

کارهایی که می توانید در صورت شروع میل شدید انجام دهید

ترک سیگار همیشه کار آسانی نیست، اما با اختصاص دادن وقت، صبر و تلاش می توانید آنرا کنار بگذارید. اینها چند نکته برای کمک در ترک این عادت هستند!

به جای سیگار کشیدن...

- به انجام کارهایی مشغول شوید که از آنها لذت می برید، مثل کتاب خواندن، نرمش کردن، باغبانی یا پرداختن به بازی های ورزشی
- خود را سرگرم کنید – کارهای مختلف انجام دهید، خانه را تمیز کنید، ماشین خود را بشویید، کارهای دستی درست کنید، با دوستان به بازی های تخته ای بپردازید
- دستهایتان را به کاری مشغول کنید به این طریق دستتان به دنبال سیگار نمیرود
- دلایلی که به خاطر آنها ترک کرده اید را به خود یادآوری کنید
- بعد از صرف غذا مسواک بزنید و یا پیاده روی کنید
- یک خلال دندان، آدامس بدون قند، هویج، کرفس بجوید یا آب بنوشید
- تحرک داشته باشید، ورزش های جدید مانند یوگا، پیلاتس، کیک بوکسینگ و غیره را امتحان کنید
- دوش آب سرد یا گرم بگیرید
- با یک دوست یا حامی تماس بگیرید
- از مکان ها یا چیزهایی که شما را به یاد سیگار کشیدن می اندازند دوری کنید
- برای کمک به آرام شدن، تنفس عمیق را تمرین کنید
- با تماشای یک فیلم یا اختصاص دادن وقتی برای آرامش و تمدد اعصاب بخاطر سیگار نکشیدن به خود پاداش بدهید
- گام به گام جلو بروید!

