

Ühe minuti
õppimine

Nr 11

7 NÕUANNET VÕÕRUTUS- NÄHTUDEGA TOIMETULEKUKS

Suitsetamisest loobumine võib tekitada ajutisi võõrutusnähtusi nagu peavalu, ärrituvus ja keskendumisraskused. Säilita rahu ja sihikindlus – võõrutusnähud kaovad mõne päeva jooksul.



1. VEE JOOMINE

Suitsetamishimu võib vähendada kahe klaasi vee või mahla joomine. See muudab enesetunde füüsiliselt ja vaimselt paremaks ning aitab kehast mürke välja viia. Suukuivus on tavaline võõrutusnäht.



4. TÄHELEPANU HAJUTAMINE

Suitsuhimu korral mõtle millelegi muule ning väldi selle vallandajaid. Proovi tegeleda uute tegevustega nagu jooga, trenn, kokkamine või ristsõnade lahendamine. Oluline on hoida oma mõtted ja tegevused kontrolli all, et vältida soovimatuid kiusatusi ja liikuda edasi tubakast loobumise teekonnal.



2. RAHUSTAV HINGAMINE

Stressiga toimetulek on tubakast loobumise ajal oluline, sest paljud inimesed kasutavad tubakat just stressi leevendamiseks. Sügav hingamine aitab vähendada stressi ja leevendada ärevust, mis võib põhjustada tungi tubakat tarvitada.

Kasuta rahustava hingamise tehnikaid stressi, ärrituvuse ja unetuse vähendamiseks, näiteks:

- Sulge silmad, hoia selg sirge ja peopesad ettepool.
- Hinga aeglaselt sisse, täites kopsud õhuga ja hoia hinge kinni 2 sekundit.
- Hinga aeglaselt ja täielikult välja, hoia taas hinge kinni 2 sekundit.
- Korda seda harjutust 10 korda, keskendudes oma hingamisele. Tunnetu rahulikkust ja lõdvestu.



5. AVATUD SUHTELEMINE SÕPRADE JA LÄHEDASTEGA

Räägi oma raskustest/hirmudest sõbraga või loobumise õde-nõustajaga. Kiida ennast oma loobumisotsuse eest ja räägi oma tunnetest. Jagatud kogemused ja toetav vestlus aitavad hoida meelekindlust ja paremini toime tulla tekkivate tungidega.



6. TERVISLIKE SUUPISTETE VALIK

Tubakast loobumisel võib söögiisu suureneda, seega on oluline vältida rasva- ja süsivesikuterikkaid toite. Närimise alternatiiviks kasuta idandeid, pähkleid, röstitud chiasemneid.



3. VIIVITAMINE

Soov suitsetada kestab tavaliselt 3–5 minutit. Oota kuni see tung möödub. Esimestel päevadel pärast loobumist võib suitsuhimu tunduda püsiv, kuid tegelikult see möödub kiiresti. Mida paremini õpid suitsuhimuga muul moel toime tulema, seda harvemaks ja nõrgemaks see tung aja jooksul muutub.



7. ÄRA ANNA ALLA

Sageli kulub kahjulikust harjumusest loobumiseks mitmeid katseid. Ära kaota lootust ega anna alla – isegi kui ebaõnnestud, proovi uuesti. Otsi tuge inimestelt, kes on edukalt loobunud või pöördu meditsiinilise abi saamiseks nõustamisele. Iga katse viib Sind sammukese lähemale eesmärgile!