

## التغلب على الرغبة في العودة إلى التدخين

سيكون هناك أوقات بعد التوقف ستشعر فيها برغبة للعودة للتدخين. لذلك أعد نفسك للتغلب على هذه اللحظات .



### الجدول التالي يوضح المثيرات التي تدفعك للتدخين وكيفية مواجهتها

م	المثيرات التي قد تدفعك إلى الرغبة في التدخين	كيف مواجهتها
١.	وجود مدخنين معك	في البداية حاول تجنب مخالطة المدخنين وجالس غير المدخنين ، أطلب من أصدقاؤك ألا يعرضوا عليك سيجارة.
٢.	القهوة والشاي	تجنب شرب القهوة والشاي والمشروبات الأخرى المحتوية على الكافيين وأكثر من شرب السوائل وخاصة العصائر الطازجة من أهمها التي تحتوي على فيتامين ( سي ) مثل البرتقال والليمون والمانجا والتفاح .
٣.	عند الاستيقاظ من النوم	غير من روتين حياتك الصباحي خذ حمام أو أخرج للمشي .
٤.	بعد تناول الوجبات	غادر طاولة الأكل مباشرة وفرش أسنانك . تكلم مع صديق لك عبر الهاتف .
٥.	الرغبة في تدخين سيجارة	هذه الرغبة تبقى لدقائق معدودة . حاول أن تلهي نفسك حتى تزول الرغبة - اقرأ - خذ وجبة خفيفة صحية . أشرب ماء ببطء . أو شاهد التلفزيون

٦.	الضغوطات النفسية	تعرف على الأمور التي تسبب لك الضغوطات وحاول أن تغير من ردة فعلك تجاهها . أبتعد عن الغضب وحاول الاسترخاء بأخذ نفس عميق وأخرجه ببطئ . مارس الرياضة
----	------------------	--

## التغلب على الأعراض الانسحابية

معظم المدخنين يجدون الأيام الأولى أو حتى بعد التوقف هي الأصعب حيث تكون الأعراض الانسحابية على أشدها، ولكن تذكر أن هذه الأعراض مؤقتة وسرعان ماتزول وبعد أقصى ٧٢ ساعة و هذه الأعراض تدل على أن جسمك قد بدأ يتخلص من إدمان التبغ .

## الجدول التالي يبيى لك الأعراض الانسحابية وكيف تواجهها

م	الأعراض	ماذا تفعل
١.	العصبية والقلق	مارس رياضة المشي . تنفس بعمق . خذ حماماً دافئ
٢.	الإكتئاب	فكر بإيجابية – تكلم مع صديق أو أحد من أفراد عائلتك . أستشر طبيبك إذا أستمرت عليك أعراض الإكتئاب ▪
٣.	الصداع	إستخدم مسكن خفيف كالبندول . إشرب الكثير من الماء . خذ قسطاً من الراحة واسترخي ▪
٤.	تغير الشهية	إتبع حمية صحية وغذاء متوازن قليل الدسم وتناول الفواكه والخضروات بين الوجبات وتجنب الحلويات والكعك المصنع ▪

إشرب الكثير من السوائل. أكثر من تناول الفواكه والخضروات	الإمساك والغازات	.٥
تجنب تناول المشروبات المحتوية على الكافيين (القهوة ، الشاي ، الكولا....) خصوصاً قبل النوم. جرب ممارسة بعض تمارين الاسترخاء	قلة النوم	.٦
خذ فترات راحة قصيرة أثناء العمل وجزء عمالك الى أجزاء صغيرة	عدم التركيز	.٧
تناول الكثير من السوائل	الكحة وجفاف البلعوم والفم وإفرازات الأنف	.٨