

الإقلاع عن التدخين: كيفية القيام بذلك

قد تشعر ببعض الأعراض بعد الإقلاع عن التدخين. وهذا أمر طبيعي جداً. سوف تتلاشى هذه الأعراض خلال بضعة أسابيع. تحلي بالصبر و تمسك بهدفك أن تتخلص من التدخين. الإقلاع عن التدخين هو أفضل شيء يمكن أن تفعله لصحتك!

جرب هذا:	إذا كان لديك...
<ul style="list-style-type: none"> • شرب المزيد من المياه (يمكنك تجربة الماء الساخن مع العسل والليمون) • جرب أقراص السعال 	جفاف وحكة في الحلق أو السعال
<ul style="list-style-type: none"> • قم بأخذ قيلولة • تنفس بعمق 	صداع
<ul style="list-style-type: none"> • كل الأطعمة التي تحتوي على المزيد من الألياف مثل الفواكه والخضروات • قم بالأنشطة البدنية - جرب المشي أو أخذ الدرج • اشرب المزيد من المياه 	قلة في حركة الأمعاء أو الإمساك
<ul style="list-style-type: none"> • خذ إستراحة • قم بإغلاق وإراحة عينيك لبضع دقائق • استرخي، وخذ نفساً عميقاً 	صعوبة في التركيز
<ul style="list-style-type: none"> • قم ببعض التنفس العميق • قم ببعض الامتدادات • كن نشطاً--جرب التمارين الجديدة مثل اليوغا • تحدث مع صديق أو أحد أفراد الأسرة 	الإجهاد والتوتر أو القلق
<ul style="list-style-type: none"> • قم بممارسة الرياضة أثناء اليوم • تجنب المشروبات المحتوية على الكافيين (القهوة أو الصودا أو الشاي) • اقرأ كتاب أو مجلة 	صعوبة في النوم
<ul style="list-style-type: none"> • الحصول على قسط كافي من النوم (8 ساعات يومياً) • قم بالمشي قبل أو بعد العمل • قم ببعض تمارين الامتدادات 	التعب أو الخمول المتكرر
<ul style="list-style-type: none"> • امضغ العلكة الخالية من السكر • <u>أشغل</u> نفسك – قم بالمشاوير، اعمل بالحديقة، إتصل بصديق، مارس الرياضة • <u>أخر</u> الرغبة الشديدة بفعل الأشياء التي تحبها مثل قراءة كتاب، ممارسة الرياضة، المشي • <u>اشرب</u> ماء أكثر • <u>قم ببعض التنفس العميق</u> لمساعدتك على الاسترخاء 	الرغبة الشديدة بسيجارة