

## آیا می خواهید ترک کنید؟ راه کار این است

آیا به فکر ترک سیگار افتاده اید؟

به خاطر سلامتی خودتان مهم است که سیگار را ترک کنید. در اینجا چند نکته را که به تصمیم گیری شما در این مورد کمک می کند بر می شماریم.

**تصمیم بگیرید که چرا می خواهید سیگار کشیدن را ترک کنید - دلایل شما ممکن است بدینقرار باشد:**

- سالم تر باشید و خطر ابتلای به سرطان، بیماریهای قلبی و سایر بیماری های ناشی از توتون (دخانیت) را کم کنید.
- با نخریدن سیگار پول بیشتری داشته باشید.
- اعضای خانواده و دوستان که دود سیگار شما را استنشاق می کنند حفظ کنید.

**من چگونه می توانم سیگار را ترک کنم؟**

- سعی کنید و بشناسید در چه محل و چه هنگام منظمًا سیگار می کشید. سعی کنید این نظم را به هم بزنید و با این کار این عادت را بشکنید.
- در آینده ای نه چندان دور، وقتی را برای ترک سیگار تعیین کنید. خود را از شر سیگار و تمام مواد و وسایل مربوط به آن، با تمیز کردن خانه، راحت کنید.
- برای بسیاری از افراد، ترک کامل سیگار از تاریخی معین موفقیت آمیز است. برای آنها که زیادتر از آنها سیگار می کشند، ممکن است کم کردن از تعداد سیگار پیش از دست کشیدن کامل از آن عملی تر باشد.
- در مورد راه های کمک به ترک سیگارتان، از دکتر یا داروساز خود بپرسید.
- برای چاره جویی در برابر میل شدید به کشیدن سیگار از پیش نقشه ای داشته باشید.

**یادتان باشد هر زمان فقط به همان روز توجه کنید**

- اگر هنگام نوشیدن الکل، قهوه، یا چای میل شدید به کشیدن سیگار در شما پیدا می شود لا اقل برای مدت کوتاهی از آنها هم پرهیز کنید.
- همه تعارف های سیگار را رد کنید. فکر کنید که شما سیگاری نیستید.
- با پولی که بدین ترتیب پس انداز می کنید، برای خودتان چیزی را بخرید.

**برای خود پشتیبانی بخواهید**

- با خط تلفنی ترک سیگار - کوویتلاین **Quitline** به شماره **131 848** تماس بگیرید و پیرامون کمک به شما در ترک سیگار، به رایگان اطلاعات و راهنمایی بگیرید. هرگاه به مترجمی به زبان خویش نیاز دارید، نوع زبان و شماره تلفن خود را بگویید. این خدمت رایگان است.
- از اعضای خانواده و دوستان بخواهید شما را در کار ترک سیگار یاری و پشتیبانی کنند.

**اگر يك دانه سیگاری کشیدید**

- اگر يك دانه سیگاری را کشیدید، این بدین معنی نیست که دوباره سیگار کشیدن را از سر بگیرید - بیشتر افراد قبل از اینکه کاملاً سیگار را برای همیشه ترک کنند چندین بار در این مورد اقدام می کنند. فکر کنید که در آغاز ترک سیگار چرا تصمیم به این کار گرفتید و با خط تلفنی ترک سیگار - کوویتلاین **Quitline** به شماره **131 848** تماس بگیرید.

بیاندیشید چه چیز این بار شما را به کشیدن سیگار وادار کرد و در آینده در چنین وضعی چه تدبیری باید داشته باشید.

به خود گوشزد کنید که با ترک سیگار، شما دارید سالمتر می شوید و پولتان را هم پس انداز می کنید.