

GATI PËR TË LËNË DUHANIN?

Kur jeni gati për të lënë cigaren është shumë e rëndësishme të kuptoni që kjo gjë ka ndikimin e vet fizik dhe psikologjik por ka disa gjëra që duhen bërë për të qënë gati.

Ju duhet ti jepni vetes një mundësi sukcesi dhe të jeni realisht në gjëndje që të vetëquheni një ish-duhanpirës.

Vendosni datën e lënies së cigares.

Duke vendosur një datë paraprakisht,ju do të keni mundësinë që të përgatiteni psikologjikisht dhe fizikisht për të lënë cigaren.

Cila është data më e mirë?

Vendosni një datë që nuk është të nesërmen por as disa muaj larg. Ideale do të ishte data pas një muaji. Kjo u jep mjaftueshëm kohë për ta lënë por edhe për të mos humbur guximin e ndryshuar mendje.

Zgjidhni një ditë jo problematike, një ditë të zakonshme. Nëse jeni me pushime zgjidhni që të veproni pasi ato të kenë mbaruar.

Identifikoni shkaqet e duhanpirjes.

Cfarë ju shtyn të ndizni cigaren? Kafja e mëngjesit? Shefi i mërzitshëm? Identifikoni shkaqet në mënyrë që të dini kush janë kurthet dhe të jeni gati për to.

Listë-kontrolli

1. Zgjidhni një datë në një të ardhme të afërt.

Jepini vetes kohën e mjaftueshme për tu përgatitur,por mos prisni shumë gjatë dhe humbisni motivimin. Nëse jeni gati emocionalisht atëherë filloni përgatitjet që sot.

2. Identifikoni shkaqet e duhanpirjes.

Mbani shënim kur dhe ku jeni kur pini cigare. Me kë jeni? Cfarë jeni duke bërë? Si ndiheni? Mendoni si do ta mposhtni këtë dëshirë në cdo rast.

3. Bëni një listë të arsyeve përse ju doni të lini cigaren.

Shkruani përse ju doni të jeni tashmë një jo duhanpirës.

4. Thuajini lamtumirë të gjitha gjërave që kanë lidhje me cigaren.

Largoni nga shtëpia,makina,zyra cdo gjë që ka lidhje me cigaren.

5. Pastroni rrobat, qilimat, perdet, makinën, mobiljet.

Ju ndoshta nuk e vini re por të gjitha këto mbajnë erë tym duhani.

6. Planifikoni të shpërbleni veten.

Zgjidhni një listë me shpërblime për ditën tuaj të parë, javën.muajin dhe vitin për të qëndruar i motivuar.

7. Zgjidhni një produkt zëvendësues për nikotinën.

Nikotina terapeutike mund të dyfishojë mundësinë për suksesin në lënien e cigares sepse ndihmon në uljen e intensitetit të dëshirës për nikotinë kështu ju mund të fokusoheni në heqjen dorë nga ky ves.

8. Vendosni objektiva.

Mbani shënim se si e shihni progresin tuaj në javën, muajin, vitin në vazhdim.

9. Flisni me familjarët dhe miqtë tuaj.

Nëse ndiheni komod me ta flisni për vendimin tuaj për të lënë cigaren. Ata mund të ju ndihmojnë.

10. Shkoni te dentisti.

Mbajini dhëmbët të pastër. Një buzëqeshje e bardhë është një arsye për të lënë cigaren.

11. Ndiqni këshillimet.

Studimet kanë treguar se sa me shumë këshillime individuale ose në grup të keni aq më e madhe është mundësia e suksesit.

12. Flisni me mjekun.

Udhëzimet e mjekut rrisin mundësinë e suksesit.

13. Ndryshoni rutinën tuaj.

Disa dëshira për nikotinë mund të shkaktohen nga mënyra juaj e të jetuarit. Prandaj hani mëngjes në një vend tjetër. Pini çaj në vend të kafes. Merrni një rrugë tjetër për në punë. Planifikoni një mënyrë tjetër për të kaluar bukur me miqtë tuaj.