

Cheia succesului

1. Fă-ți planuri speciale pentru primele zile. Menține-te ocupat. Fă acele lucruri pe care nu le poți face în timp ce fumezi, cum ar fi să te plimbi cu bicicleta sau să mergi la un film.
2. Ca să nu te descurajezi și să fii tentat să renunți, e bine să știi la ce trebuie să te aștepți în primele zile și chiar săptămâni fără fumat, și anume e bine de știut că s-ar putea să-i ia ceva timp corpului tău să se obișnuiască fără tutun. Faptul că s-ar putea să ai niște senzații oarecum neplăcute până te obișnuiești cu noul regim fără fumat nu trebuie să te descurajeze.
3. Scapă de toate lucrurile care ți-ar putea aminti de fumat. Aruncă țigarile pe care le mai ai. Ascunde brichetele și scrumierele. Incearcă să stai departe de locurile unde se fumează.
4. Adoptă o atitudine de genul “voi lua fiecare zi pe rând”, nu te gandi că nu vei mai fuma niciodată! Gândește-te în schimb la multimea de lucruri pe care le poți face de-a lungul zilei în locul fumatului.
5. Tine-ți mâinile ocupate. De exemplu joacă-te cu un creion sau un breloc. De asemenea, poți mesteca gumă ca să-ți ții și gura ocupată.
6. Incearcă să faci zilnic, timp de cel puțin jumătate de oră, exerciții fizice și mănâncă mâncare cu conținut scăzut de grăsimi, astfel poți reduce stresul și poți preveni câștigul în greutate odată ce te-ai lăsat de fumat.
7. Evită alcoolul, cafeaua și alte băuturi pe care le asociezi de obicei cu fumatul.
8. Fă-ți planuri în legătură cu ce ai putea face dimineața ca să te distragi de la dorința de a fuma. De exemplu plimbă-te. O schimbare în programul tău zilnic obișnuit te poate ajuta să-ți păcălești trupul și să amâni apariția dorinței de a fuma.
9. Incearcă să controlezi stresul în alt fel decât prin fumat. De exemplu, pentru început, în perioada în care încerci să te lași de fumat, încearcă să eviți situațiile dificile, stresante. Fă lucruri care-ți fac plăcere și care te distrag de la preocupările și îngrijorările de zi cu zi. Invață o tehnică de relaxare și practic-o cât mai des.
10. Cere sprijinul și ajutorul familiei și prietenilor. Cere-le celor apropiați să te sprijine și să te încurajeze în hotărârea ta de a te lăsa de fumat. Vorbește cu foști fumători și întrebă-i cum au făcut să se lase de fumat și cum au reușit să nu se dea bătuți.

***Cum să te menții
pe drumul cel bun odată ce
te-ai lasat de fumat***

Trucuri care te ajută să nu te dai bătut/ă

- ✓ Fă-ți un calendar special al primelor 3 luni fără fumat. Insemnează în calendar fiecare zi pe care ai reușit să o parcurgi fără să fumezi. După trei luni, majoritatea oamenilor consideră ca le este deja mai ușor să se țină de regimul de viață fără fumat.
- ✓ Pune de o parte banii economisiți zilnic ca urmare a faptului că te-ai lăsat de fumat. La sfârșit de săptămână recompensează-te! Fă ceva special pentru tine cu banii economisiți. De exemplu, du-te la film sau cumpără un obiect pe care ți-l dorești !
- ✓ Nu te lăsa descurajat/ă de un moment de slăbiciune în care ai încălcat hotărârea de a nu mai fuma și ai tras un fum. Iartă-te pentru acest moment de slăbiciune și încearcă să privești întâmplarea ca pe ceva din care ai de învățat pe viitor. Nu uita că majoritatea celor care s-au lăsat de fumat nu au avut succes din prima încercare !
- ✓ Supraveghează-ți greutatea după ce te-ai lasat de fumat. Majoritatea fumătorilor, după ce se lasă de fumat, încep să mănânce mai mult, tocmai pentru a se ține ocupați, pentru a înlocui gestul de a duce țigara la gură, pentru a controla stresul sau pur și simplu pentru a-și produce o plăcere. Ca să nu te îngrași încearcă să te menții cât mai activ cu puțință, să nu mănânci mâncăruri prea grase, ori prea multe dulciuri.

SERVICII DE CONSILIERE PENTRU RENUNTAREA LA FUMAT :

Institutul Oncologic
« Prof. Dr. Ion Chiricuță »
Str Republicii nr 34-36, etaj 1

Psiholog Raluca Farcaș
Tel: 0741-137 113



Societatea Română de Cancer
400090, Cluj-Napoca
Str. Bisericii Ortodoxe nr. 11
Tel/Fax 0264-450095
E-mail: office@srcorg.ro
www.srcorg.ro

Cheia succesului



*Cum să te menții pe drumul cel
bun odată ce te-ai lăsat de
fumat*