

SİGARAYI BIRAKMANIN İPUÇLARI



Sigarayı bırakma sebeplerinizi ve bırakmakla kazanacaklarınızı yazın. Örneğin, daha uzun yaşamak, kendinizi daha iyi hissetmek, para biriktirmek, daha iyi kokmak gibi. Sigara içen herkes bunun zararlarını bilir ve bırakmak ister. Siz bunu yazılı hale getirin ve her gün okuyun.

Sigarayı bırakmak için bir gün belirleyin, o günün yeni hayatınız için bir başlangıç olduğunu düşünün.

Sigarayı bırakmak için bir doktora danışabilirsiniz ve onun yardım ve önerilerini alabilirsiniz.

Kendinize bir egzersiz programı belirleyin. Spor yaparken sigara içmek aklınıza gelmeyecektir, üstelik sigara verimli egzersiz yapmanızı engelleyecektir. Spor yapmak stresinizi azaltacak ve sigaranın vücudunuza yıllarca yaptığı zararı tamir

etmesine yardımcı olacaktır. Haftada 3-4 kere, 30-40 dakika arası spor yapın.



Marul ve patlıcanda bol nikotin var, bolca yiyin.

Sigara içme istekleriniz 2-3 dakika sürer, su için ve derin nefesler alın.

Çay, kahve, kola ve alkol içmeyin, bitki çayı veya meyve suyu için.

Spor yapın, hiç olmazsa her gün bir saat yürüyün.

Her gün 3-5 dakika nefes egzersizi yapın. Gözlerinizi kapatın, burnunuzdan derin nefes alın, nefesinizi birkaç saniye tutun ve çok yavaş bir şekilde ağzınızdan verin. Nefes egzersizi yaparken her seferinde daha temiz ve daha rahat nefes aldığınızı göreceksiniz.

Birisi size sigara ikram ederse reddedin, 'Kullanmıyorum' deyin. Bu sizin kendinize olan güveninizi artıracaktır.

Sigarayı tamamen bırakacağınız güne yaklaştıkça sigara miktarını azaltın. Sigarayı bir anda bırakın.

Sigarayı bıraktıktan sonra kendinize bir ödül verin.

Çok fazla su için, su her anlamda vücudunuz için faydalıdır, ne yazık ki pek çok kişi yeterince su içmez. Su, vücudunuzdan nikotinin ve diğer zararlı kimyasal maddelerin atılmasına yardımcı olacaktır, sigaranın verdiği zararları düzeltecektir. Ayrıca, yemek yeme isteğinizi de azaltacaktır.

Sigarayı en çok ne zaman istediğinizi düşünün; canınız sıkın olduğunda, yemekten sonra, işten eve gelince, içki içerken gibi. Sigara içmek yerine hoşunuza giden başka bir şey yapın.

Elinizdeki ve ağzınızdaki boşluk hissini gidermek için bir şey bulun. Örneğin su için, sakız çiğneyin, leblebi yeyin.

Sigarayı bırakma konusunda düşüncelerinizi yazın ve bunu her gün okuyun. Canınız sigara istediğinde, bir sigara yakmak yerine hislerinizi bir günlüğe yazın. Bu günlüğü her zaman yanınızda taşıyın.

İRTİBAT MERKEZİ
ERDEMLİ DEVLET HASTANESİ

İRTİBAT MERKEZ ÜYELERİ

Şule KILIÇ
Ayşe ÇETİNKAYA
Fatma TELEFON
Elmas ESELİ
Fidan KURT

Telefon : 0 324 515 1230 - Dahili (163)

<http://www.erdemlidh.gov.tr>
bilgi@erdemlidh.gov.tr