

## TEKRAR BAŞLAMAMAK İÇİN YAPILMASI GEREKENLER

### Sigara içme isteğini tetikleyecek durumlar

Sigarayı azaltmaya başladıktan ya da bıraktıktan sonra hiç olmadığı kadar çok sigara içmek isteyeceksiniz. Bu normaldir. Önemli olan bu dürtülerin geçici olduğunu fark edebilmenizdir. Sigara görmek, sigara kokusu almak size sigara içtiğiniz zamanları hatırlatacaktır ve bu durum isteğinizi tetikleyecektir.

Sigara için kıvrınma (şiddetli içme isteği), içmeyi bıraktıktan aylar hatta yıllar sonra bile aniden gelebilir. Kıvrınma başladığında tekrar sigara içmeye başlamamak için, sigarayı bırakanların isteklerini tetikleyen şeyleri bilmeleri gereklidir. En sık görülen kıvrınma tetikleyicileri şunlardır:

- Huzursuzluk, konsantrasyon güçlüğü, duygusal dalgalanma gibi kesilme belirtiler.
- Bıraktıktan sonraki ilk bir aydan sonra başlayan depresif ya da kaygılı ruh hali.
- Güçlü duygular uyandıran insanlar, mekanlar ya da durumlar.
- Geçmişteki çözümlenmemiş olaylarla ilgili ve acı veren anılar.
- Başkalarıyla yaşanan anlaşmazlıklar.

Sigara içme isteğinizi tetikleyebilecek durumları önceden düşünün ve tahmin edin ki sigara içme dürtünüze teslim olmadan durumu hakimiyetiniz altına alabilin. Bunun için sigara içme dürtünüzü tetikleyebilecek beş durumu yazın.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

### Önlem planı oluşturun

Sigarayla olan ilişkinizi değiştirmede kendinize verdiğiniz sözü tutmak için böyle durumlarda kaldığınızda yapıcı bir şekilde nasıl altından kalkabileceğinizi düşünün. Başka bir aktiviteyle ilgilenmek size yardımcı olabilir. Pek çok kişi, sigara isteğini unutmak için yapmaktan hoşlandıkları şeylerin listesini tutmanın iyi bir yol olduğunu düşünür.

Sigara içme isteğinizi azaltacak ve sigarayı sizin için daha az çekici hale getirecek bazı şeyler belirleyin. Örneğin, dişlerinizi fırçalamak, meyve suyu içmek, meyveli sakız çiğnemek, koşmak ya da yürüyüş yapmak, derin nefes alma alıştırmaları yapmak, evde temizlik yapmak, yemek pişirmek, tamirat işleriyle uğraşmak gibi.

Bu etkinlikleri acil durumda kullanılmak üzere bir listesini yapın. Eğer gün içinde aniden sigara içmek için aşırı bir istek hissederseniz, o sırada yapmakta olduğunuz şeyi bırakın. Listenizi elinize alın ve bu listedeki işlerden birini yapmaya başlayın.

Bunu denedikçe en çok işe yarayanların hangileri olduğunu not edin. Tekrar sigara içme isteği geldiğinde öncelikle en çok işe yarayan etkinliklerden başlayın.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

### **Israrlı bir sigara içme dürtüsüyle karşılaşınca...**

Sigara içme drtnz çok güçlüyse ve başka bir şeye konsantre olamiyorsanız, o zaman şöyle deyin: "Belki 10 dakika sonra bir sigara yakarım." 10 dakika bekleyin. Hala aynı dürtü varsa kendinize 10 dakika daha beklemenizi söyleyin. Her on dakikada bir listenizden yapacak başka bir şey seçin. Sigara içme drtnz zamanla geçecektir.

Eğer drtnz hala devam ediyorsa, bir arkadaşınızı ya da ailenizden birini arayın ya da onu görmeye gidin. Sigara içme drtnzden ve duygularınızla nasıl başa ıktığınızdan bahsedin. Kararınızı destekleyen arkadaşlarınız ve aileniz hedefinize ulaşmanızda önemli bir rol oynayacaklardır.

Ancak etrafınızdaki bazı kişiler değişmenizi istemeyecektir. Bu kişiler sizi sigara içme konusunda teşvik edebilirler. Bunu yapma olasılığı olan birilerini tanıyorsanız, özellikle de sigara içme dürtüsüyle başa çıkmaya çalışırken, o kişilerle iletişime geçmekten kaçının.

