

Τips για εύκολη διακοπή καπνίσματος

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πώς θα γίνει εύκολη η διακοπή του καπνίσματος και δεν θα υποτροπιάσετε στην παλιά συνήθεια; Δείτε όσα πρέπει να ξέρετε.

Να γνωρίζετε γιατί θέλετε να διακόψετε

Θέλετε να διακόψετε το κάπνισμα, αλλά γνωρίζετε γιατί; Η απάντηση “επειδή είναι κακό για μένα”, δεν είναι αρκετή. Για να έχετε κίνητρο, χρειάζεστε ισχυρό προσωπικό λόγο για να διακόψετε.

Ενδεχομένως θέλετε να προστατεύσετε την οικογένειά σας από το παθητικό κάπνισμα.

Ενδεχομένως η σκέψη του καρκίνου στον πνεύμονα σας φοβίζει. Ή μπορεί να θέλετε να φαίνεστε και να αισθάνεστε πιο νέος. Επιλέξτε μια αιτία που να είναι αρκετά δυνατή για να ισοφαρίσει την επιθυμία να ανάψετε τσιγάρο.

Μην το κάνετε μεμιάς

Μπορεί να αποτελεί πειρασμό να πετάξετε τα τσιγάρα σας και να διατυμπανίσετε ότι διακόψατε το κάπνισμα απλά και εύκολα. Ωστόσο η απότομη διακοπή δεν είναι εύκολη. Περίπου το 95% των ανθρώπων που προσπαθούν να σταματήσουν το κάπνισμα χωρίς θεραπεία ή φάρμακα καταλήγουν να υποτροπιάζουν. Η αιτία είναι ότι η νικοτίνη είναι εθιστική. Ο εγκέφαλος συνηθίζει να έχει νικοτίνη και την αναζητά. Στην απουσία της εμφανίζονται συμπτώματα απόσυρσης.

Θεραπεία

Όταν διακόψετε το κάπνισμα η έλλειψη νικοτίνης μπορεί να σας κάνει να νιώθετε σύγχυση, θλίψη, ευερεθιστότητα ή νευρικότητα. Η ανάγκη για τσιγάρο μπορεί να είναι πολύ δυνατή. Η θεραπεία υποκατάστασης νικοτίνης μπορεί να βοηθήσει στη

μείωση τέτοιων αισθημάτων.

Έρευνες υποδεικνύουν ότι η τσίχλα νικοτίνης και επιθέματα μπορούν να βοηθήσουν να διπλασιαστούν οι πιθανότητες επιτυχούς διακοπής όταν χρησιμοποιούνται με εντατικό συμπεριφοριστικό πρόγραμμα.

Ωστόσο δεν συνιστάται η χρησιμοποίηση των παραπάνω προϊόντων ενώ καπνίζετε.

Ζητήστε συνταγογραφούμενα χάπια

Για να απαλύνετε τη στέρηση της νικοτίνης χωρίς χρήση προϊόντων που περιέχουν νικοτίνη ρωτήστε τον γιατρό σας για συνταγογραφούμενα φάρμακα. Υπάρχουν χάπια που βοηθούν στη μείωση της ανάγκης επηρεάζοντας τις χημικές ουσίες του εγκεφάλου.

Μπορεί ενδεχομένως να κάνει το κάπνισμα λιγότερο ικανοποιητικό αν ανάψετε ένα τσιγάρο. Άλλα φάρμακα μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση των συμπτωμάτων στέρησης όπως κατάθλιψη.

Μην πάτε μόνος

Πείτε στους φίλους, στην οικογένειά σας και στους συναδέλφους ότι προσπαθείτε να διακόψετε το κάπνισμα. Η ενθάρρυνσή τους θα μπορούσε να κάνει τη διαφορά. Μπορείτε να δοκιμάσετε μια ομάδα στήριξης ή ένα σύμβουλο. Η συμπεριφοριστική θεραπεία σας βοηθά να εντοπίσετε και να δεσμευτείτε στις στρατηγικές διακοπής του καπνίσματος.

Συνδυάστε συμπεριφοριστική θεραπεία με προϊόντα υποκατάστασης νικοτίνης και/ή φάρμακα για να ενισχύσετε τις πιθανότητες επιτυχίας.

