

أول شرط للإقلاع عن التدخين هو أن يكون لدى المدخن حافز شخصي لفعل ذلك، لذلك عليك أن تفكر في الآثار الإيجابية التي يمكن أن تظهر في حياتك عندما تتخلى عن التدخين. 2. عندما تشعر بأنك تحتاج إلى تدخين سيجارة عليك أن تصدرف عن نفسك هذا الشعور من خلال القيام بنشاط ما أو ممارسة هواية مفيدة كالرياضة مثلاً. 3. الرغبة القوية في إشعال السيجارة يمكنك أن تقاومها من خلال التفكير مثلاً في حجم النقود التي ادخرتها بإحجامك عن التدخين وإمكانية صرفها في الترويج عن النفس! 4. لا تتردد في طلب المساعدة من أقرب الأشخاص إليك. وعندما تشعر أنك لن تستطيع وحدك مقاومة الرغبة في التدخين يمكنك الاتصال بالأصدقاء أو زيارتهم. 5. في الأيام الأولى للإقلاع عن التدخين ربما تكون متوتراً ومتقلب المزاج، لذلك حاول التفاهم مع شريك حياتك حتى يتقبل حالتك المزاجية هذه لأطول فترة ممكنة. 6. بدلاً من السيجارة تناول شيئاً آخر يساعد على تخفيف التوتر ويمنحك الشعور بالرضا، على سبيل المثال حلويات منخفضة السعرات الحرارية أو مشروبات خالية من السكر أو المكسرات. 7. حاول أن تكون إيجابياً تجاه مزاجك السيئ. قم بفعل شيء مفيد لنفسك كأن تشم رائحة زهور أو تقوم بنزهة في الهواء الطلق. فذلك يزيد من فرص نجاحك في الإقلاع عن التدخين. 8. عندما يتخلى المدخن عن النيكوتين سيغيب على ما يبدو أيضاً الشعور الموهمي بالاسترخاء الذي تحدثه السيجارة. ويمكن الاستعاضة عنه بالاسترخاء الصحي مثلاً. 9. يعد التدخين أحد أسباب فقدان الشهية ويمنح شعوراً بالشبع. كما أن العديد من المدخنين السابقين يتجهون إلى تناول الحلويات كبديل للسجائر. 10. كتابة قائمة بإيجابيات الإقلاع عن التدخين، وإن خوف الإنسان على صحته، والتفكير بأضرار التدخين، أو انتظاره لولادة طفل جديد، يمكن أن يأتي على قائمة الإيجابيات التي تدفع المدخن للإقلاع عن التدخين والتي تساعد على تنفيذ قراره.

