

Ödül ve rahatlık: Birçok sigara içici için tütün hem ödül hem de rahatlıktır. Sigara içiciler stresli oldukları anlarda kendilerini sakinleştirmek için, ya da bir başarılardan dolayı kendilerini mükafatlandırmak için tütün kullanırlar. Ancak, sigaranın sağlığınız için zararlı olduğunu ve tütünün bir ödül olmaması gerektiğini unutmayın. Kendinizi mükafatlandırmak veya rahatlatmak için başka yollar bulmayı deneyin, örneğin, sinemaya gidin, taze meyveler yiyin, spor yapın, ya da yürüyüşe çıkın. Normalde sigaraya harcadığınız parayı kendinize saklayabileceğiniz özel birşey almak için kullanın.

Sigarayı Bırakmak için Öneriler

Sigarayı bırakmak için hiçbir zaman geç değildir. Sigarayı bırakmak dayanma gücünüzü ve kan dolaşımınızı artırır, ve genel sağlığınızı iyileştirir. Bazı sigara içiciler sigarayı kolayca bırakırken, bazıları ise plan yapıp belli adımları izleme ihtiyacı duyarlar. Eğer başaramazsanız sakın vazgeçmeyin; sigaradan uzak durmakta ısrarcı olun.

Aile ve Arkadaşlardan yardım alın: Eğer sigarayı bırakmaya karar vermişseniz ailenize ve arkadaşlarınıza bu kararınızı söyleyin ve onların desteğini isteyin. Onlara siz yanlarında olduğunuzda sigara içmemelerini ve size sigara sunmamalarını rica edin.

Sigalarınızı çöpe atın: Hiçbir zaman yanınızda sigara taşımayın. Bir sigara derken, bir sigara daha ve bir daha yakarsınız.



Sigara içmeyenlerle daha fazla zaman geçirin: Kendinizi sigara içmeyen biri olarak tanımlayın. Restoran ve kafelerde sigara içilmeyen bölgelere oturun.

Bir egzersiz programına başlayın: Jimnastik salonuna gidin, düzenli yürüyüş alışkanlığı edinin, bisiklet sürmeye başlayın, ya da hoşunuza giden başka bir egzersize başlayın.

Doktorunuzdan tavsiye alın: Sigarayı bırakmak her zaman kolay değildir. Eğer sigarayı bırakmayı bir çok defa denemiş ve başarısız olmuşsanız, doktorunuza tavsiye için başvurabilirsiniz.



UNDP'nin yurtdışı ve USAID ile UNDP'nin finans ettiği İki Toplumlu Kalkınma Programı tarafından desteklenmiştir.



Çocuklar ve Gençler Sigaraya 'Hayır' Diyor

Sigara İçmek Havalı Değildir!



Center for The Study of Childhood and Adolescence
Κέντρο Μελέτης της Παιδείας και Εφηβικής Ηλικίας

www.csa.org.cy