راهکارهایی برای کاهش مصرف سیگار یا ویپ

کاهش میزان مصرف سیگار یا ویپ می‌تواند گامی مؤثر در مسیر ترک سیگار باشد.
این کار به شما کمک می‌کند رفتارهای خود را بهتر بشناسید، اعتمادبه‌نفس بیشتری پیدا کنید و برای تلاش جهت ترک، آمادگی بیشتری داشته باشید.

یک مشاور متخصص ترک سیگار می‌تواند به شما در تنظیم یک برنامه اختصاصی برای ترک یا کاهش مصرف کمک کند.
با شماره 1-877-455-2233 تماس بگیرید یا از چت آنلاین ما برای ارتباط با مشاور ترک استفاده کنید.

بیایید شروع کنیم!

1. زمان‌های مصرف سیگار یا ویپ خود را ثبت کنید

- دفعات مصرف سیگار یا ویپ خود را برای چند روز ثبت کنید (به پشت صفحه نگاه کنید)
- به شرایط موجود دقت کنید و ببینید صرف‌نظر کردن از کدام دفعات مصرف برایتان آسان‌تر یا سخت‌تر است.

2. برای کاهش مصرف سیگار یا ویپ، اهداف خود را مشخص کنید

روش‌های کاهش مصرف:

- در هر هفته دفعات مصرف سیگار یا ویپ را کاهش دهید
- کشیدن اولین سیگار یا اولین پُک روزانه را به تأخیر بیندازید
- در هر بار فقط نصف یک سیگار را بکشید
- فاصله بین هر بار مصرف را طولانی‌تر کنید
- از محصولاتی با دوز نیکوتین پایین‌تر استفاده کنید
- مکان‌های مصرف سیگار یا ویپ را محدود کنید (مثلاً فقط در فضای باز، نه در خانه یا داخل خودرو)

برای مثال: اگر در حال حاضر روزی 10 نخ سیگار می‌کشید، هدف شما می‌تواند این باشد که هر هفته یک نخ کمتر بکشید تا ظرف 10 هفته مصرفتان به صفر برسد.

3. برای مدیریت و کنترل وسوسه مصرف برنامه داشته باشید

- از داروهای ترک یا درمان‌های جایگزین نیکوتین (NRT) استفاده کنید
  *برای کسب اطلاعات بیشتر با یک ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی و درمان (پزشک، داروساز یا پرستار متخصص) مشورت کنید
- پیاده‌روی کنید یا یک فعالیت بدنی انجام دهید
- آدامس بجوید یا یک میان‌وعده سالم بخورید
- با یک دوست یا فردی از خانواده تماس بگیرید یا پیام بفرستید
- فیلم و برنامه‌ای تماشا کنید یا بازی کنید

4. به مسیر خود ادامه دهید و موفقیت‌هایتان را جشن بگیرید!

هر وعده مصرف سیگار یا ویپ که از آن صرف‌نظر می‌کنید یا آن را به تأخیر می‌اندازید، یک گام به جلو است.
اگر اوضاع طبق برنامه پیش نرفت، هیچ ایرادی ندارد. از این تجربه درس بگیرید و دوباره تلاش کنید.

quitnow ca

برگه ثبت و شمارش:
میزان مصرف سیگار یا ویپ خود را ثبت کنید

مصرف سیگار یا ویپ می‌تواند به مرور زمان با احساسات، فعالیت‌ها یا موقعیت‌های خاصی گره بخورد. ثبت زمان‌های مصرف سیگار یا ویپ به شما کمک می‌کند الگوهای رفتاری خود را بشناسید و فرصت‌هایی برای ایجاد تغییر پیدا کنید.

تاریخ و زمان	شماره وعده مصرف در روز	شدت وسوسه مصرف (امتیاز 1 تا 5؛ 1 = بسیار کم، 5 = بسیار زیاد)	احساسات (مانند: مضطرب، خوشحال)	یادداشت‌ها (مثلاً: مشغول چه کاری هستید، کجا هستید، با چه کسی هستید)

خودارزیابی: متوجه چه نکاتی شدید؟

- چه زمان‌هایی بیشترین و چه زمان‌هایی کمترین میزان مصرف را دارید؟
- آیا افراد، مکان‌ها، احساسات یا فعالیت‌های خاصی وجود دارند که تمایل به مصرف سیگار یا ویپ را در شما ایجاد کنند؟
- کدام وعده‌های مصرف، شدیدترین تمایل و وسوسه را همراه دارند؟ کدام وعده‌ها کمترین شدت وسوسه را دارند؟
- آماده‌اید کدام وعده‌های مصرف سیگار یا ویپ را تغییر دهید، حذف کنید یا به تأخیر بیندازید؟

شناخت رفتارهایتان به شما کمک می‌کند برای اقدام بعدی خود بهتر تصمیم‌گیری کنید.