

خطوات نحو حياة خالية من التدخين

حدد يوم التوقف

إن يوم التوقف يمكن أن يكون في غضون الأسابيع الأربعة القادمة. قم بالتفكير في كل ما سوف تكسبه من الإقلاع عن التدخين، وبما يمكن أن يساعدك على النجاح في ذلك.

1

توقف

2

اختر الخطوة في اليوم المقرر للإقلاع

لا تدخن حتى سجارة واحدة بعدها، ارم كل التبغ الذي لديك، اطلب الدعم للتمكن من التوقف عن التدخين من المستوصف أو المركز الطبي.

4

امسك بزمام السيطرة

تعامل مع الشهوة عن طريق شغل تفكيرك في الأمور الأخرى. اشرب بعض الماء اشغل نفسك بأنشطة غير مرتبطة بالتدخين.

5

احتفل بنفسك

قم بمكافأة نفسك بعد أسبوع، أسبوعين، شهر، وهكذا دواليك. أنت تستحق ذلك فعلاً! إن هذا يساعد على إبقاء الدافع لديك.

3

كن بحالة جيدة

يشعر الكثيرون بعدم الهدوء ويأتيهم في مزاج سيئ في الأسابيع الأولى. بعض النصائح المساعدة في مكافحة الصعوبات:

- قم بالتحرك على قدر المستطاع
- تنازل الطعام بانتظام

إذا احتجت قم باستخدام الأدوية التي تحوي النيكوتين، أو بالتحدث مع طبيبك حول الأدوية التي يمكن شراؤها بموجب وصفة طبية.

6

تهانينا بالجائزة الكبرى!

الآن تحررت من الإدمان. أنت أنظف وأكثر هدوءاً ويمكنك التطلع إلى حياة أكثر صحة ومع مال إضافي يمكنك إنفاقه على أمور أخرى. إذا لم تصمد وعدت إلى التدخين فيمكنك البدء من جديد للإقلاع. إن كل محاولة سوف تعلمك شيئاً وستزيد من فرصة النجاح.



6 steg till ett rökfritt liv

1 Bestäm dig för en stoppdag

Stoppdagen kan gärna ligga 1-4 veckor framåt i tiden. Tänk igenom allt du kommer vinna på att sluta röka och vad som kan hjälpa dig att lyckas.

1

2 Ta språnget på stoppdagen

Rök inte en enda cigarett till. Kasta all tobak. Fråga gärna efter stöd att sluta röka på din hälso- eller vårdcentral.

STOPP



4

Ta kontroll

Tackla suget genom att få dig själv på andra tankar. Drink lite vatten. Sysselsätt dig med aktiviteter som inte är kopplade till rökning.

5

Fira dig själv

Belöna dig efter en vecka, två veckor, en månad och så vidare. Det är du verkligen värd! Det hjälper dig att hålla kvar motivationen.

3

Må bra

Många känner sig rastlösa och på dåligt humör de första veckorna. Några råd som hjälper mot besvär är:

- Rör på dig så mycket du kan
- Ät regelbundet
- Om du behöver, använd nikotinläkemedel, eller tala med läkare om receptbelagda läkemedel.

6

Gratis till högvinsten!

Nu är du fri från beroendet. Du är fräschare, lugnare och kan se fram mot ett friskare liv och mera pengar till annat. Skulle du återfalla så satsa igen. För varje försök lär du dig något och chansen att lyckas ökar.

