

HOGYAN KÉSZÜLJÖN FEL A CIGARETTA LETÉTELÉRE?

Sokan sokféle módszerre esküsznek a dohányzásról leszokással kapcsolatban. Bizonyára sok módszerrel lehet elérni a kívánt célt. Mi olyan módszert kínálunk Önnek, ami kiállta a tudományosan megalapozott módszerekkel szemben felállított kritériumokat. Nem ígérhetünk csodát, csak azt, hogy segítünk felkészülni és könnyebben elviselni a nehézségeket, amivel esetleg szembesül. Az általunk felkínált úgy nevezett viselkedéses módszer mellett természetesen használhat más módszereket. A sokak által alkalmazott nikotinpótló eljárások (nikotintapasz, ráógumi) és más gyógyszerek csak fokozzák ennek a módszernek a hatékonyságát. Le lehet szokni nikotinpótló eljárások vagy gyógyszeres támogatás nélkül is. Kövesse feladatainkat, végezze el őket minél alaposabban és meglesz a siker.

A FÜGGETLENSÉG NAPJA

Első lépésként jelölje ki saját magának a Függetlenség Napját! Hagyjon azonban időt magának felkészülni erre a napra! Sok mindent érdemes előbb begyakorolni, hogy azután a Függetlenség Napján és azt követően könnyebben menjen a leszokás. Adjon magának 2-3 hetet arra, hogy alaposan felkészüljön. Válasszon ki magának egy napot, amikor végleg leteszi a cigarettát!

Addig is foglalkozzon rendszeresen a gondolattal, hogy leteszi a cigarettát és végezze el a gyakorlatokat, amelyeket ezen a honlapon talál.

A FÜGGETLENSÉG NAPJÁRA VALÓ FELKÉSZÜLÉS RÖVID ÁTTEKINTÉSE

Először erősítse meg a motivációját a leszokás mellett. Ehhez vizsgálja meg a leszokás melletti és elleni érveit. Majd ezek után gyűjtsön minél több okot a leszokás mellett. Ezekhez segítséget és további információt talál ezen a honlapon.

A motiváció megerősítése mellett érdemes megismernie a dohányzási szokásait. Vezessen dohányzási naplót ahhoz, hogy tudja, mikor, milyen helyzetekben dohányzik. A dohányzást kiváltó körülmények pontos megismerésének fontos szerepe van abban, hogy célzottan tervezze meg a leszokási módszerét.

Ha már ismeri az Ön számára veszélyes dohányzást kiváltó körülményeket, akkor kidolgozhatja saját stratégiáit ezeknek a helyzeteknek a kezelésére. Ezeket azonban érdemes kipróbálni és begyakorolni. Ehhez időre és türelemre van szüksége. Mielőtt „élesben” használná ezeket a technikákat, meg kell vizsgálnia, hogy melyik működik az Ön esetében és melyik nem.

A cigaretta letétele előtt fontos, hogy barátait és rokonait is tájékoztassa szándékairól, és kérje a segítségüket. Ez megnöveli a sikeres leszokás esélyét. Ehhez is nyújtunk tanácsokat.

Már a cigaretta letétele előtt foglalkozni kell azokkal az aggodalmakkal, amelyek esetleg gyengíthetik a szándékát. Ezek közül a legfontosabb a testsúly. A nem kívánatos súlynövekedés megelőzése érdekében növelnie kell napi mozgását és némileg változtatni kell a táplálkozási szokásain.

A Függetlenség Napjára való felkészülés szükségessé teszi azt is, hogy eltávolítsa a környezetéből a dohányzásra készítő tárgyakat és ingereket. Így javasoljuk, hogy távolítsa el környezetéből a cigarettát, hamutartót és változtassa meg azokat a helyeket, ahol egyébként dohányozni szokott!