### **Ertesi günü planlayın**

Yarınki planlarınızla ilgili detaylı bir program çıkarın ve bunu bir yere yazın. Kıvrınma tetikleyicilerin en güçlü olmasını beklediğiniz yerler hangileri? Kıvrınma ortaya çıkmadan onunla baş etmek için önceden yapabileceğiniz planlar neler? Planladığınız stratejileri listeleyin ve diğer planlarınızla yan yana yazın. Bu stratejileri başarılı bir şekilde uygulamanın randevularınızdan ve programınızdan daha önemli olduğunu unutmayın.

## **Düşüncelere “DUR” deyin...**

Aklınızdan tekrar sigara içmek mi geçiyor? Bugün bu düşünce hiç aklınıza geldi mi? Aklınıza böyle düşünceler geldiğinde, onları değiştirecek olumlu bir şeyler yapmak zorundasınız. Eğer onların aklınızda kalmasına izin verirseniz giderek güçlenirler. Yeniden sigaraya başlamanız an meselesidir.

Sigarayı bırakmış birçok kişi, tekrar bağımlı hale gelmeden arada bir sigara içmeyi ister. Akıllarından “bu kadar zamandır hiç içmediğime göre bir tane içersem bir şey olmaz” düşüncesi geçer. Bu çok tehlikeli bir düşüncedir. Birisi düzenli içici haline geldikten sonra beyin kimyası kalıcı şekilde değişir. Sigarayı bırakan bir çok kişi, bir iki nefesten sonra yeniden başlar. Onların birçoğu da bir daha sigarayı bırakamaz.

Böyle durumlarda “Düşünce durdurma” yöntemini kullanabilirsiniz. Aklınıza sigara içme düşüncesi geldiğinde kendinize “Orada dur” diyin. Bu basit yöntem gerçekten işe yaramaktadır. Ancak biraz alıştırma yapmaya ihtiyacınız var. Bu yöntem başlangıçta size pek uygun değilmiş gibi gelse de, denemek için bir şans verin. Denemekle ne kaybedebilirsiniz?

## **Yeni sorun çözme yöntemleri geliştirin**

Bazı tiryakiler, sigara içmenin ele almayla ilgili yönlerini severler. Paketi açmak, sigarayı tutmak, ellerinde hissetmek, sigarayı yakmak, külünü silkelemek ve söndürmek gibi. Sigarayı ellerine almak endişelerini yatıştırır, stresle başa çıkmalarına da yardımcı olur. Sigara içmeyi bıraktıktan sonra, artık ellerine alacak sigaraları kalmamıştır. Bu durum daha fazla endişelenmelerine ve kaygılı hissetmelerine neden olabilir.

Eğer henüz bir ergenken sigara içmeye başladıysanız, sorunlarınızla başa çıkabilmek için yeterli düzeyde etkin beceriler geliştirmeye zamanınız olmamış olabilir. Bu durum, sigarayı bıraktıktan sonra yeniden başlama riskinizi de arttırmaktadır.

Zaman ilerledikçe, sorunlarınızla ve stresli olaylarla başa çıkabilmek için daha etkili ve uygun yollar bulacaksınız. Şimdilik bu stresli durumlarla başa çıkmanıza yardımcı olacak başka bir ele alma etkinliği bulun. Ele alınacak bu şey, bir çay kaşığı, bir kurşun kalem ya da bir kürdan olabilir.

Başlangıçta, sigaranın yerine geçen ele alma nesnesini sürekli olarak kullanın. Zaman geçtikçe, giderek bu nesneye daha az ihtiyaç duymaya başlayacaksınız. Bu süre içinde, stresle ve sizi üzen durumlarla başa çıkmanıza yardım edecek başka yollar öğrenmeye başlayacaksınız. Buna rağmen, eğer tekrar sigaraya başlamanızı engelliyorsa, hala elinizde sigara yerine geçen ele alma nesnesini tutmanızda bir sakınca yok.

## **Tuzağa düşmeyin...**

İyileşme sürecindeki bazı tiryakiler, yeniden sigara kullanmalarına neden olabilecek bazı bariz tetikleyicileri ortadan kaldırmazlar. Örneğin, yanlarında sigara içen insanlara karşı çıkmazlar, evlerinde sigara içilmesine izin verirler ve hala etrafta sigara ve kül tablaları

bulundururlar. Üstelik bazen de, sigara bırakmayla ilgili yaşadıkları şeyleri başkalarıyla paylaşmak istemezler ve başkalarının desteğini de reddederler.

