

## نصائح تساعد الشباب على ترك التدخين



- حدد الوقت الذي تنوي فيه التوقف عن التدخين، وحاول أن تبدأ ذلك في عطلة نهاية الأسبوع، ولكن ليس أثناء الإجازة السنوية.
- حاول أن تقوم ببعض التمارين الرياضية كالمشي أو الجري أو السباحة.
- قبل أن تتوقف عن التدخين، حاول أن تغيّر السجائر إلى نوع لا تحبه من السجائر، ثم أطفئ السجائر والكبريت وصحون السجائر التي لديك.
- قم بزيارة طبيب الأسنان، ودعه يزيل عن أسنانك بقع النيكوتين.
- ابتعد عن أصدقاءك المدخنين وأشغل نفسك في اليوم الذي تقطع فيه عن التدخين بأعمال كثيرة.
- اذهب إلى أماكن خالية من التدخين كالمخازن الكبرى وغيرها.
- تزوّد ببعض (البدايل الشفوية) كالعلكة (اللبانة) أو أقراص النعناع أو الفواكه، وحاول إستعمالها عندما تشتهي تدخين سيجارة ما.
- لا تحمل معك سجائر، ولا تدخن مباشرة عندما تفكر بالتدخين.. انتظر مضي عدّة دقائق، وخلال هذا الوقت حاول أن تغيّر العمل الذي كنت تقوم به.
- ابتعد عن كل ما يثير رغبتك في التدخين، ولا تدخن أبداً أثناء مشاهدة التلفزيون.

- فكّر دوماً في الآثار السيئة التي يتركها التدخين على صحتك.
- فكّر في المال الذي توفّره على نفسك وعائلتك بالإقلاع عن التدخين.
- نظّف أسنانك ثلاث مرّات يوميّاً، وتناول كمية كبيرة من الماء والعصير، وأكثر من تناول الفواكه والخضار.
- عليك أن تتوقّع حدوث بعض الأعراض عقب التوقّف عن التدخين؛ كالصداع والسعال والإمساك والدوخة والتهيج وتغيّر المزاج أو بعض الهمود.. ولكن لا تشغل بالك أبداً بهذه الأعراض، مهما كانت شديدة، فإنّها لا تهدّد حياتك بالخطر، وعادة ما تختفي خلال أسبوع أو اثنين.
- تذكّر دوماً كم تجني من التوقّف عن التدخين؛ انظر إلى نفسك تجد أن تذوّقك للطعام صار أفضل، ورائحتك أجمل، وتنفسك أسهل.
- تذكّر أن التوقّف عن التدخين ليس سهلاً، إلا أنّّه ليس مستحيلاً.. ولا تشعر بالخجل إن فشلت في الإقلاع عن التدخين لأول مرّة، بل حاول التوقّف من جديد. ►

المصدر: كتاب همسة في أذن شاب