

ODVIKAVANJE OD PUŠENJA DUVANA

PLAN ODVIKAVANJA OD PUŠENJA DUVANA:

Ako želite da se oslobodite duvana neka to bude PLANSKI. Najbolji način za odvikavanje od pušenja duvana jeste potpuni prekid i to odjednom. Najteže je izdržati prvih sedam dana. Vaša želja i snaga Vaše volje je u ovom procesu veoma važna. Iskoristite je za oslobađanje od jake zavisnosti.

➔ PRE PRVOG DANA:

- ✓ Donesite odluku. Odredite dan kada prestajete da pušite duvan.
- ✓ Ponavljajte svoju odluku mnogo puta u toku dana u sebi.
- ✓ Dok ponavljate odluku, VERUJTE u nju jer je to Vaša odluka. Tada raste otpor prema cigareti.
- ✓ Čvrsta odluka, koja je iz dana u dan jača, dovodi do smanjenja želje za pušenjem.
- ✓ Pravilno usmerenom voljom slabi želja za cigaretom. Vi počinjete da vladate svojim postupcima.

➔ SAVETI ZA SAMOPOMOĆ:

- Kada Vas obuzme želja za cigaretom, skrenite misao na drugu obavezu. Kritična su 3 minuta, a zatim se želja za cigaretom smanjuje.
- Tada popijte čašu mlake vode i, ukoliko ste u kući, umijte se. Voda, kao izvor života, ovaj put učiniće mnogo.
- Ako je želja za duvanom neizdržljiva, uskočite u kadu i istuširajte se. Priznajte: pod tušem je nemoguće pušiti.
- Posle tuširanja istrljajte se grubim frotir peškirom jer će te na taj način pospešiti cirkulaciju, nervi su opušteniji, prijatno se osećate, a bez zapaljene cigarete. Kriza je prošla. Da li verujete?
- Veoma je važno da u Vašem životu vlada red. U početku će ići teško, ali uz program je moguće.
- Ujutro ustanite nešto ranije. Popijte 1-2 čaše mlake vode na prazan želudac i izađite iz kuće.
- Odredite vreme svojih dnevnih obroka i između njih nemojte da jedete.
- Obavezno između obroka popijte čašu mlake vode ili limunadu ili čaj ili kompot ili ...
- Nemojte kafu da pijete u toku prvih 5 dana.
- Nemojte da jedete slatkiše, meso sa roštilja i jako začinjenu hranu.
- Vaš dnevni obrok neka bude bogatiji voćem i povrćem.
- Ne izlazite u kafiće ili mesta gde se pije alkohol, kafa ili se gurmanski jede.
- Šetajte i uživajte u prirodi. Ako se bavite sportom, samo nastavite.
- Nepušenje duvana je Vaš i samo Vaš dobar izbor. Verujte u sebe.
- Ako osetite da ste u krizi, pročitajte ove savete još jednom i još jednom i ... Oni će sigurno pomoći da postanete i ostanete ono što ste poželjeli – NEPUŠAČ DUVANA.

ZAPAMTITE: VAŠ ŽIVOT JE U VAŠIM RUKAMA!