Tütün ve nikotin bağımlılığınızı nasıl tamamen kabullendiğinizle ilgili notlar alın. Sigara içmeyle ilişkili kaç tane şeyi hayatınızdan çıkardığınızı not edin. Başkalarından nasıl aktif olarak destek aldığınızı ve başkalarına nasıl destek olduğunuzu yazarak anlatın.

Tiryakiler, etraflarında gördükleri birçok şeyle sigara arasında ilişkiler kurmuştur. Bunlardan bazıları şunlardır:

- Sigara içen diğer insanlar
- Masada duran bir sigara paketi
- Markette sigara reyonunun önünden geçmek
- Sigara içilmez işaretleri
- Sigara dumanını görmek veya kokusunu almak

Aylardır sigara içmiyor olsanız bile, etrafta gördüğünüz ve size sigarayı hatırlatan bazı şeyler tekrar sigara içmenizi tetikleyebilir. Çekmecede ya da ceketinizin cebinde bir paket sigara bulduğunuzda tekrar sigara içmeyi isteyebilirsiniz. Son zamanlarda size sigara içmeyi hatırlatan bir şey gördünüz mü? Sigara içmeyi istemenize neden olan bir şey gördüğünüzde ne yapacaksınız?

Size sigarayı hatırlatan şeylerden kurtulun. Bu size zor gelse de onları atın. Eğer yeniden sigaraya başlamanıza neden olacaksa, gerçekte ne kadar değerli olabilir ki?

### **Bir kereden de bir şey olabileceğini unutmayın**

Sigarayı bırakma ve iyileşme süreci içerisinde olan insanlar, sigara içen birisi kendilerine bir sigara uzattığında genelde sigarayı kabul ederler. Sigara teklifini kabul etmelerinin nedenleri hissettikleri suçluluk duygusu, alışkanlıkları ve inkar etmeye çalışmalarıdır.

Suçluluk Duygusu: Bir çok tiryaki sigarayı bırakmak ister ve bırakmak istediklerini söylerler. Ama sigarayı bırakmak için gerekli adımları atmazlar. Sigarayı bırakmaları gerektiğini bildiklerinden, hala sigara içtikleri için kendilerini suçlu hissederler. Sigarayı bırakabilmiş insanlar olduğunu da bildiklerinden, bunu bilmek onlara kendilerini daha da suçlu hissettirir.

Alışkanlık: Sigara içen birinin, sigara içen bir başka kişiye sigara ikram etmesi bir dostluk ifadesi haline gelmiştir. Sigara kullanan kişiler, sigarayı yeni bırakmış birine sigara uzatırlar. Bunu yapmalarının nedeni, daha önce defalarca aynı şekilde sigara ikram etmelerinden kaynaklanan bir alışkanlıktır.

İnkâr Etme: Bir çok sigara tiryakisi, sigara içmenin bir bağımlılık olmadığına inanmak ister. Bu nedenle sigarayı bırakan birinin bir daha asla sigara içmeyeceği gerçeğini de kabullenmek istemezler.

Sigara içen birisi, gelecekte bir zamanda size “Bir taneden bir şey olmaz” diyerek size sigara ikram etmeye kalkabilir. Bu kişi, size sigara uzatarak sizin sigaradan kurtulma sürecinizi sabote etmektedir.

Hala sigara içen birisi, size sigara uzattığında ona şöyle söylemeyi düşünün: “Bir sigaradan bir şey olmaz diye düşünürdüm. Ama bir nefes alırsam tekrar sigara içmeye başlarım ve ben temiz ve özgür kalmak istiyorum”. Sizin aklınıza gelen başka iyi yanıtlar var mı?

### **Kendinizi test etmeyin**

Kendinizi test etmeye ve ne kadar kontrollü olduğunuzu ispatlamaya çalıştığınız oldu mu? Kendinizi sigara içme riskiniz olan ortamlara soktuğunuz oldu mu? Eğer böyle ortamlara girdiyse, sigara içmiyor olsanız bile, düşünceleriniz, duygularınız ve hareketleriniz hala sigaranın kontrolü altındadır demektir. Sigara sizi kontrol etmediğinde, böyle düşünceler bir daha aklınızdan geçmeyecektir.

