

للإقلاع عن التدخين في رمضان.. إليك سبع نصائح



يفكر كثيرون في الإقلاع عن التدخين في شهر رمضان المبارك، الذي يمتاز بالعديد من الصفات التي تسهل التوقف عن التبغ، فالصيام خلال النهار يجنبك التدخين أثناء العمل الذي تعودت عليه لفترات طويلة، وبالتالي تقتصر المهمة على السيطرة على النفس في الليل أيضاً.

وإذا كنت تريد أن تأخذ هذه الخطوة المفيدة لصحتك وحياتك، إليك مجموعة نصائح تساعدك على الإقلاع عن التدخين في شهر رمضان.

1- اكتب أسبابك

اكتب ورقة بالأسباب التي تدفعك للإقلاع عن التدخين، والتي لا تقتصر على تنظيف رئتيك وجسمك من النيكوتين، وتقليل مخاطر إصابتك بالسرطان، وتقليل احتمال تعرضك لنوبات قلبية. بل تمتد لتشمل أسباباً أكثر عاطفية، كـرغبتك في أن تحضر حفلات تخرج أولادك من الجامعة، وأن تقضي مرحلة الشيخوخة بصحة جيدة رفقة عائلتك، وغيرها من الأمور.

2- حدّد الموعد الأخير

حدّد موعداً قاطعاً للإقلاع عن التدخين، وليكن اليوم، والتزم به. لا تؤجل الأمر حتى ما بعد الدعوة الفلانية التي ستجتمع فيها مع أصدقائك المدخنين، أو بعد شهر رمضان.

3- قاوم إدمان النيكوتين

يُعد التدخين أكثر من مجرد «عادة سيئة» يمكنك اختيار التوقف عنها في أي وقت، فالنيكوتين يسبب الإدمان، ويؤثر في كيمياء الدماغ، لذا تبدأ الرغبة الشديدة في العودة للنيكوتين بعد 30 دقيقة من آخر سيجارة، وهذا يختلف بالطبع حسب كمية التدخين الذي كنت تتناولها، ومدة ذلك.

وتبلغ الرغبة الشديدة في العودة إلى التدخين ذروتها في غضون يومين إلى ثلاثة، وعادة ما تزول بعد 3 إلى 5 دقائق. وعادة تتوقف الرغبة في العودة إلى التدخين بعد 4 إلى 6 أسابيع. وللتعامل مع الرغبة في التدخين بعد الإقلاع عنه، شتت نفسك بالتركيز على شيء آخر، وقم بتأجيل فعل أي شيء حيال الرغبة الشديدة في التدخين حتى يزول هذا الإحساس. وقد تخلط بين الرغبة الشديدة في تناول الطعام، والرغبة الشديدة في النيكوتين، والعكس صحيح، لذلك من المهم تناول 3 وجبات منتظمة كل يوم.

4- التغذية الجيدة

التغذية الجيدة في رمضان من شأنها أن تسهم في الإقلاع عن التدخين، لذا من المهم أن تشتمل وجبتا الإفطار والسحور على الأطعمة الغنية بالماء، مثل الطماطم والجزر. مع ضرورة شرب كمية وفيرة من السوائل الصحية، خاصة الماء، في الفترة ما بين الإفطار والسحور، لتعزيز قدرة الكبد والكلى على طرد المواد الضارة الناتجة عن التدخين خارج الجسم.

5- ضع خطة أنشطة بديلة

ضع خطة بالأنشطة التي ستقوم بها عند الرغبة في التدخين، مثل الذهاب في نزهة على الأقدام، أو شرب كوب من الماء بعد الإفطار، أو محادثة صديق. وطالما نحن في شهر رمضان فقد تشمل أيضاً صلاة التراويح والتعبّد، وزيارة الأقارب، وممارسة رياضة المشي على الشاطئ مساءً. وسوف تساعدك هذه الأنشطة على صرف تفكيرك عن التدخين بشكل كبير.

6- استشر طبيباً في الأدوية

يلجأ البعض إلى الأدوية المساعدة على الإقلاع عن التدخين، مثل علكة النيكوتين، لكن من الضروري عدم الإقبال على تناولها إلا بعد مراجعة الطبيب المختص.

7- تجنّب الكافيين

تجنب القهوة والشاي الثقيل والمشروبات الغازية، فالكافيين قد يزيد من رغبتك للتبغ، لذلك استعاض عنه بشرب العصائر الطازجة (غير المحلاة بالسكر)، والحليب، والشاي الخفيف. إضافة لتجنب أجواء المدخنين، كالمقاهي، والأصدقاء المدخنين.