

## Αναλυτικές οδηγίες διακοπής καπνίσματος βήμα προς βήμα

Αυτό είναι το πιο ουσιαστικό στάδιο στην όλη προσπάθειά σας. Το στάδιο που αρχίζει τη στιγμή που ο καπνιστής αποφασίζει πως δε θα ξαναβάλει τσιγάρο στο στόμα του. Για να φτάσετε έως εδώ, έχετε ήδη διανύσει μια σημαντική απόσταση στο δρόμο που οδηγεί στην ελευθερία και στην καλύτερη σωματική υγεία και ευεξία. Συγχαρείτε γι' αυτό τον εαυτό σας. Αν όσα διαβάσετε στη συνέχεια σας φανούν δύσκολα, να ξέρετε ότι στην πραγματικότητα η διακοπή του καπνίσματος δεν είναι κάτι που θα σας καταπονήσει ή θα σας δημιουργήσει ανυπέρβλητες δυσκολίες. Έχετε εμπιστοσύνη στον εαυτό σας, συγκεντρωθείτε στην προσπάθειά σας και θα τα καταφέρετε.

- Μία ημέρα πριν τη διακοπή

Η ημέρα της διακοπής, της μεγάλης αλλαγής, είναι πολύ κοντά. Οι παρακάτω συμβουλές μπορούν να σας βοηθήσουν να την προϋπαντήσετε με τις καλύτερες προϋποθέσεις:

- Ελέγξτε ότι δεν έχετε φυλάξει κάποιο τσιγάρο, πούρο ή καπνό τσιγάρου ή πίπας στο σπίτι σας και στο χώρο της δουλειάς σας.
  - Πετάξτε τους αναπτήρες και τα τασάκια από το σπίτι και τη δουλειά.
  - Κουβεντιάστε τις τελευταίες λεπτομέρειες με τους δικούς σας. Συμφωνήστε με τον/την σύντροφό σας, αν καπνίζει, να αποφεύγει να το κάνει όταν είστε μαζί.
  - Ελέγξτε για άλλη μια φορά τις σκέψεις και τα σχέδιά σας για το πως θα αντιμετωπίσετε τις προκλήσεις για κάπνισμα.
    - Καπνίστε το τελευταίο τσιγάρο σας, όχι με αίσθημα συμπάθειας για κάτι που αποχωρίζεστε, αλλά με την αίσθηση ότι για τελευταία φορά ζημιώνετε την υγεία σας, τους δικούς σας και την τσέπη σας μ' αυτή την "κουταμάρα". Κάντε το τελευταίο τσιγάρο πριν από τις 12 τα μεσάνυχτα.
    - Ολοκληρώστε την ημέρα σας μ' έναν καλό περίπατο (αν ο καιρός το επιτρέπει) ή διαβάζοντας ένα καλό βιβλίο και ακούγοντας αγαπημένη μουσική. Πριν πάτε για ύπνο κάντε ένα ζεστό μπάνιο.
    - Κολλήστε από ένα μικρό σημείωμα με προτροπή για αποφυγή ανάμματος τσιγάρου στον καθρέπτη του μπάνιου σας και μπροστά στο μέρος που φτιάχνετε τον πρωινό καφέ σας.
    - Αύριο μια νέα ημέρα αρχίζει για σας.

- Η πρώτη ημέρα

Μια νέα περίοδος της ζωής σας αρχίζει. Συγχαρείτε γι' αυτό τον εαυτό σας. Θυμηθείτε ότι σ' αυτή την προσπάθεια υπάρχει ένας κανόνας που δεν πρέπει να παραβείτε: Από την στιγμή που διακόπτετε το κάπνισμα, μην καπνίσετε - ΟΥΤΕ ΜΙΑ ΡΟΥΦΗΘΕΙΑ!

- Μόλις ξυπνήσετε, χωρίς καθυστέρηση κάντε ένα ντους.
- Φάτε ένα λιτό πρωινό (Με φυσικούς χυμούς. Αν θέλετε να πιείτε καφέ, διαβάστε τις οδηγίες για τον καφέ στις επόμενες σελίδες). Αμέσως, μόλις φάτε, σηκωθείτε από το τραπέζι και πλύνετε καλά τα δόντια σας.
- Όση ώρα στη συνέχεια φροντίζετε την εμφάνιση σας, εμψυχώστε τον εαυτό σας και υποσχεθείτε του- έτσι όπως τον βλέπετε στον καθρέπτη- ότι θα είναι νικητής.

- 
- Να έχετε στο μυαλό σας πως ο σκοπός σας είναι να μην καπνίσετε σήμερα

Μη βασανίζετε το μυαλό σας για το πώς θα αντέξετε χωρίς τσιγάρο για μια εβδομάδα ή για μήνες. Το μόνο που πρέπει να σας απασχολεί και είναι ο στόχος σας είναι να περάσει η ημέρα χωρίς να καπνίσετε.

- Περιποιηθείτε την εμφάνισή σας

Μη ξεχάσατε, κάποια στιγμή να πάτε στο κουρείο/ κομμωτήριο για να περιποιηθείτε ακόμα περισσότερο την εμφάνισή σας. Όταν στη συνέχεια της ημέρας- αλλά και της επόμενης- αισθάνεστε πίεση για να καπνίσετε, ακολουθήστε τις ιδιαίτερες οδηγίες που ακολουθούν παρακάτω και ενεργήστε πάντοτε με αποφασιστικότητα.