Kendine fazla güvenmek sigarayı bırakanlar için sıklıkla bir sorun haline gelmektedir. sigarayı bırakmış kişiler, bir süre sigara içmedikten sonra, tütün ve nikotin bağımlılığının yaşam boyu devam eden bir hastalık olduğunu unuturlar.

Sigara içme dürtüleri seyredikçe, sigarayı bırakan bazı kişiler farkında olmadan kendilerini risk taşıyan ortamlara sokarlar. Bundan daha da kötüsü, kendilerini test etmeye kalkışıp sigara içilen ortamlara girerler. Bunu yaparak sigara içme dürtüsüne kapılmayacaklarını ispatlamaya çalışırlar. Bu durum, sigarayı bırakan bir çok insanın yeniden içmeye başlamasına neden olmaktadır.

### **Stresle başa çıkmayı öğrenin**

Sigarayı bıraktığınızdan beri aldığınız en kötü haber neydi? Bu haberi aldıktan sonra stresle nasıl başa çıktınız? Eğer aldığınız haber daha da kötü olsaydı neler yapardınız? Bir gün kötü bir haber alabilir ve bu haber yüzünden sigara içme isteği duyabilirsiniz. Ancak tekrar sigara kullanmaya başlamak bu durumu daha da kötüye götürmekten başka bir işe yaramayacaktır.

İyileşmekte olan sigara tiryakileri için, sigaraya tekrar başlamalarına neden olabilecek en tehlikeli şeylerden birisi, aşırı strese yol açan kötü haberler almaktır. örneğin:

- Bir kaza geçirmeniz
- Sevdiğiniz birini kaybetmeniz.
- Bir ilişkinizin sona ermesi.
- Bir sınavda ya da testte başarısız olmanız.
- Maliye, vergi dairesi ya da benzeri kamu kuruluşlarıyla sorun yaşamamız.

Aşırı stresli durumları sigara içmeden atlatabilmek için neler yapabilirsiniz? Kendinize bir “Bırakmaya Devam” kartı hazırlayın ve onu yanınızda taşıyın. Bu kartın bir yüzünde, “Her an” , diğer yüzünde ise “Temiz ve Özgür” yazmaktadır. Bu kart, sigarayı bırakma hedefinize ulaşmakta hiçbir şeyin sizi engelleyemeyeceğini hatırlatmaktadır.

Temiz ve özgür kalmak, bedeninizin sigaranın zehirlerinden temizlendiğini göstermektedir. Stresli haberler aldığınızda bu kartı çıkarıp tekrar okuyun. Bu kart size ne

kadar fazla yol aldığınızı ve sigarayı bırakmak için ne kadar çok çaba gösterdiğinizi anlatmaktadır. Stres anlarında kartınız size sigarayı bırakma hedefine odaklanmanızı ve temiz ve özgür kalmayı hatırlatacaktır.

Stres günlük yaşamın bir parçasıdır. Tiryakiler, stres anlarında kendilerini iyi hissetmelerini sağlayan kimyasal bir çare olarak sigarayı kullanırlar. Çok geçmeden bu otomatik bir tepki haline gelir. Tiryaki kötü bir haber alır almaz eli sigaraya gitmeye başlar. Narkotik maddelerin fiziksel acıyı dindirmesi gibi, nikotinde duygusal acıyı dindirir.

Nikotinin etkisi geçtiğinde, duygusal acı hala yerli yerinde durmaktadır. Bu nedenle yeni bir sigaraya daha ihtiyaç vardır. Bu döngü devam eder ve sigaraya bağımlılığı gelişir. İyileşme sürecindeki tiryakiler, stresli olaylarla başa çıkmak için yeni yollar bulmak zorundadır.

Geçtiğiniz bir hafta içinde başınıza gelen üç tane stresli olay belirleyin ve bunları bir yere yazın. Bu durumlar sırasında aklınızdan sigara içmek geçti mi? Eğer hala sigara kullanıyor olsaydınız, bu olaylar başınıza geldiğinde sigaraya yönelmiş olur muydunuz?

Stresli bir durumla karşılaşmanıza rağmen sigara içmediğiniz her an, iyileşme sürecinizde sizi güçlendirmektedir. Belirlediğiniz bu üç olay, kendinizle ilgili ve iyileşmenizle ilgili size neler öğretti? Bu stresli durumlar sırasında başa çıkmak için neler yaptınız ve hangi becerilerinizi kullandınız? Gelecek hafta karşınıza çıkabilecek stresli durumlarda da bu becerileri kullanabilir misiniz?

