

6

ورود به یک زندگی بی دود

یک روز را برای ترک کردن تعیین کنید
روز ترک کردن می تواند 1 تا 4 هفته
آینده باشد به همه مزایای ترک سیگار و
آنچه که می تواند برای موفق شدن به شما
کمک کند، فکر کنید.

1

ایست

2

در روز ترک سیگرت بگریید و
پیشروی کنید

حتی یک نخ سیگار هم نکشید.
هر نوع توتون و تنباکو را دور
بریزید. ترجیحاً از مرکز بهداشتی یا
درمانگاه خود برای ترک کمک و
حمایت بگیریید.

4

خود را کنترل کنید

به چیزهای دیگری فکر کنید تا هوس تان را
کنترل کنید. کمی آب بنوشید. سر خود را با
چیزهایی گرم کنید که به سیگار کشیدن ربطی
نداشته باشد.

5

به خودتان پاداش بدهید

پس از گذشت یک هفته، دو
هفته، یک ماه و بیشتر به خودتان
پاداش بدهید. شما واقعاً استحقاق
آنها دارید! اینکار به ادامه
انگیزش در شما کمک می کند.

3

حالات خوب می شود

بسیاری از افراد در هفته های اول احساس
بیقراری کرده و خُلق و خوی بدی دارند. چند
راهنمایی برای کاهش ناراحتی ها:

- هر چقدر که می توانید تحرک
جسمانی داشته باشید
- سر وقت های معین غذا بخورید
- در صورت نیاز، داروی نیکوتین
مصرف کنید یا با دکتر در مورد
داروهای نسخه ای صحبت کنید.

6

تبریک برای بردن جایزه بزرگ!

حالا اعتماد خود را ترک کردید.
شما با طراوت تر و آرام تر هستید
و می توانید یک زندگی سالم تر
و پول بیشتر برای مصارف دیگر
داشته باشید.
اگر سیگار کشیدن را دوباره شروع
کردید، مجدداً ترک کنید. هر دفعه
که تلاش کنید چیزی یاد می گیرید و
شانس موفقیت تان افزایش می یابد.



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.

