

Τρόποι να κόψετε το κάπνισμα

Η διακοπή του καπνίσματος σίγουρα δεν είναι εύκολη υπόθεση.

Χρειάζεται πάνω από όλα **απόφαση** κι **αποφασιστικότητα**.

Θα μπορούσατε να δοκιμάσετε κάποιες από τις παρακάτω στρατηγικές προκειμένου να το πετύχετε και να πειραματιστείτε μέχρι να βρείτε την καλύτερη για σας.



1. Κρατήστε σημειώσεις.

Αναλογιστείτε και γράψτε κάπου τι είναι αυτό που σας δυσαρεστεί σε σχέση με το τσιγάρο κι επιθυμείτε να το κόψετε. Θέλετε π.χ. να αποφύγετε την δυσάρεστη αναπνοή, να μειώσετε τον κίνδυνο καρδιαγγειακών νοσημάτων, να ανακτήσετε την παλιά σας ενέργεια. Επιπλέον, σκεφτείτε και γράψτε τα οφέλη που θα προσδοκάτε ότι θα έχετε κόβοντας το κάπνισμα, όπως π.χ. μεγαλύτερο και ποιοτικότερο προσδόκιμο ζωής. Ανατρέξτε στις σημειώσεις σας κάθε φορά που αισθάνεστε την ανάγκη να καπνίσετε.

2. Σταματήστε το κάπνισμα τουλάχιστον σταδιακά

Ξεκινήστε μειώνοντας το αριθμό των τσιγάρων. Καθυστερήστε να καπνίσετε το πρώτο τσιγάρο της ημέρας και δημιουργήστε τέτοιες συνθήκες ώστε να μην σας είναι εύκολο να καπνίσετε (π.χ. μην παίρνετε μαζί σας αναπτήρα ή εξαφανίστε τα σταχτοδοχεία από το χώρο σας). Μην αγοράζετε πάνω από ένα πακέτο τσιγάρα κάθε φορά. Αντικαταστήστε το διάλειμμα για τσιγάρο με ένα περίπατο ή άλλες αθλητικές δραστηριότητες.

Κατόπιν ορίστε μία ημερομηνία οριστικής διακοπής και προσπαθήστε να την τηρήσετε. Αν θεωρείτε αδύνατη την άμεση και πλήρη διακοπή, δοκιμάστε υποκατάστατα νικοτίνης που κυκλοφορούν (καραμέλες, τσίχλες, αυτοκόλλητα), τα οποία ελαττώνουν τα συμπτώματα στέρησης που είναι πιθανό να νιώσετε στην αρχή της προσπάθειας.



Τρόποι να κόψετε το κάπνισμα

3. Αποφύγετε τους πειρασμούς

Αποφύγετε τα μέρη που σας βάζουν σε πειρασμό να καπνίσετε, ενώ αντιθέτως προσπαθήστε να πηγαίνετε σε μέρη όπου απαγορεύεται το κάπνισμα, όπως θέατρα, μουσεία, κινηματογράφο κ.ά. Κάντε παρέα με άτομα που δεν είναι καπνιστές και φροντίστε να βρίσκετε ασχολίες στις ελεύθερες ώρες σας. Στην εργασία σας αποφύγετε να πηγαίνετε στο χώρο όπου συγκεντρώνονται οι υπόλοιποι για να καπνίσουν. Αντικαταστήστε παλιές σας συνήθειες με καινούριες, οι οποίες δεν θα σχετίζονται με το κάπνισμα. Μπορείτε να μασάτε μαστίχα την ώρα που οδηγείτε. Όταν τελειώνετε το γεύμα σας να σηκώνεστε κατευθείαν από το τραπέζι και να πλένετε τα δόντια σας. Πίνετε νερό ή τσάι αντί καφέ και αλκοολούχα ποτά. Κάντε εξάσκηση στο να λέτε την έκφραση « Ευχαριστώ δεν καπνίζω ».

4. Αποσπάστε την προσοχή σας από το τσιγάρο

Όταν έχετε την επιθυμία για τσιγάρο, επινοήστε κάποια δραστηριότητα, όπως να τηλεφωνήσετε σε κάποιον φίλο ή να κάνετε μια βόλτα. Για να κρατήσετε το στόμα σας απασχολημένο μασήστε μαστίχα χωρίς ζάχαρη. Αν μπορέσετε να κρατηθείτε, συνήθως μετά από λίγα λεπτά η αίσθηση της στέρησης της νικοτίνης υποχωρεί. Μη ξεγελάσετε τον εαυτό σας λέγοντας είναι απλά ένα τσιγάρο!

5. Χαλαρώστε

Το άγχος μπορεί να αυξήσει την επιθυμία σας για τσιγάρο. Προσπαθήστε να αποφύγετε τις καταστάσεις που σας αγχώνουν. Κάντε διάλειμμα όταν το χρειάζεστε. Προσπαθήστε να χαλαρώσετε παίρνοντας βαθιές ανάσες ή ακούγοντας μουσική. Βάλτε στη ζωή σας την άσκηση και προσφέρετε στον εαυτό σας ώρες ηρεμίας κάνοντας ένα απολαυστικό μπάνιο ή παρακολουθώντας μια ενδιαφέρουσα ταινία.

6. Αναζητήστε υποστήριξη

Ανακοινώστε στην οικογένεια και τους φίλους σας ότι σκοπεύετε να διακόψετε το κάπνισμα και ζητήστε από τους ανθρώπους που ζουν μαζί σας και είναι καπνιστές να το πράξουν και αυτοί. Μπορείτε να ενταχθείτε σε μία ομάδα ατόμων με τον ίδιο στόχο ή να ζητήσετε συμβουλές από ειδικούς, γιατρούς και ψυχολόγους. Ο ιατρός σας μπορεί να σας παραπέμψει σε ειδικά κέντρα με προγράμματα απεξάρτησης από το τσιγάρο. Μην είστε αρνητικοί στο να λάβετε βοήθεια. Όσο περισσότερο δέχεστε βοήθεια, τόσο πιο κοντά βρίσκεστε στο να απαλλαγείτε από το κάπνισμα.

7. Μάθετε από τα λάθη σας.

Εάν ξαναρχίσετε το κάπνισμα μην απογοητευτείτε. Αναρωτηθείτε τι δεν πήγε καλά κι αποφασίστε τι βελτιώσεις χρειάζεται να κάνετε ώστε να επιτύχετε το στόχο σας την επόμενη φορά.

