

توصیه‌های مختصر در مورد ترک دخانیات

ترک دخانیات نیاز به زمان دارد. ابتدا باید خواسته، تأیید توانست. در بهترین روش باید ابتدا به آن فکر کرد. تصمیم گرفت، اراده را تقویت کرد، عسرهایی مصرف دخانیات و فواید ترک آن را دانست، و یک روز را برای ترک دخانیات انتخاب کرد.

برای افرادی تا روز ترک به دستورات زیر عمل کنید:

۱ نوع سیگار و مواد دخانی مصرفی خود را عوض کنید.

۸ آب بنوشید.

۲ سیگارها را نصفه بکشید و مصرف سایر مواد دخانی را کاهش دهید.

۹ قلیان‌ها را گلدان کنید.

۳ دستی که سیگار را با آن می‌گیرید، عوض کنید.

۴ هر روز روشن کردن اولین سیگار یا مصرف سایر مواد دخانی آن روز را به تأخیر بیندازید.

۵ به هر کدام از سیگارهایی که روشن می‌کنید یا مواد دخانی که مصرف می‌کنید، فکر کنید.

۶ بدون سیگار از منزل یا محل کار خارج شوید.

۷ زیر سیگاری‌ها را مخفی کنید.

قلیان‌ها را گلدان کنیم

گروه آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت بیمارستان مهراد

تاریخ بازنگری : 1405