

ترک سیگار: چگونه

بعد از ترک سیگار و دخانیات ممکن است علائم خاصی را تجربه کنید. این مسئله کاملاً طبیعی است. این علائم بعد از چند هفته از بین خواهند رفت. صبور باشید و هدف خود یعنی ترک سیگار و دخانیات را فراموش نکنید. ترک سیگار بهترین کاری است که می توانید برای سلامتی خود انجام دهید!

این کار را امتحان کنید	اگر این مورد را تجربه میکنید...
<ul style="list-style-type: none"> • بیشتر آب بنوشید (می توانید از آب گرم با عسل و لیمو هم استفاده کنید) • از قطره های ضدسرفه استفاده کنید 	خشکی و خارش گلو یا سرفه
<ul style="list-style-type: none"> • چرت بزنید • نفس عمیق بکشید 	سردرد
<ul style="list-style-type: none"> • از غذاهایی که فیبر بیشتر دارند مانند میوه و سبزیجات استفاده کنید • تحرک داشته باشید – پیاده روی کنید یا از پله ها بالا بروید • بیشتر آب بنوشید 	کار نکردن شکم یا یبوست
<ul style="list-style-type: none"> • به خود استراحت بدهید • چشمان خود را بسته و چند دقیقه استراحت بدهید • آرام شوید، نفس عمیق بکشید 	مشکلات تمرکز
<ul style="list-style-type: none"> • نفس عمیق بکشید • حرکات کششی انجام دهید • تحرک داشته باشید – ورزش های جدید مانند یوگا را امتحان کنید • با دوستان و یا بستگان صحبت کنید 	استرس یا اضطراب
<ul style="list-style-type: none"> • در طول روز ورزش کنید • از مصرف نوشیدنی های کافئین دار (قهوه، نوشابه یا چای) خودداری کنید • کتاب یا مجله بخوانید 	مشکلات خواب
<ul style="list-style-type: none"> • خواب کافی داشته باشید (8 ساعت در روز) • قبل و یا بعد از کار پیاده روی کنید • حرکات کششی انجام دهید 	خستگی مفرط یا احساس خستگی در اغلب اوقات
<ul style="list-style-type: none"> • از آدامس های بدون قند استفاده کنید • حواس خود را به چیز دیگری معطوف کنید – کار های مختلف انجام دهید، به کار های باغچه مشغول شوید، به دوستان تلفن کنید، ورزش کنید • با انجام کارهایی مانند خواندن کتاب، ورزش کردن و پیاده روی، میل خود را به تاخیر بیندازید • بیشتر آب بنوشید • برای کمک به آرام شدن نفس های عمیق بکشید 	میل به سیگار کشیدن