

چگونه سیگار را ترک کنیم؟



منبع : کتاب اعتیاد آورها

واحد آموزش سلامت همگانی

تهیه کننده : سمیه ربانیان – ندا سلیمانی

کد : pa-booklet-003



لیستی صادقانه درباره‌ی علل علائق خود به سیگار تهیه کنید

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

لیستی از دلایل دشوار بودن ترک سیگار تهیه کنید



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....تاریخ ترک را تعیین نمایید



تمام دلایل ترک سیگار را به صورت فهرست وار یادداشت کنید

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



لیستی از کارهایی که می‌توان در زمان میل شدید به سیگار انجام داد، تهیه کنید



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



لیستی از ضرر های سیگار تهیه و مقابل خودتان قرار دهید



.....

.....

.....

.....

.....

.....

هنگامی که زمان قرارداد فرا رسيد، هر آنچه مربوط به سيگار و متعلقات آن است را دور بيايمازي



تمام پول‌هایی که صرف خريد سيگار می‌نموديد را در ظرف شفاف بزرگی بريزيد



از احساس خود با دوستان، همکاران، رئيس، همسر و يا فرزندانان صحبت کنيد



در زمان های هوس برانگیز فکر خود را منحرف کرده و مشغول به فعالیت دیگری شوید



مهره های تسبیح را شمارش کنید

نقاشی کنید

مداد یا خودکار را در دست خود حرکت دهید



از مشاوره با افراد متخصص استفاده کنید

چنانچه عهد خود را شکستید، دوباره آغاز کنید

