



on suitsetamine.

Kuidas ületada suitsunälg?

Vastupandamatu soov sigarettide järgi võib esineda pärast suitsetamise lõpetamist. Organism lihtsalt vabaneb sel ajal mürgist.

Farmakoloogilised abivahendid võivad olukorda leevendada, kuid need ei suurenda vähest motivatsiooni ega paku psühholoogilist tuge.

Tõsi, veel mitu kuud ja isegi aastat pärast suitsetamise lõpetamist võib tekkida tugev suitsuhamu. Lisaks kaasas kantavatele nikotiininarimiskummidele olge valmis motivatsiooni kinnitavaks enesesisenduseks à la "Mina olen tugevam!".

Viivitage sigareti süütamisega, jooge selle asemel vett. Hingake sügavalt ning eelistage alati närimiskummi sigaretile.

Suitsetamine seondub tihti teatud olukordade ja meeleoludega. Siin on toodud mõned kriitilised olukorrad koos vastuabinõudega. Hea viis oma suitsetamisharjumustes selgusele jõudmiseks on suitsupäeviku pidamine paari nädala jooksul enne enesega kokkulepitut mahajätmisspäeva.

■ Hommikul tõustes

Alustage päeva veidi teisiti. Näiteks einestage voodis, võtke ette jalutuskäik või tõuske hoopis hiljem.

■ Pärast sööki

Lahkuge lauast niipea, kui olete söönud. Peske nõud ja/või minige jalutama.

■ Kohvi joomine

Jooge kohvi kohtades (ja seltskonnas), kus ei suitsetata.

■ Telefon

Tõstke see korteris kohta, kus ei suitsetata.

■ Teler

Piirake või vältige televiisori vaatamist. Paigutage televiisor teise kohta.

■ Alkohol

Alkoholi tarvitamine kutsub sageli esile soovi taas suitsetada. Esimestel kuudel on soovitatav alkoholist loobuda. Vältige ka koosviibimisi, kus suitsetatakse.

■ Auto

Ärge suitsetage autos ise ega lubage seda teha ka teistel.

Flooldavad vahuseebid,
mis puhastavad õrnalt ja tõhusalt

Vahuseep puuvilla ja sidruniga
Puuvillemesneõli kaitseb käsi ning mesi ja sidrun muudavad naha siidiselt pehmeks.

Vahuseep avokaado ja sidruniga
Avokaadoõli niisutab käsi ja muudab naha siidiselt pehmeks.

Sidrunvärsk hoolitsus!

Allikas: arst.ee