

## **SİGARAYI BIRAKMADAN ÖNCE**

- İçtiğiniz her sigarayı çizelgenize işaretleyin.
- Her gün farklı bir tipte sigara için
- O gün içeceğiniz kadar sigarayı ayırın ve onu yanınıza alın
- Çayla, kahveyle vs sigara içmeyin. Önce veya sonra sigaranızı için...
- Farklı yerlerde sigaranızı için
- Ailenize, arkadaşlarınıza ve çalışma arkadaşınıza bırakmayı planladığınızı söyleyin ve onların desteğini isteyin.
- Başkalarından sizin yanınızda sigara içmemelerini rica edin ve sigara içilen ortamdaki uzaklaşın.
- Evinizdeki arabanızdaki ve çalıştığınız yerdeki tüm sigara ve kül tablalarından kurtulun
- Evinizde insanların sigara içmesine izin vermeyin
- Kısa bir süre bırakın, içmeyin. Tek bir nefes bile almayın.

## **SİGARAYI BIRAKTIĞINIZDA...**

- Sigarayı bıraktığınız ilk günlerde ağızda kuruluk veya metalik bir tat hissedebilirsiniz. Bu bedeninizin sigaradan arınma döneminde gösterdiği belirtilerdir. Bu nedenle daha bol su için. Böylece toksinler daha kolay atılacak ve sigarayı bırakmak kolaylaşacaktır.
- Dişlerinizi daha sık fırçalayın. Toksinler diş etlerinizden çıkar. Sık sık ağızınızı suyla da olsa yıkayın.
- Aldığınız günlük C vitaminini artırın. Böylece muhtemel enfeksiyon risklerinden korunabilirsiniz. Yiyebildiğiniz kadar çok meyve ve sebze yiyin. Böylece daha çok vitamin alacaksınız.
- Olumsuz düşünceler yerine olumluları koyun. *“Ben sigara içmeyen bir kişiyim”*
- Sigarayı bıraktığınız andan itibaren bedeniniz kendini tamir etmeye başlar. Sigarayı bıraktığınız andan itibaren bedeninizdeki karbon monoksit hızla düşecektir.
- Uykunuz daha da düzelecek. Çünkü beyninize daha çok oksijen gidecektir.
- Kol veya bacaklarınızda hafif bir karıncalanma veya ürperme hissedebilirsiniz. Bu durum oksijenin damarlarınıza daha fazla yayılmasıyla ilgilidir.
- Ne yediğinize dikkat edin. Koku ve tat alma duyularınız gelişecektir. Sigaranın yerine kekleri, bisküvileri, şekerleri, tatlıları koymayın!
- Sigara içtiğiniz ortamda küçük değişiklikler yapın. Örneğin oturduğunuz sandalyenin açısını değiştirin. Çünkü ortamınız beyninizde sigarayla doğrudan bağlantılıdır.
- Yemekten sonra kısa bir yürüyüş yapın. Yürüyüş yapmanız yemek sonrası sigara alışkanlığını kırmanıza yardımcı olacaktır.
- İçtiğiniz bir çay veya kahve yerine meyve suyu için.
- Sigaranın bağlantılı olduğu durumları hatırlayın ve başa çıkma yolları geliştirin. Örneğin bira içerken, bira bardağını daha önce sigara içtiğiniz elinizde tutun.
- Eve gidince ılık bir duş alın, rahatlamanıza yardımcı olur.
- Bu günlerde uyanır uyanmaz önce çay veya kahve içmeyin. Örneğin onun yerine önce duşunuzu alın. Bunu birkaç gün yapın.