

كيف تتغلب على التدخين ☐☐ تعرف على أفضل طريقة



الخميس 9 يونيو 2016 09:06 م

إذا كنت مدخناً فانك تشعر بأن هناك شيئاً خفياً يجذبك إلى السجائر , فترى مثلاً بعد انتهائك من تناول وجباتك بقوة غريبة تجذبك لاشعال السيجارة , و تدخينها , فهناك أماكن , أو أوقات , أو حتى أطعمة معينة تزيد رغبتك في التدخين عن غيرها , و يضيف العلماء أنه كلما كان المدخن قديماً كلما زادت تلك الدوافع خلال يومه , فشرب القهوة , أو قيادة السيارة , أو الراحة بعد الاجتماع , أو مراجعة الخطابات , أو التحدث بالهاتف , أو شعورك بالضيق , أو الضغط العصبي , أو حتى اذا خالجتك مشاعر الفرح , و النجاح , و سنعرض في هذا الموضوع أهم دوافع التدخين .

كيف تعرف دوافعك للتدخين ؟

تصعب الدوافع من فكرة الاقلاع على المدخن , و لكن اذا حددت فعلاً ما هي الأشياء التي تدفعك للتدخين , فإنك ستتحدى نفسك باستراتيجيات بسيطة حتى تسيطر على الأمر , فقبل قرار الاقلاع عليك باقتناء مفكرة صغيرة سهلة الحمل , و تسجل بها الآتي :

- الوقت الذي تدخن به
 - شعورك بلذة التدخين باعطائه تقييم من 1 إلى 5
 - ماذا تفعل في هذه اللحظة
 - المكان الذي توجد فيه
 - الشخص الذي معك
- شعورك في هذه اللحظة اذا كنت سعيد , متوتر , أو مضجر بعد أن تسجل بدقة كل تلك المعلومات , راجعها في نهاية الأسبوع , و حاول عمل حصر لكل المثيرات المتكررة لتعرف أكثر الأوقات , و الأشخاص , و الأماكن , و المشاعر التي تدفعك للتدخين .

تغلب على دوافعك

إذا اعتدت التدخين أثناء شرب القهوة , فإن رائحة القهوة فقط قد تثيرك للتدخين , و بالتالي قبل تحديدك لموعد الاقلاع عليك بالتدريب على عدم التدخين عند شربك للقهوة , و اذا اعتدت التدخين و انت تقود السيارة فيمكنك تدريب نفسك بالقيادة لفترات تزداد تدريجياً دون أن تدخن في هذا الوقت , و هكذا حتى لا تجد الأمر صعباً بعد قرار اقلعك .

تجنب المواقف التي تدفعك للتدخين

عليك النظر بتمعن قبل موعد الاقلاع إلى قائمة المثيرات التي قمت بها , و وضع علامة بجوار الأشياء التي يمكنك تجنبها بسهولة , فإذا كنت تعرف أن مقابلتك لصديق ما تدفعك مباشرة للتدخين , حاول عدم رؤية هذا الصديق في الأسابيع الأولى من الاقلاع , و اذا كانت القهوة من أكثر مثيراتك , حاول استبدالها بمشروب آخر كالشاي , و اذا كان جلوسك لمشاهدة التلفاز يكون دائماً مصاحباً لتدخين السجائر , حاول استبداله بالخروج للمشي حول المنزل في تلك الفترة , و كلما غيرت من الروتين الذي تتبعه في حياتك كلما كان الاقلاع عن التدخين سهلاً عليك .

خطط لمقاومة المثيرات التي يصعب عليك تجنبها

بالطبع هناك بعض المواقف , و المشاعر التي يصعب عليك تجنبها , و التي يجب أن تكون مستعداً لها حتى لا تنتكس , و يمكن عمل ذلك باقتناء أشياء أخرى لوضعها بفمك بدلاً عن السجائر كعلكة النعناع , أو شرائح جزر , أو غيرها , و من الجيد أن تتنفس بعمق أثناء المشي , لتشعر بمدى جودة الهواء الداخل لرئتيك بدون التدخين , و يمكنك أيضاً أن تجعل يديك مشغولة طوال الوقت بشئ آخر مثل الضغط على كرة , أو حل الكلمات المتقاطعة , أو ممارسة لعبة على الهاتف , و تذكر أنك كلما قاومت تلك المثيرات , و لم تشعل السيجارة , كلما أصبحت أقوى من تلك العادة السيئة , و تكون أقرب من تحقيق هدفك , و لاستغناء عن التدخين للأبد .

المصدر : كل يوم معلومة طبية

