

15

ՌԱԶՄԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Նախկին ծխողներից՝ մեծ ցանկությունը զսպելու համար

Ծխախոտից հրաժարվելու հետ կապված խնդիրներ ունե՞ք: Փորձեք այս ռազմավարությունները՝ զսպելու ծխելու ցանկությունը առօրյա բարձր ռիսկային իրավիճակներում, երբ կարող եք ընկրկել կամ վերսկսել ծխելը:

01



Արթնանալը

անմիջապես ցնցող ընդունեք, մաքրեք ատամները, զբոսնեք կամ մարզվեք, զբաղվեք որևէ գործով, փոխեք Ձեր առավոտյան ռեժիմը:

02



Առավոտյան սուրճ

աշխատանքի գնալիս սուրճ գնեք, բաց թողեք սուրճի ժամը, սուրճը խմեք աշխատանքի սկսելուց հետո, անցում կատարեք սառը սուրճի:

03



Երբ քաղցած եք

երկար ժամանակ քաղցած մի՛ մնացեք, առողջ սնվեք, Ձեզ հետ վերցրեք միջուտեստներ, կերեք մրգեր, ուտելուց առաջ խմեք շատ ջուր կամ յուղագերծված կաթ:

04



Ուտելուց հետո

չափից շատ սուրճ մի՛ ընդունեք, երկար մի՛ մնացեք սեղանի շուրջը, կարգի բերեք տարածքը ուտելուց անմիջապես հետո, դուրս եկեք արագ քայլերով զբոսանքի, թե՛ պատրաստեք, կերեք մրգային սառույց, ուտելուց հետո մի՛ գնացեք ծխելու հիմնական վայրեր, օգտագործեք կոկտեյլի ձողիկներ կամ ատամի խղզանակներ:

05



Մեքենայում գտնվելիս

Լսեք գիրք ձայներիզով/CD-ով, փորձեք լսել նոր երաժշտություն, փոխեք աշխատանքի գնալու երթուղին, խուսափեք բեճալցակայան/խանութ այցելելուց, որտեղ ակներև է ծխախոտը, պատուհանները փակ պահեք, մաքրեք մեքենան՝ ծխախոտի հոտից ազատվելու համար:

06



Աշխատանքային ընդմիջումներ

խուսափեք ծխողների հանգստի գոտու կողքով անցնելուց, մնացեք շենքի ներսում, Ձեզ հետ վերցրեք այլ բան, օրինակ՝ գիրք, որպեսզի կարողաք խոսեք կամ զբոսնեք չծխող գործընկերոջ հետ:

07



Սթրես աշխատավայրում

օգնություն խնդրեք, ընդմիջեք, փորձեք խորը շնչել, օգնության համար դիմեք ինչ-որ մեկին, խուսափեք դուրս գալուց, զանգահարեք օգնության գիծ:

08



Աշխատանքային օրվա ավարտ

գտեք ինքներդ ձեզ պարգևատրելու այլ եղանակներ երկար օրվա վերջում (սառցե ըմպելիք կամ ամսագիր), տուն գնացեք մեկ այլ ճանապարհով, զբաղված մնացեք, աշխատանքից հետո որևէ հաճելի բան արեք, աշխատանքից հետո մարզվեք:

09



Հեռախոսով խոսելիս

խոսեք այն սենյակում, որտեղ սովորաբար չեք ծխում, հեռախոսով խոսելիս ձեռքերը զբաղեցրեք որևէ բանով, թողի վրա խզազեք, ձգեք մարմինը, օգտագործեք հակաաթրեսային գնդակ:

10



Ծխող զուգընկերոջ հետ գտնվելիս

խնդրեք Ձեր զուգընկերոջը չծխել Ձեր ներկայությամբ կամ տանը, մի նստեք նրա կողքին, երբ նա ծխում է, խնդրեք նրան թաքցնել ծխախոտը, երբ չի օգտագործում այն, խնդրեք, որ նա Ձեզ ծխախոտ չտա, նույնիսկ եթե Դուք խնդրեք:

11



Տնային առաջադրանքների վրա աշխատելիս

սկզբում ավելի քիչ առաջադրանքներ կատարեք, օգտագործեք բերանային ընդունման այլընտրանքային միջոցներ, ինչպիսիք են մաստակը, անանուխի կոնֆետները, ձողիկները կամ պաստիլները, օգնություն խնդրեք, ընդմիջեք լիմոնադով կամ մրգային սառույցով:

12



Վեճ զուգընկերոջ հետ

փորձեք խուսափել բուռն քննարկումներից առաջին մի քանի օրերի ընթացքում: Եթե իրավիճակը չափազանց լարվում է, դուրս եկեք տնից, սպորտով զբաղվեք, զվարճալի գործունեություն գտեք, աջակցության համար դիմեք Ձեր ընկերներին, զանգահարեք թե՛ ձեզ, զննեք առևտրի կենտրոն կամ կինոթատրոն, որտեղ Դուք չեք կարող ծխել:

13



Գիշերը արթնանալը

կատարեք հանդարտ գործողություններ, ինչպիսիք են կարդալը կամ հեռուստացույց դիտելը այն սենյակում, որտեղ սովորաբար չեք ծխում:

14



Տանը աշխատանք կատարելիս

աշխատեք տան մեկ այլ մասում, որտեղ սովորաբար չեք ծխում, աշխատելիս օգտագործեք մաստակ, անանուխի կոնֆետ կամ այլ այլընտրանքներ, փորձեք լրացուցիչ աշխատանք չբերել տուն:

15



Համակարգչի դիմաց գտնվելիս

եթե սննդի նկատմամբ մեծ ցանկությունը ուժգնանում է, կտրվեք համակարգչից, զբաղվեք այլ գործողություններով, կատարեք ֆիզիկական վարժություններ կամ փորձեք օգտագործել ցածր կալորիականությամբ այլընտրանքներ, ինչպիսիք են բուսական միջուտեստները, օգտագործեք մաստակ կամ անանուխի կոնֆետներ:



»> ԻՆՏԵՆ ԱՎԵՆՆԱՆՆԵՐ այցելեք moqc.org

