاهدة التليفزيون المهم أن تشغل نفسك بأي شيء أخر ينسيك التدخين.

سابعاً: حاول أن تضع النقود عائقاً لك عن التدخين، فشراء علبة سجائر كلّ يوم سيكلفك في نهاية الشهر مبلغاً مالياً كبيراً.

ثامناً: حاول تثقيف نفسك بقراءة بعض الكتب الإرشادية التي تبرز أهمية وفوائد الإقلاع عن التدخين.

تاسعاً: ممارسة التمارين الرياضية شيء مهم، لأنّها تزيد من إفراز هرمون "أندروفينز" الذي يساعدك في التخلص من إدمان النيكوتين.

عاشراً: حاول تهوية المنزل وفتح الشبابيك وتجنب مجالسة المدخنين.