

# گام برای یک زندگی فارغ از دخانیات

## 6

### 1 یک روز را برای ترک گفتن دخانیات (سگرت) انتخاب کنید

روز ترک گفتن دخانیات میتواند در جریان 1 تا 4 هفته قرار داشته باشد. به همه چیز های که آنها را با ترک گفتن دخانیات (سگرت) بدست خواهید آورد بینیشید. همچنان به این موضوع فکر کنید که چه چیزی میتواند شما را در این امر کمک نماید.

## 1

ترک گفتن

## 2

### 2 در روز ترک گفتن دخانیات قاطعیت داشته باشید

دیگر حتی یک دانه سگرت هم نود نکنید. همه تنباکو را از نزدتان دور بویزید. لطفاً برای ترک گفتن دخانیات از کلینیک صحتی تان تقاضای دریافت کمک نمایید.

## 4

### 4 کنترل داشته باشید

میل و هوس (استعمال دخانیات کشیدن سگرت) را با مشغول ساختن ذهن تان به چیز های دیگر مهار سازید. کمی آب بنوشید. خود را با فعالیت های دیگری که به استعمال دخانیات (دود کردن سگرت) پیوند نداشته باشد، مشغول سازید.

## 5

### 5 از خود قدر دانی نمایید

بعد از سپری شدن یک هفته، دو هفته، یک ماه و ... به خود تان پاداش بدهید. شما واقعاً ارزشش را دارید! حفظ انگیزه شما را کمک میکند.

## 3

### 3 سر حال باشید

در جریان هفته های نخستین اکثریت افراد خود شان را بی قرار و بدخلق احساس میکنند. چند مشوره که میتواند شما را در برابر این مشکل کمک نماید، اینست:

- بقدر توان تحرک داشته باشید.
- به طور منظم غذا بخورید
- در صورت نیاز میتوانید از Nikotinläkemedel یعنی پلستر ها و ساق های نیکوتین دار استفاده نمایند. هرگاه به انوبه که با نسخه داکتر دستیاب است ضرورت دارید میتوانید در این مورد با داکتر صحبت نمایید.

## 6

### 6 پیروزی بزرگ تان مبارکباد!

حالا شما از اعتیاد(به دخانیات) فارغ هستید. حالا شما شادابتر و آرامتر بوده و میتوانید چشم براه یک زندگی سالمتر با پول بیشتر باشید. هرگاه شما دوباره سردچار اعتیاد شدید، بار دیگر به تلاش های تان آغاز نمایند. با هر تلاش تان، شما چیزی تازه را میآموزید و احتمال موفقیت تان نیز 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

## Grattis 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.

