

يتبعها المدخنون السابقون لمقاومة رغبتهم الملحة في التدخين

هل تواجه مشكلة في الإقلاع عن التبغ؟ إليك هذه الاستراتيجيات لمقاومة رغبتك الملحة للتدخين في أثناء المرور بالموافق العصبية المعتادة، حيث تزل قدمك بعد الإقلاع أو تنتكس فتعود للتدخين مرة أخرى.

<p>عند تناول القهوة الصباحية</p> <p>02</p> <p>احرص على تناول قهوتك في طريقك للعمل أو تجاهل تناولها أو تأجيل تناولها لحين بدء العمل أو استبدالها بأي مشروب آخر</p>	<p>عند الاستيقاظ</p> <p>01</p> <p>احرص على التوجه مباشرة إلى الاستحمام، وغسل أسنانك، والذهاب للتمشية أو أداء بعض التمارين، وبدء العمل، وتغيير روتين صباحك.</p>
<p>بعد تناول الوجبات</p> <p>04</p> <p>لا تُفرط في تناول الطعام، ولا تجلس طويلاً على مائدة الطعام، فيمجرد الانتهاء، احرص على تنظيف يديك، والذهاب في تمشية خفيفة، وتناول الشاي أو المثلجات، وتجنب الذهاب إلى منطقة التدخين المعتادة بعد تناول الطعام، واستخدام أعواد المصاصات أو أعواد تنظيف الأسنان.</p>	<p>عند الشعور بالجوع</p> <p>03</p> <p>لا تدع نفسك تتضور جوعاً، وحرص على تناول الوجبات الصحية، واصطحب الوجبات الخفيفة معك، وتناول الفاكهة، وشرب الكثير من الماء أو الحليب الخالي من الدسم قبل تناول الطعام.</p>
<p>خلال فترات الراحة في العمل</p> <p>06</p> <p>تجنب الاقتراب من منطقة المدخنين أو مغادرة المبنى، وحرص على فعل شيء آخر، مثل قراءة كتاب أو الحديث مع أحد زملاء العمل من غير المدخنين أو السير معه.</p>	<p>عند قيادة السيارة</p> <p>05</p> <p>احرص على الاستماع إلى أحد الكتب الصوتية على شريط/أسطوانة مدمجة، والاستماع إلى موسيقى جديدة، وسلك طرق مختلفة إلى العمل، وتجنب الذهاب إلى محطة الوقود/المتجر حيث يسهل رؤية السجائر، فضلاً عن إغلاق نوافذ السيارة، والحفاظ عليها نظيفة للقضاء على رائحة السجائر.</p>
<p>عند نهاية يوم العمل</p> <p>08</p> <p>ابحث عن طرق مختلفة لمكافأة نفسك بنهاية يوم عمل طويل (كتناول مشروب مثلج أو شراء مجلة) واسلك طريقاً مختلفاً في أثناء عودتك للمنزل، وحرص على البقاء مشغولاً والقيام ببعض الأعمال الممتعة وأداء التمارين بعد العمل.</p>	<p>عند الشعور بالضغط في أثناء العمل</p> <p>07</p> <p>احرص على طلب المساعدة، وأخذ قسط من الراحة، وأداء تمارين التنفس العميق، وطلب الدعم من شخص ما، وتجنب الخروج من العمل، والاتصال بخط المساعدة.</p>
<p>عند مرافقة شريك المدخن</p> <p>10</p> <p>اطلب من شريك عدم التدخين أمامك أو في المنزل، ولا تجلس بجواره في أثناء تدخينه، واطلب منه إخفاء السجائر في الأوقات التي لا يُدخن بها، وألا يُعطيك إياها حتى وإن طلبت ذلك.</p>	<p>عند التحدث في الهاتف</p> <p>09</p> <p>احرص على التحدث في غرفة لا تعتاد التدخين بها، وإبقاء يديك مشغولتين أثناء المكالمات، بالرسم على ورقة أو أداء تمرين الإطالة أو استخدام كرة تخفيف التوتر.</p>
<p>عند الشجار مع شريك</p> <p>12</p> <p>تجنب الدخول في مناقشات حادة في الأيام القليلة الأولى من إقلاعه عن التدخين، وإذا توترت الأمور، فاحرص على مغادرة المنزل أو أداء بعض التمارين أو البحث عن نشاط مرح أو طلب الدعم من الأصدقاء أو الاتصال بخط المساعدة أو الذهاب إلى إحدى الأسواق التجارية أو مشاهدة الأفلام، حيث لا يمكنك التدخين.</p>	<p>عند أداء المهام المنزلية</p> <p>11</p> <p>احرص على أداء بعض المهام في البداية، واستخدام البدائل القومية، كالعلكة أو حلوى النعناع أو أعواد المصاصات أو أقراص الاستحلاب، وطلب المساعدة، وأخذ بعض الراحة لتناول عصير الليمون أو المثلجات.</p>
<p>عند العمل من المنزل</p> <p>14</p> <p>احرص على العمل في مكان مختلف من المنزل لا تعتاد على التدخين به، واستخدام العلكة أو حلوى النعناع أو البدائل الأخرى أثناء العمل، وتجنب أداء الأعمال الإضافية من المنزل.</p>	<p>عند الاستيقاظ ليلاً</p> <p>13</p> <p>احرص على أداء أحد الأنشطة التي تبعث على الهدوء، كالقراءة أو مشاهدة التلفاز في غرفة لا تعتاد التدخين بها.</p>