Kendinizi sürekli olarak kaygılı ve gergin hissediyor musunuz? Sigara içtiğiniz dönemlere göre daha kaygılı ve gergin misiniz? Artık kaygınızla başa çıkamayacağınızı ve sigara içmezseniz patlayabileceğinizi hissettiğiniz zamanlar oldu mu? Bunlar sigarayı bırakan insanların ortak duygularıdır. Bu duygular yoğunlaşarak insanların direncini kırar ve yeniden sigara içmelerine neden olur.

Kaygı ve stres günlük yaşamın bir parçasıdır. Kimsenin günlük yaşamda karşısına çıkan kaygıdan kaçabilmesine olanak yoktur. Araştırmalar, sigara tiryakilerinin, sigara içmeyen kişilerden daha fazla kaygılı olmadıklarını gösteriyor. Ama tiryakiler, kaygıyla başa çıkmak için sigarayı kullanırlar.

Sigara içmeyenler ise, kaygıyla başa çıkmanın başka yollarını keşfederler. Sigarayı bırakanlar, artık kaygıyla başa çıkmanın yeni yöntemlerini bulmak zorundadır. Eğer bunu başaramazlarsa, kaygı hissettikleri zamanlarda tekrar sigaraya döneceklerdir.

Böyle bir durumda elinizdeki başka seçenekler nelerdir? Bazı insanlar, kaygılarıyla ve problemleriyle uğraşmayı bir kenara bırakırlar. Bu sorunlar bir şekilde ortadan kalkacağını umut ederler. Kaygı ve problemler genellikle bir yere gitmez, bazen de giderek daha da kötüleşirler.

Eğer çok uzun süre beklerseniz, kaygı çok şiddetli hale gelebilir ve onunla başa çıkmanıza imkan kalmayabilir. Beklemek ve mükemmel çözümün kendi kendine ortaya çıkacağını umut etmek yerine, sorunlar ortaya çıktıkça onlarla başa çıkmayı öğrenin. Şu

anda hayatınızda başa çıkmaya çalışmadığınız halde kendi kendine çözülecek bir sorun var mı?

### **İyileşmeyle ilgili beklentilerinizi düşürün**

Sigarayı bırakmanız nedeniyle çok fazla şeyin iyiye gideceğini umut ediyor muydunuz? Beklediğiniz bazı olumlu değişikliklerin gerçekleşmediğini fark etmediğinizde hayal kırıklığına uğradınız mı? Sigara içtiğiniz zamanlarda, üzüntülerinizi sigarayla paylaşabiliyordunuz. Artık sigarayı bıraktığınıza göre, ne yapacaksınız? Tekrar sigaraya başlamak aklınızdan geçti mi?

İnsanlar hayatlarında sigarayı bırakmak gibi büyük değişiklikler yaptıklarında, bazı şeylerin iyiye gideceği beklentisi içerisinde olurlar. Eğer bir şeyler iyiye gitmeyecekse, değişmek için bu kadar zorluğa katlanmanın ne gereği vardır? Ancak, bir kişinin hayatında yaptığı değişiklikler dünyanın pek umurunda olmayabilir. Oysa iyileşmeye çalışan bir çok tiryakinin gelecekleriyle ilgili büyük beklentileri vardır.

Önümüzdeki günlerde, kötü geçen bir gününüz olursa, elinize bir kalem ve bir kağıt alın. O gününüzü özetleyen bir cümleyle başlayın. Örneğin: “bugün gerçekten kötü bir gündü. Aslında benim hatam olmayan bir şey için suçlandım.”

Eğer sigara içme isteği duyduysanız şuna benzer bir cümleyle devam edin: “Sigara içmeyi istedim çünkü...” Eğer sigara içmiş olsaydınız bu sorununuzun çözülmesine yardımcı olacak mıydı? Sigara içmek gününüzün daha iyi geçmesini sağlayabilir miydi? Gününüz ne kadar kötü geçerse geçsin, sigara gününüzü daha da kötü hale getirmekten başka bir işe yaramazdı. Hissettiklerinizi yazın ve şuna benzer bir cümleyle bitirin: “Eğer bu sorun yüzünden tekrar sigara içmeye başlamış olsaydım.....”

