

Πώς να σταματήσετε το κάπνισμα



- **ΠΙΝΕΤΕ ΝΕΡΟ**

Βοηθά στην ταχύτερη απομάκρυνση της νικοτίνης και άλλων χημικών από το στόμα σας. Προσφέρει, επίσης, ικανοποίηση στη στοματική κοιλότητα για αρκετό χρονικό διάστημα. Προσπαθήστε να χρησιμοποιείτε καλαμάκι ίδιας διαμέτρου με το τσιγάρο.

- **ΒΑΘΙΕΣ ΑΝΑΠΝΟΕΣ**

Είναι πολύ υγιές αλλά οι περισσότεροι άνθρωποι δε χρησιμοποιούν πλήρως τους πνεύμονές τους. Πάρτε 10 βαθιές αναπνοές και κρατήστε την τελευταία ενώ ανάβετε ένα σπύρτο. Εκπνεύστε αργά και φυσήξτε το σπύρτο. Κάντε ένα Διάλειμμα για Βαθιά Αναπνοή αντί για διάλειμμα για τσιγάρο.

- **ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΤΕ ΤΟ**

Κάθε μέρα, καθυστερήστε να ανάψετε το πρώτο σας τσιγάρο κατά μια ώρα. Μετά το πρώτο τσιγάρο, όταν σας έρθει η επιθυμία να ανάψετε το επόμενο, καθυστερήστε το για ακόμα μισή ώρα. Ως καπνιστής δε μπορούσατε να ελέξετε τη συνήθειά σας - καπνίζατε όταν το σώμα σας αναζητούσε νικοτίνη. Τώρα, καθυστερώντας το άναμμα του τσιγάρου, έχετε το πάνω χέρι, έχετε τον έλεγχο να πείτε ΟΧΙ.

- **ΚΑΝΤΕ ΚΑΤΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ**

Μην καπνίσετε αμέσως μόλις σας έρθει η επιθυμία. Περιμένετε αρκετά λεπτά (δείτε την παραπάνω ενότητα (**Καθυστερήστε το**) και στο διάστημα αυτό, κάντε κάτι άλλο ή μιλήστε σε κάποιον.. Πρέπει να βγείτε από την κατάσταση που σας κάνει να θέλετε να καπνίσετε. Για παράδειγμα, εάν καπνίζετε μετά το φαγητό, πλύνετε τα πιάτα ή πηγαίνετε μια βόλτα. Αλλάξτε τις συνήθειές σας!

- **ΟΤΑΝ ΣΤΑΜΑΤΑΤΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ, Η ΥΓΕΙΑ ΣΑΣ ΕΠΩΦΕΛΕΙΤΑΙ**

Σταματήστε το κάπνισμα και το σώμα σας θα αρχίσει να επιδιορθώνει σχεδόν αμέσως τις βλάβες που έχει υποστεί, ξεκινώντας μια σειρά ευεργετικών αλλαγών, οι οποίες θα συνεχιστούν για χρόνια.

Πηγή: eksypnes-symboules.blogspot.gr