



هنگامیکه میل شدید شروع می شود چه کاری می توانید بکنید

ترک سیگار همیشه آسان نیست ولی با گذشت زمان، بردباری و تلاش می توانید سیگار را ترک کنید. میل شدید به سیگار کشیدن معمولاً در ظرف 5 تا 10 دقیقه رفع می شود. در اینجا چند راهنمایی برای ترک این عادت برای شما ذکر می شوند!

به جای سیگار کشیدن...

خودتان را مشغول نگه دارید

- کارهایی را بکنید که از آنها لذت می برید، از قبیل خواندن، پیاده روی، باغبانی یا ورزش کردن.
- خودتان را مشغول نگه دارید - کارهای خود را انجام دهید، خانه را تمیز کنید، ماشین خود را بشویید، کاردستی انجام دهید یا به دیدار یک دوست بروید.
- فعال باشید - فعالیت بدنی می تواند از میل شدید جلوگیری کند. دست های خود را با نگه داشتن یک مداد یا توپ استرس مشغول نگه دارید.

در مورد دلایل خود برای ترک سیگار فکر کنید

- دلایلی که می خواهید ترک کنید را بنویسید.
- در مورد مقدار پولی که با سیگار نکشیدن صرفه جویی می کنید فکر کنید.
- روی بهبودهایی که از موقع ترک کردن احساس می کنید تمرکز کنید، از قبیل تنفس آسانتر یا داشتن حس چشایی یا بویایی بهتر.

حمایت دریافت کنید

- با یک دوست یا شخص حامی تماس بگیرید.
- از اپلیکیشن موبایل «ترک سیگار» از قبیل quitSTART استفاده کنید.
- با تلفن ملی رایگان ترک سیگار به شماره (1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669 تماس بگیرید.



هنگامیکه میل شدید شروع می شود چه کاری می توانید بکنید

از مناطق «سیگار کشیدن ممنوع» بازدید کنید

- از مکان ها یا چیزهایی که شما را به یاد سیگار کشیدن می اندازند پرهیز کنید.
- از مکان های عمومی که اجازه سیگار کشیدن نمی دهند از قبیل سینما، کتابخانه یا فروشگاه بازدید کنید.



سایر راهنمایی های مفید:

- تنفس عمیق را برای کاهش استرس خود تمرین کنید.
- آب بنوشید.
- خلال دندان، آدامس بدون شکر، هویج یا شاخه های کرفس را بجوید.
- دندان های خود را بعد از غذا مسواک بزنید.
- دوش بگیرید.
- با استفاده از مقداری از پولی که برای سیگار نکشیدن پس انداز کرده اید به خودتان پاداش بدهید.
- در مورد درمان جایگزینی نیکوتین (Nicotine Replacement Therapy, NRT) که با سبک زندگی شما هماهنگی دارد با پزشک خود مشورت کنید.
- فکر امروز را بکنید و نگران فردا نباشید!

اگر در مورد محتوای این نامه سؤالی دارید، با خدمات مشتری CalOptima Health با شماره های رایگان زیر تماس بگیرید. ما کارکنانی داریم که به زبان شما صحبت می کنند. لطفاً از وبسایت ما در www.caloptima.org/healthandwellness دیدن کنید یا کد QR را اسکن کنید تا ویدیوهای سلامتی را ببینید. Medi-Cal: 1-888-587-8088 (TTY 711)، از دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 صبح تا 5:30 بعد از ظهر. OneCare (HMO D-SNP)، یک برنامه Medicare Medi-Cal Plan: 1-877-412-2734 (TTY 711)، در 7 روز هفته و 24 ساعت شبانه روز.

