

Pregătiți-vă mental să renunțați la fumat!

Notați-vă motivele care au determinat decizia de a renunța la fumat și păstrați lista la îndemână.

Stabiliți-vă o dată de când doriți să renunțați la fumat și nu o schimbați ulterior.

Cereți sprijin!

Adresați-vă unui prieten sau unui membru al familiei pentru primi ajutor. Eventual, puteți coopta o a doua persoană în planul dvs. de renunțare la acest viciu.

Gândeți pozitiv!

Este posibil ca în primele zile în care nu veți fuma să aveți simptomele unui sevraj. Aceste simptome reprezintă, de fapt, primele semne pozitive ale organismului care este pe punctul de a intra în faza de recuperare. Tulburările de tuse, iritabilitatea și somnul neliniștit sunt simptome comune. Nu vă faceți griji: toate aceste semne sunt perfect normale și vor dispărea într-o săptămână sau două.

Învățați să vă controlați impulsul de a fuma!

- întârziați cu cel puțin trei minute aprinderea unei țigări – nevoia de a fuma va dispărea;
- beți un pahar de apă sau suc de fructe;
- distrați-vă atenția de la fumat cu o altă activitate;
- trageți adânc aer în piept;
- respirați lent și profund.
- în buzunarul în care țineți țigările, puneți un pix, o minge anti-stres, un breloc, cu scopul de a va ocupa mâinile care nu vor găsi ceea ce se așteptau să găsească și, astfel, veți mai sari câteva țigări fumate reflex

De multe ori dorința de a fuma poate fi resimțită în primele zile de la renunțare. Crește într-un timp de trei până la cinci minute și apoi începe să dispară, așa că atunci când apare, luați în considerare următoarele:

Schimbați-vă rutina!

Fumatul este adesea legat de anumite obiceiuri și situații, cum ar fi savurarea unei cafele sau consumatul de alcool. Evitați aceste situații și faceți ceva diferit în momentele în care obișnuiți să fumați.

Activitatea fizică regulată

Odată ce ați renunțat la fumat, poate vă doriți mai mult ca înainte să fiți în formă. Activitatea fizică regulată este extrem de benefică pentru sănătate. Vă ajută în gestionarea greutății și poate îmbunătăți capacitatea organismului de a răspunde cerințelor zilnice.

Începeți să economisiți bani!

Puneți deoparte banii pe care i-ați cheltui pe țigări și planuiți ceea ce veți face cu economiile. Dacă fumați 20 de țigări pe zi, veți economisi peste 1.000 de euro pe an.

Acordați atenție sporită alimentației!

Încercați să nu mâncați cantități mai mari de alimente, sau să luați mai multe gustări pe zi. Nu înlocuiți țigările cu dulciuri, prăjituri sau biscuiți. Nu săriți peste mese, în special peste micul dejun și consumați fructe și legume.

Fiecare zi contează!

Fiecare zi fără a fuma este o adevărată victorie pentru sănătatea dvs., a familiei și a buzunarului dvs.

Nicio scuză!

Nu folosiți o situație stresantă sau o ocazie specială drept pretext pentru a aprinde o țigară. O țigară fumată duce la alta, și alta, și alta...

Sprijinul în renunțarea la fumat!

Pentru a renunța la fumat, motivația personală și determinarea sunt cheia succesului! Nimeni nu poate oferi o formulă magică pentru un succes imediat, dar specialiștii îi pot sprijini pe cei care au luat hotărârea de a renunța la fumat. Un fum va demola tot efortul dumneavoastră. Nu vă testați „tăria”, țigara vă va învinge.