خدع بسيطة للإقلاع عن التدخين

نسمع كل يوم عن العلكات والوسائل الأخرى التي تساعد على الإقلاع عن التدخين، ولكن هل تعلم أنه يمكنك القيام بذلك عن طريق إتباع بعض الخطوات أو الخدع البسيطة والتي لا تتطلب أي مجهود؟

1) مضغ النعناع

يُعطي المنثول الموجود بالنعناع شعوراً بأن الفم نظيف ومنتعش وهو ما يعطي للمخ إشارة خادعة بعدم الرغبة في هذا الكم من الدخان الساخن، لذا عليك حمل النعناع إلى أي مكان.

2) شرب الماء

عندما تشتد الرغبة في الحصول على سيجارة، عليك القيام بشرب كوب من الماء ببطء شديد، وعن ذلك تقول مكافحة الإدمان بنيويورك "سوزان غايل": "يجرف الماء الرغبة في التدخين ويجرف معه في نفس الوقت كل السموم الناتجة عن التدخين"، كما تقول: "إن الرغبة في التدخين لا تدم أكثر من 15 دقيقة". وتستطرد: "بحلول الوقت الذي ينتهي فيه كوب الماء، فأنت تشتت نفسك وتقضي على رغبتك في التدخين".

3) مضغ العلكة

يقول الخبراء: "إن نكهة العلكة تجعل الفم منتعشاً وتجعل الرغبة في التدخين أقل إلحاحاً، بالإضافة إلى أن فعل المضغ في حد ذاته يخفف الرغبة في التحريك الشفوي، كما يجعل الفم مشغولاً", يقوم العديد من المدخنين بمضغ علكة النيكوتين كتعويض للتدخين، لكن الخبراء ينصحون بالعلكة الخالية من السكر وبنكهة النعناع.

4) العنب الأحمر والبنفسجي

لا يساعد مضغ العنب وحده على التخفيف من الرغبة في التدخين، بل تعمل المواد الكيميائية الطبيعية ومضادات الأكسدة الموجودة بالعنب على القضاء على هذه الرغبة.

5) استخدم التقويم (المفكرة)

عند اتخاذ قرار الإقلاع عن التدخين، يجب وضع جدول زمني لا يقل عن 21 يوماً حتى تتمكن من الإقلاع النهائي، وكما يقول الخبراء، فإن الأيام الأولى للإقلاع عن التدخين أو أي نوع من الإدمان هي الأصعب على الإطلاق, بعد مرور هذه الأيام الأولى تضعف الرغبة في التدخين، ثم بعد ذلك تطول الفترات التي لا تأتيك بها الرغبة، وهكذا, لذا عليك بعمل تقويم لكي تضع علامة أمام اليوم الذي يمر دون أن تدخن فيه.

6) لصقة النيكوتين

على الرغم من رفض الكثير من الخبراء لاستخدام بدائل النيكوتين لأنها لا تقضي على الرغبة الفيزيائية في التدخين، لكنهم يرون أنها ضرورية في بعض الحالات لما لها من تأثير علاجي نفسي على مدمني التدخين، وهناك ثلاثة أنواع من لاصق النيكوتين والعلكة بمستويات مختلفة, على المدخن الشره (الذي يدخن أكثر من 25 سيجارة باليوم) أن يستخدم النسخة الأقوى، والمدخن الأقل شراهة (أقل من 7 سيجارة في اليوم) عليه استخدام النسخة الأضعف.