

Bırakma Tarihi Belirleyin

Önünüzdeki iki hafta içinde sigarayı bırakmak için bir tarih belirleyin. İki hafta, gerekli hazırlıkları yapmanız ve bırakma isteğinizin yok olmaması için yeterince iyi bir süredir. Bırakırken sizin için özel ve önemli bir tarih belirlemeyi de tercih edebilirsiniz. Eğer çalışıyorsanız, sigarayı hafta sonu bırakmanız daha uygun olacaktır.

Çevrenizdekilere Sigarayı Bırakmayı Planladığınızı Söyleyin.

Çevrenizdekilerin desteği sigarayı bırakmanızı kolaylaştıracaktır. Ailenize, arkadaşlarınıza sigarayı bırakmayı planladığınızı söyleyin.

Çevrenizdeki kişilere kendilerinden nasıl yardım beklediğinizi anlatın. Örneğin,

- Çevrenizdeki kişilere ruh halinizde değişiklikler olabileceğini ama bunun çok uzun sürmeyeceğini söyleyin.
- Çevrenizde sigara içen kişiler varsa yanınızda içmemelerini rica edin.
- Nikotin bazı ilaçlarla etkileşir. Düzenli kullandığınız ilaçlar varsa doktorunuza sigarayı bırakacağınızla ilgili bilgilendirin.
- Çevrenizdeki insanlardan destek alın, onlarla konuşun.
- Sizin gibi sigarayı bırakmaya çalışanlarla yakınlaşın. Örneğin, internette sohbet edebilirsiniz.

Karşılabileceğiniz Zorluklara Hazırlıklı Olun.

Sigarayı bırakma girişiminde bulunanlardan birçoğu ilk üç ay içinde yeniden sigara içmeye başlamaktadırlar. Daha önce sigara içme rutininizle ilgili oluşturduğunuz listeye bakıp, ne zamanlarda sigara içme isteğini yoğun olarak duyduğunuzu gözden geçirin ve o zamanlar için bu istekle nasıl mücadele edebileceğinize yönelik planlar yapın.

Yoksunluk belirtileri yaşayabileceğinizi unutmayın. *Yoksunluk belirtileri bedeninizin sigarasızlığa alışmaya çalıştığının bir göstergesidir.*

Sigaralarınızı Ortadan Kaldırın.

Size sigarayı hatırlatan her şeyi ve sigaralarınızı ortadan kaldırın. Ayrıca,

- Evinizi temizleyin. Kıyafetlerinizi yıkayın.
- Bütün sigara ve çakmaklarınızı atın.
- Dişlerinizi temizletin.

BÜYÜK GÜN: BIRAKMA GÜNÜNÜZ

- Çevrenizdeki kişilere bırakma gününüz olduğunu söyleyin.
- Kendinizi meşgul tutmaya çalışın. Sevdiğiniz birşeyler yapın. Örneğin, yürüyüşe çıkmak, sinemaya gitmek.
- Sigara içilmeyen alanlarda zaman geçirmeye çalışın.
- Ellerinizi çok boş hissediyorsanız, kalem gibi birşeyler tutmayı deneyin.
- Bol su ve meyve suyu için.

Kendinizi Ödüllendirin

Sigara içmeyerek tasarruf yapmış olacaksınız, bu parayla kendinize bir hediye alabilirsiniz.



**SİGARAYI
BIRAK!-MAK**

POLİS AKADEMİSİ BAŞKANLIĞI
Başkanlık Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık Bürosü Amiri

BIRAKMAYA ÖN HAZIRLIK



Sigarayı bırakmada başarılı olmak için önceden hazırlık yapılması gereklidir.

Şunları yapmalısınız:

- Bırakma tarihi belirleyin.
- Çevrenizdeki kişilere sigarayı bırakmayı planladığınızı söyleyin.

- Karşılatabileceğiniz zorlukları kestirmeye çalışın ve onlarla başa çıkmak için plan yapın.
- Çevrenizdeki bütün sigara, çakmak, kibrit ve kül tablalarını uzaklaştırın.
- Uzman kişilerden yardım isteyin.

BIRAKMADAN ÖNCE...

Neden Bırakmak İstedığınızı Düşünün

Sigarayı bırakmayla ilgili çelişkili olmanız doğaldır, ancak bu çelişkilerin sizi engelleyip durdurmasına izin vermeyin.

Sigarayı bırakmak için bütün önemli nedenlerinizi düşünün. Sağlığınız dışındaki nedenleri de dahil edin. Bunların hepsini bir liste haline getirin ve onu kolayca görebileceğiniz bir yere asın.

Örnek bir liste:

- Kendimi daha sağlıklı hissedeceğim. Daha enerjik olacağım. Tat ve koku duyularım daha keskin olacak. Daha güzel görünen dişlere sahip olacağım. Daha rahat nefes alıp, daha az öksüreceğim.
- Yaşamımın geri kalan kısmını daha sağlıklı geçireceğim. Kanser, kalp krizi, beyin kanaması, katarakta yakalanma ve erken ölüm riskini azaltacağım.
- Arkadaşlarım, ailem benimle gurur duyacaklar.
- Kendimle gurur duyacağım. Yaşamım üzerinde denetimim olduğunu daha fazla hissedeceğim.
- Çevremdeki kişileri sigara dumanımla rahatsız etmeyecek onların sağlıklarına da zarar vermeyeceğim.
- (Bebek bekliyorsanız) Daha sağlıklı bir bebeğim olacak.
- Sigaraya verdiğim para bana kalacak.

Diğer nedenler:

.....



Ne Zaman ve Neden İçtiğinizin Notunu Tutun

Birkaç hafta boyunca, ne zaman ve neden sigara içtiğinizin notunu alın. Bu notlarla sigara içmenizi tetikleyen etkenleri belirleyeceksiniz.

Tetikleyicilerinizi Bilmek

Bazı ruh halleri, mekanlar, yaptıklarınız ve kişiler sigara içmenizi tetikleyen unsurlar olabilir. Sizi tetikleyen unsurların neler olduğunu düşünün.

- Gerginlik duymak
- Üzgün hissetmek
- Telefonda konuşmak
- İçki içmek
- Televizyon izlemek
- Araba kullanmak
- Yemek sonrası
- Çalışma arası vermek
- Diğer sigara tiryakileriyle birlikte olmak
- Kahve/çay içmek
- Başkasının sigara içtiğini görmek
- Bir tartışmadan sonra sakinleşmek
- Yalnızlık hissetmek

Diğer tetikleyiciler:

.....