

Ανταμοιβή και ανακούφιση: Για πολλούς καπνιστές, το κάπνισμα είναι ανταμοιβή και ανακούφιση. Οι καπνιστές χρησιμοποιούν το κάπνισμα για να χαλαρώσουν όταν είναι αγχωμένοι ή όταν θέλουν να ανταμείψουν τους εαυτούς τους για μια τους επιτυχία. Παρόλα ταύτα, θυμήσου ότι το κάπνισμα είναι βλαβερό για την υγεία σου και επομένως δεν μπορεί να είναι ανταμοιβή. Αντί αυτού, βρες άλλους τρόπους να ανταμείβεις και να ανακουφίζεις τον εαυτό σου, π.χ. πήγαινε στο σινεμά, φάε φρέσκα φρούτα, ασχολήσου με τα σπορ, ή κάνε μια βόλτα. Χρησιμοποίησε τα λεφτά που κανονικά θα σπαταλούσες για τσιγάρα για ν' αγοράσεις κάτι ξεχωριστό που θα μπορούσες να κρατήσεις.

Συμβουλές για να σταματήσετε το κάπνισμα

Ποτέ δεν είναι αργά για να σταματήσετε το κάπνισμα. Σταματώντας το κάπνισμα, η αντοχή σας βελτιώνεται, γίνεται καλύτερη κυκλοφορία του αίματος, και γενικά η υγεία σας καλύτερεύει. Κάποιοι καπνιστές βρίσκουν το σταμάτημα ως εύκολη υπόθεση, άλλοι χρειάζεται να κάνουν σχέδιο και να ακολουθήσουν συγκεκριμένα βήματα. Αν ξαναπέσετε στο κάπνισμα μην παραιτηθείτε. Επιμείνετε στην απόφαση σας να σταματήσετε.

Πάρτε βοήθεια από την οικογένεια και τους φίλους σας: Αν έχετε αποφασίσει να σταματήσετε το κάπνισμα, πείτε στην οικογένεια και τους φίλους σας για την απόφαση σας και ζητήστε την βοήθεια τους. Ζητήστε τους να μην καπνίζουν στην παρουσία σας και να μην σας προσφέρουν τσιγάρο.

Πετάξτε τα τσιγάρα σας: Ποτέ μην κουβαλάτε τσιγάρα μαζί σας. Ένα τσιγάρο μπορεί να σας προτομιώσει για ένα άλλο και για ένα άλλο.

Πέτα τα Μακριά



Περάστε περισσότερη ώρα με μη-καπνιστές: Αναγνωρίστε τον εαυτό σας ως μη-καπνιστή/ρια. Στα εστιατόρια και στις καφετέριες που πηγαίνετε, να κάθεστε στους χώρους μη-καπνιστών.

Αρχίστε ένα πρόγραμμα εξάσκησης: Πηγαίνετε στο γυμναστήριο, περπατάτε σε τακτά διαστήματα, αρχίστε ποδηλασία, ή αναμειχθείτε σε οποιαδήποτε μορφή φυσικής εξάσκησης απολαμβάνετε.

Πάρτε συμβουλή από τον γιατρό σας: Δεν είναι πάντα εύκολο να σταματήσετε το κάπνισμα. Αν προσπαθήσατε πολλές φορές να σταματήσετε το κάπνισμα χωρίς επιτυχία, μπορείτε να ζητήσετε συμβουλή από τον γιατρό σας.



Τα Παιδιά και οι Έφηβοι λένε «Όχι» στο Κάπνισμα

Το κάπνισμα δεν είναι μαγικά!



Center For The Study of Childhood and Adolescence
Κέντρο Μελέτης της Παιδικής και Εφηβικής Ηλικίας
www.cscia.org.cy