### **Bahane yaratmayın**

Sigarayı bıraktıktan sonra yeniden kullanmaya başlayan bazı insanlar, yeniden başlamalarını tarif etmek için “kaçtı” ifadesini kullanırlar. Bu ifade, sigaraya yeniden başlamalarının başkalarının hatasını olduğunu, başkasının baskısına kurban gittiklerini ima etmektedir.

Böyle ifade ederek kendi davranışlarının sorumluluğunu almaktan kaçınırlar. Herhangi bir bağımlılıktan kurtulabilmek için kişinin öncelikle kendi yaşamının ve eylemlerinin sorumluluğunu alması gerekmektedir.

Sizin sigara içmenize neden olduğu için bir başkasını suçladığınız oldu mu? Sigarayı bıraktıktan sonra, stres altındayken yeniden başladığınızda “başka seçeneğim yoktu” dediğiniz oldu mu hiç? Eğer olduysa, kendi davranışlarınızın sorumluluğunu almaktan kaçırıyorsunuz demektir. Siz kendinizi sigaraya yeniden başlamak için teşvik etmiş olabilir misiniz?

Nikotin ve tütün bağımlılığından kurtulabilmeniz için kendinizle dürüst bir şekilde yüzleşmeniz gereklidir. Sigarayı bırakmayı planlayıp bunu başaramadığınız zamanları gözden geçirmeniz gerekmektedir. Sigarayı bırakmış olan bir çok insan, kendilerini öyle

durumlara sokarlar ki, yeniden sigara içmeye başlama risklerini de arttırmış olurlar. Sonra da nasıl olup da yeniden sigara içmeye başladıklarına şaşırırlar. Geçmişte, hiç buna benzer bir şey başınıza geldi mi?

Etrafınızda sigarayı bırakmış olan başka insanlara, sizin sigaraya yeniden başlamak için kendinizi riskli durumlara soktuğunuzu fark edip fark etmediklerini sorun. Eğer onlardan evet yanıtını alırsanız, davranışlarınızı değiştirmek için üzerinize düşen sorumluluğu alın. Sigarasız , temiz ve özgür kalmak için her gün üzerinize düşen her şeyi yapıyor musunuz?

### **Sigara tekrar aklınıza geldiğinde...**

Bazı tiryakiler sigarayı bırakır ve bir daha sigara içmeyi akıllarından hiç geçirmezler. Bazıları ise tekrar sigara içebileceklerini düşünmeye ve hayal etmeye devam ederler. Bu türde düşünceler, iyileşmekte olan içiciler için ara sıra akıllarından geçen şeylerdir. Ama bazı içiciler sigarayı düşünmekten kendilerini alıkoyamazlar.

Son sigaralarının üzerinden on ya da yirmi yıl geçmiş olsa bile bazı eski tiryakiler hala her gün sigarayı düşünüyorlardır. Etraftan gelen sigara dumanını fark ettiklerinde sigara içmeye özlem duyarlar. Bu düşüncelere kapılıp harekete geçmeseler bile, onlar hala sigaranın kontrolü altındadır.

Bugün aklınızdan sigara içme düşüncesi geçti mi? Sigarayı bıraktıktan sonraki ilk bir içerisinde aklınızdan sigara içme düşüncesinin geçiyor olması normaldir. Bugün bir sigaranın tadının nasıl olacağını düşündünüz mü? Bugün ciddi olarak tekrar sigara içmeyi düşündünüz mü?

Eğer ciddi olarak bu aklınızdan geçtiyse, tekrar sigarayı başlamanızı engellemek üzere bazı önlemler almanız gerekmektedir. Eğer önlem almazsanız, sigara içme özleminiz, sizi ele geçiren karşı konulamaz bir dürtüye dönüşecektir ve tekrar sigara içmeniz kaçınılmaz olacaktır.

Sigara içme dürtünüz güçlenmeden onu alt edin. Bir daha kendinizi sigara içebileceğinizi düşündüğünüz bir durumda bulduğunuzda, yanınızda bulunan birine şu anda sigara içmek istediğinizi ama bunu yapmama kararı aldığınızı söyleyin. Bu yolla, tekrar sigaraya başlama riskinizi azaltmış ve ortamı sizin için daha güvenli bir hale getirmiş olacaksınız.