

میخواهید ترك سگرت نمائید؟ اینجاست که چطور

در فکر توقف سگرت هستید؟

بخاطر صحت تان مهم است که سگرت را متوقف نمائید در اینجا بعضی نکات است که شما را در آن تصمیم کمک میکند.

تصمیم بگیرید که چرا می خواهید سگرت را متوقف سازید، شما باید دلایل داشته باشید که:

- . صحت بهتر داشته باشید و خطر سرطان، امراض قلبی و دیگر بیماری هانیه مربوط به تنباکو میباشد تنزل دهید.
- . با نخریدن سگرت پول بیشتر خواهید داشت.
- . فامیل و رفقای تان را که از دود سگرت تان تنفس میکنند مصون نگه میدارید.

چطور من میتوانم سگرت را متوقف سازم؟

- . سعی کنید اوقات و محل هائی را که بصورت منظم در آنها سگرت می کشید مشخص کنید.
- . در مورد روش جدیدی فکر کنید تا این عادت را از بین ببرید.
- . يك تاريخ معين کنید که سگرت را متوقف کنید، وقتی که زیاد دور نباشد. تمام سگرت ها و تولیدات مربوط به سگرت را پاک کاری کرده و نابود سازید.
- . برای زیادتري از مردم ترك قطعی در يك تاريخ معينه نتیجه میدهد. برای سگرت کشان سنگین تر، کم کردن در مدت دراز قبل از ترك قطعی موفقانه تر میباشد.
- . با داکتر یا دواساز خود در مورد راه های کمک به شما برای متوقف کردن سگرت گپ بزنید.
- . پیش تر در مورد راه های مقابله کردن با فشارهای ضرورت به سگرت کشیدن پلان درست کنید.

بیاد داشته باشید که روزانه کوشش کنید

- . اگر الکول، قهوه، یا چای باعث آن می شود که سگرت بکشید، حداقل در مدت کوتاه از آنها خودداری کنید.
- . تمام تقدیمات سگرت را رد کنید. خود را بجهت شخص غیرسگرتی فکر کنید.
- . از پولی که پس انداز کرده اید يك چیز خاص برای خود بخرید.

حمایت حاصل کنید

- . به Quitline در نمبر ۸۴۸ ۱۲۱ برای معلومات رایگان و مشوره برای کمک به شما برای ترك سگرت تلفون بزنید. اگر به يك ترجمان در زبان خود ضرورت دارید، لسان و نمبر تلفون خود را بگوئید. این يك خدمت رایگان است.

اگر شما يك سگرت کشیدید

- . اگر شما يك سگرت کشیدید، بدین معنی نیست که سگرت را دوباره شروع کنید، زیادتري مردم قبل از ترك کردن چندبار مبادرت میورزند. به دلایلی که قبلاً تصمیم گرفتید سگرت را ترك کنید فکر کنید از Quitline در نمبر ۸۴۸ ۱۲۱ حمایت بگیرید.
- . در مورد این فکر کنید که چه باعث شد که این بار سگرت بکشید و چطور با آن در آینده رفتار کنید.
- . بخود یادآوری کنید که شما صحت مندتر می شوید و پول تان را با نکشیدن سگرت پس انداز می کنید.