Ρυθμίστε το στρες

Μια αιτία που οι άνθρωποι καπνίζουν είναι ότι η νικοτίνη τους βοηθά να χαλαρώνουν. Όταν διακόψετε θα χρειαστείτε άλλο τρόπο να αντιμετωπίσετε το στρες. Δοκιμάστε το τακτικό μασάζ, τη χαλαρωτική μουσική ή να μάθετε γιόγκα ή ται τσι. Αν είναι δυνατόν, αποφύγετε τις στρεσογόνες καταστάσεις τις πρώτες εβδομάδες μετά τη διακοπή.

Αποφύγετε το αλκοόλ και άλλους παράγοντες

Ορισμένες δραστηριότητες μπορούν να ενισχύσουν την ανάγκη σας για κάπνισμα. Το αλκοόλ είναι από τους πιο συνηθεις εκλυτικούς παράγοντες, επομένως προσπαθήστε να τρώτε λιγότερο όταν διακόψετε.

Αν ο καφές αποτελεί τέτοιο παράγοντα επιλέξτε τσάι για λίγες εβδομάδες. Αν συνήθως καπνίζετε μετά τα γεύματα βρείτε κάτι άλλο να κάνετε, όπως να βουρτσίσετε τα δόντια σας ή να μασήσετε τσίχλα.

Καθαρό σπίτι

Όταν έχετε τελειώσει το τελευταίο σας τσιγάρο, πετάξτε όλα τα τασάκια και τους αναπτήρες. Να πλύνετε όλα τα ρούχα που μυρίζουν, όπως και τα χαλιά ή τα υφάσματα. Ανανεώστε τον αέρα. Δεν θα θέλετε να βλέπετε ή να μυρίζετε κάτι που σας θυμίζει το τσιγάρο.

Προσπαθήστε ξανά και ξανά

Είναι πολύ σύνηθες να υποτροπιάσετε. Πολλοί καπνιστές δοκιμάζουν αρκετές φορές πριν διακόψουν το κάπνισμα οριστικά. Εξετάστε τα συναισθήματα και τις καταστάσεις που οδηγούν στην υποτροπή. Χρησιμοποιήστε το ως ευκαιρία επιβεβαίωσης της δέσμευσης να διακόψετε. Όταν αποφασίσετε να δοκιμάσετε πάλι, επιλέξτε μια ήσυχη ημερομηνία εντός του επόμενου μήνα.

Να κινείστε

Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της ανάγκης για νικοτίνη και να απαλύνει ορισμένα συμπτώματα εξάρτησης. Όταν θέλετε να ανάψετε τσιγάρο βάλτε τα αθλητικά σας παπούτσια. Ακόμα και η ελαφριά άσκηση είναι βοηθητική, όπως η βόλτα του σκύλου ή η κηπουρική. Οι επιπλέον θερμίδες που καίτε θα εμποδίσουν την αύξηση βάρους καθώς διακόπτετε το κάπνισμα.

Καταναλώστε φρούτα και λαχανικά

Μην προσπαθήσετε να κάνετε δίαιτα ενώ διακόπτετε το τσιγάρο. Αντίθετα, εστιάστε στην κατανάλωση περισσότερων φρούτων και λαχανικών, όπως και γαλακτοκομικών με χαμηλά λιπαρά. Έρευνα του Duke University, υποδεικνύει ότι οι συγκεκριμένες τροφές κάνουν δυσάρεστη τη γεύση του τσιγάρου. Αυτό σας δίνει ένα πλεονέκτημα στην ανάγκη για τσιγάρο, ενώ παρέχει και θρεπτικές ουσίες που πολεμούν νόσους

Επιλέξτε την ανταμοιβή σας

Εκτός από τα εντυπωσιακά οφέλη για την υγεία, ένα πλεονέκτημα της διακοπής του τσιγάρου είναι τα χρήματα που θα εξοικονομήσετε. Ανταμείψτε τον εαυτό σας ξοδεύοντας μέρος των χρημάτων σε κάτι διασκεδαστικό.

Πηγή: iatronet.gr