

أشياء يمكنك القيام بها عندما تشتد رغبتك بالتدخين

لا يعتبر الإقلاع عن التدخين أمرًا سهلًا دائمًا ولكن مع الوقت وبالصبر وبذل الجهد يمكنك أن تبقى بعيدًا عن التدخين. فيما يلي بعض النصائح التي تساعدك في التخلص من هذه العادة!

عوضًا عن التدخين...

- يمكنك ممارسة الأنشطة التي تحبها مثل قراءة كتاب أو ممارسة التمارين الرياضية أو القيام بزراعة الحديقة أو ممارسة الألعاب الرياضية.
- اشغل أوقات الفراغ لديك — قم بأداء مهام أو.
- نظف المنزل أو اغسل سيارتك أو مارس حرفة.
- أو العب ألعاب الطاولة مع الأصدقاء.
- أشغل يديك بحيث لا تتطلع للإمساك بسيجارة.
- ذكّر نفسك بالأسباب التي تدفعك للإقلاع عن التدخين.
- نظف أسنانك بالفرشاة بعد تناول الوجبات أو اذهب للمشي .
- استخدم أعواد تنظيف الأسنان أو امضغ علكة خالية من السكر أو تناول الجزر أو عيدان الكرفس أو اشرب ماء.
- كن نشيطًا، جرب بعض التمارين الجديدة، مثل اليوغا أو البيلاتس (pilates) أو الملاكمة وما غير ذلك من التمارين.
- خذ حمام بارد أو ساخن.
- اتصل بصديق أو شخص يقدم لك الدعم.
- تجنب الأماكن أو الأشياء التي تذكرك بالتدخين.
- مارس التنفس بعمق ليساعدك في تقليل الإجهاد أو التوتر.
- كافئ نفسك لعدم التدخين من خلال مشاهدة فيلم أو الاسترخاء لبعض الوقت.
- تعامل مع المسألة يوميًا بيوم!

