Χρήσιμες συμβουλές και μέσα για να κόψετε το κάπνισμα

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΑΡ. 1: Καταρτίζω κατάλογο

Ζητήστε από την οικογένειά σας να καταγράψει τους λόγους για τους οποίους θα πρέπει να κόψετε το κάπνισμα. Έχετε τη λίστα κοντά σας κάθε φορά που σκέφτεστε να ανάψετε τσιγάρο.

Πριν ανάψετε το τσιγάρο αναλογιστείτε τα παρακάτω:

* Την οικογένεια και τους φίλους σας
* Την υγεία σας
* Την εικόνα που έχετε για τον εαυτό σας
* Την κοινωνική σας ζωή
* Τα οικονομικά σας

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΑΡ. 2: Κατανοώ τους λόγους για τους οποίους καπνίζω

Χρησιμοποιήστε έναν απλό πίνακα και παρακολουθήστε για μερικές μέρες το πότε, το πού, το πώς και το γιατί καπνίζετε. Με τον τρόπο αυτό μπορείτε να προσδιορίσετε εύκολα και γρήγορα τις συνθήκες που σάς ωθούν στο να καπνίσετε.

Αριθμός τσιγάρων	Χρονική στιγμή κατά τη διάρκεια της ημέρας	Κλίμακα αξιολόγησης ανάγκης (από το 1 έως το 5)	Τι έκανα;	Με ποιόν ήμουν;	Γιατί κάπνισα;
1	7.15 πμ	5	Ετοιμαζόμουν να πάω στη δουλειά	Μόνος/η	Το πρωί με τον καφέ κάνω πάντα τσιγάρο

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΑΡ. 3: Αντικαθιστώ το κάπνισμα με υγιή υποκατάστατα

Αφού προσδιορίσετε τους λόγους για τους οποίους καπνίζετε, θα είστε σε θέση να αναγνωρίσετε εκ των προτέρων τις συνθήκες και τις καταστάσεις που σάς ωθούν στο να καπνίσετε και να επιλέξετε κάτι άλλο αντί του καπνίσματος. Τι ακριβώς εννοούμε; Ιδού μερικά παραδείγματα:

Γιατί καπνίζετε;	Θεμιτές εναλλακτικές
Γιατί με τονώνει	> Πηγαίνετε μια βόλτα να πάρετε καθαρό αέρα > Κάντε γυμναστική > Ρίξτε κρύο νερό στο πρόσωπό σας
Ο πρωινός καφές σηκώνει τσιγάρο. Αυτό το τσιγάρο είναι μια από τις μεγαλύτερες απολαύσεις μου	> Αλλάξτε τις συνήθειές σας: αντί για καφέ, πίνετε τσάι

Ontario

Χρήσιμες συμβουλές και μέσα για να κόψετε το κάπνισμα

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΑΡ. 4: Αλλάζω το χώρο και το περιβάλλον μου, αλλάζω τις συνήθειές μου

Μικρές αλλαγές στο σπίτι και τις καθημερινές σας συνήθειες βοηθούν σημαντικά στο να κόψετε το τσιγάρο. Ιδού μερικές χρήσιμες προτάσεις:

* Αλλάξτε το πού τρώτε το πρωινό σας
* Εξαφανίστε τα τσιγάρα και τα τασάκια από το σπίτι, το αυτοκίνητο και τη δουλειά
* Μην επιτρέπετε σε επισκέπτες να καπνίζουν στο σπίτι σας

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΑΡ. 5: Μοιράζομαι το πρόβλημά μου

Εάν αποφασίσετε να πείτε σε κάποιο δικό σας πως προτίθεστε να κόψετε το κάπνισμα, όχι μόνο ενισχύετε τη δέσμευση που κάνατε στον εαυτό σας, αλλά δίνετε στους άλλους τη δυνατότητα να σάς βοηθήσουν και να σάς συμπαρασταθούν.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΑΡ. 6: Μαθαίνω από τις εμπειρίες του παρελθόντος

Εάν προσπαθήσατε και στο παρελθόν να κόψετε το τσιγάρο, χωρίς ωστόσο να το επιτύχετε, χρησιμοποιήστε την εμπειρία αυτή στην καινούργια σας προσπάθεια έτσι ώστε αυτή τη φορά να επιτύχετε. Αναρωτηθείτε γιατί ξαναρχίσατε να καπνίζετε:

* Μήπως γιατί δεν μπορούσατε να αντισταθείτε στην επιθυμία να κάνετε τσιγάρο
* Μήπως γιατί ήσασταν συνεχώς σε καταστάσεις που σάς προκαλούσαν να καπνίσετε
* Μήπως γιατί στο περιβάλλον σας υπήρχαν καπνιστές
* Μήπως γιατί θεωρείτε πως παχύνατε;

Μελετήστε τις απαντήσεις σας και σκεφτείτε τι θα μπορούσατε να αλλάξετε αυτή τη φορά, προκειμένου να διευκολύνετε την προσπάθειά σας. Οι συμβουλές 1 έως 4 μπορεί να σάς φανούν χρήσιμες.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΑΡ. 7: Ορίζω ημερομηνία έναρξης

Τώρα είναι η στιγμή για να ορίσετε τη χρονική στιγμή που θα κόψετε το τσιγάρο! Ορίστε χρονικό πλαίσιο τριών εβδομάδων και επιλέξετε ως ημερομηνία έναρξης την ημέρα που θεωρείτε πως είναι λιγότερο δύσκολη και αγχωτική. Σημειώστε την ημερομηνία στο ημερολόγιό σας. Οι πιθανότητες να τηρήσετε την υπόσχεση που κάνατε στον εαυτό σας και να ξεκινήσετε τη συγκεκριμένη ημέρα αυξάνουν σημαντικά εάν σημειώσετε το πότε με μολύβι και χαρτί.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΑΡ. 8: Ενθαρρύνω τον εαυτό μου κάνοντας θετικές σκέψεις

Συγχαρητήρια! Σταματήσατε να καπνίζετε! Τώρα διώξτε από το νου σας όλες τις αρνητικές σκέψεις και αρχίστε να σκέφτεστε θετικά. Πείτε στον εαυτό σας: «Περιμένω πώς και πώς την ώρα που θα ξεφορτωθώ όλα τα τσιγάρα, τους αναπτήρες και τα σπίρτα» και «Και επειδή δεν καπνίζω δεν σημαίνει πως δεν περνώ πρίμα με τους φίλους και την παρέα...»

Και αν υποκύψω στον πειρασμό;

Και καλά, υποκύψατε στον πειρασμό και κάνατε κανα-δυό τσιγάρα. Μικρό το κακό, δεν ήρθε δα και το τέλος του κόσμου. Το να κόψει κανείς το τσιγάρο είναι μια ολόκληρη διαδικασία και υπάρχουν πολλοί τρόποι προσέγγισης. Μην το βάζετε κάτω και κυρίως μην απογοητεύεστε.

* **Εάν χρειάζεστε βοήθεια ή σχέδιο δράσης για να κόψετε το τσιγάρο, συμβουλευτείτε τον οικογενειακό σας ιατρό**

Ontario