

KÉSZÜLJÖN FEL A FÜGGETLENSÉG NAPJÁRA!

A Függetlenség Napja előtti pár napon különös figyelemmel készüljön fel a nagy napra, amikor leteszi a cigarettát.

A FÜGGETLENSÉG NAPJAI ELŐTTI NAPOKBAN:

- Érdemes átnézni, hogy mit tanult meg a dohányzásáról, ismételje át az Ön személyes okait a leszokásra, tekintse át azokat a módszereket, amelyeket korábban kipróbált és hasznosnak talált.
- Ha esetleg valamilyen gyakorlatot nem végzett el, akkor még van ideje pótolni ezekben a napokban. Például nézze át a rizikós helyzeteket és dolgozzon ki ezek kezelésére szolgáló stratégiát!
- Kiegészítésként elvégezhető az úgy nevezett 5+1 napos program is, amit a „Mit teszek a leszokás előtti napokban? (5+1 nap módszer)” cím alatt foglalnunk össze. A módszer lényege, hogy Ön mindennap készül a leszokás napjára. Eddig is ezt tette, de ezúttal mindennapot részletesen megtervez.

Előző nap közvetlenül:

- A lefekvés előtt dobjon ki minden cigarettát a környezetéből, még az aranytartalékot is. Távolítsa el - ajándékozza el vagy dobja ki - a hamutartót, és minden olyan tárgyat, eszközt, ami dohányzással kapcsolódik össze.
- Tervezze meg a napját akár óráról órára, amennyire csak lehet.

A Függetlenség Napjára tervezzen viszonylag könnyebb napot, vagy ilyen napot válasszon. Ugyanakkor foglalja el magát, ne hagyjon üres pillanatokat, perceket, órákat! A várakozás, az éppen nincs mit tenni állapot komoly veszélyeztető körülmény a rágyújtásra. A nap végére érdemes találkozót szervezni olyan emberekkel, akik támogatják Önt az elhatározásában. Vigyázzon, olyan helyen találkozzanak, ahol nem lehet dohányozni!