- Ελαττώστε την κατανάλωση καφεΐνης

Όταν σταματήσετε το κάπνισμα, η καφεΐνη που βρίσκεται στον καφέ, στις cola, και στο τσάι μπορεί να γίνει πιο ισχυρή και να σας δημιουργήσει περισσότερο άγχος και ένταση. Γι' αυτό είναι φρόνιμο να ελαττώσετε την ποσότητα καφεΐνης που πίνετε. Αυτό θα σας βοηθήσει να ελέγξετε καλύτερα μερικά από τα συμπτώματα στέρησής σας και ιδιαίτερα την πίεση να ανάψετε ένα τσιγάρο.

- Να πίνετε άφθονο νερό ή φυσικούς χυμούς

Πίνετε νερό (έχετε μαζί σας ένα μικρό μπουκαλάκι νερό) κάθε φορά που νιώθετε πως θέλετε να καπνίσετε. Γενικά πίνετε πολύ νερό, βοηθά στην απομάκρυνση των "τοξινών" από το σώμα.

Καθώς η αίσθηση της γεύσης επανέρχεται απολαύστε φυσικούς χυμούς (τους οποίους

μπορείτε να φτιάξετε και μόνοι σας). Πιείτε τους σταδιακά, γουλιά- γουλιά απολαμβάνοντας πλήρως την γευστική αίσθηση που σας προσφέρουν.

- Προσέξτε το φαγητό σας
  - Αποφύγετε τα οινοπνευματώδη ποτά
  - Αποφύγετε τις λιπαρές τροφές. Καθώς ο μεταβολισμός σας θα μειωθεί λίγο χωρίς τη νικοτίνη, μπορεί να πάρετε μερικά κιλά, ακόμα κι αν τρώτε τις ίδιες ποσότητες τροφών όπως πριν διακόψετε το κάπνισμα.
  - Προτιμάτε τα φρούτα, λαχανικά και χόρτα.
  - Απασχολήστε το στόμα σας και αναπληρώστε το τελετουργικό του καπνίσματος με το μάσημα μιας τσιχλας ή πιπιλίζοντας ένα ραβδί κανέλας.
  - Επιμηκύνετε το χρόνο των γευμάτων σας, τρώγοντας αργά και μασώντας καλά τις τροφές...
  - Μετά από το γεύμα, πιείτε ένα φλιτζάνι αρωματικό τσάι ή άλλο αφέψημα (αν σας αρέσουν).
- 
- Τροποποιήστε τις συνήθειες σας
  - Στην αρχή της προσπάθειας διακοπής, αλλάξτε τη ρουτίνα σας. Ιδιαίτερα εκείνη που σχετίζεται με το κάπνισμα. (Αποφύγετε την πολυθρόνα που συνηθίζατε να ξεκουράζεστε αλλά και να καπνίζετε. Φάτε σε ένα διαφορετικό δωμάτιο από το συνηθισμένο. Χρησιμοποιήστε μια διαφορετική διαδρομή για να πάτε στη δουλειά).
  - Για ένα σύντομο χρονικό διάστημα, σταματήστε να εμπλέκεστε σε καταστάσεις και να βρίσκεστε σε μέρη που τα έχετε συνδέσει με το κάπνισμα.
  - Απασχολήστε το μυαλό και το σώμα σας όλη την ημέρα. Προγραμματίστε τις δραστηριότητές σας έτσι που να μην υπάρχει περίπτωση να υπάρχουν χρονικές περιόδους που να μην έχετε τι να κάνετε και να βαρεθείτε.
  - Κρατήστε τα χέρια σας απασχολημένα. Η συνήθεια με το κομπολόι μπορεί να βοηθήσει. Αν δεν σας αρέσει, χρησιμοποιήστε μια μικρή ελαστική μπάλα ή ένα μπρελόκ. Γενικά "δώστε" στα χέρια σας κάτι να κάνουν.
  - Επιλέξτε να βρίσκεστε σε μέρη που δεν επιτρέπεται το κάπνισμα.
  - Μην ενδώσετε "για ένα μόνο" τσιγάρο. Η προσπάθειά σας δεν μπορεί να διακοπεί. Μην καπνίσετε ούτε μία ρουφηξιά!

- Ασκηθείτε

Συμπεριλάβετε στο ημερήσιο πρόγραμμά σας χρόνο αρκετό για να γυμνάζεστε (να κάνετε περίπατο, να συμμετάσχετε σε αθλητικές δραστηριότητες, να κάνετε κηπουρική κ.λ.π.).

- Συμπτώματα στέρησης

Ο οργανισμός του καπνιστή που έχει εθιστεί στην νικοτίνη απαιτεί να έχει στη διάθεσή του μία συγκεκριμένη ποσότητα αυτής της ουσίας. Αυτό το ρυθμίζει ο καπνιστής με τον αριθμό

των τσιγάρων που καπνίζει, με το πόσο βαθιά ρουφά τον καπνό και από το τι είδος καπνού προτιμά. Όταν διακόψει ή ελαττώσει το κάπνισμα (και επομένως στερηθεί ο οργανισμός την ποσότητα νικοτίνης που χρειάζεται) προκαλούνται για σύντομο χρονικό διάστημα μια σειρά από σωματικά και ψυχικά συμπτώματα. Αυτά τα συμπτώματα είναι εντονότερα τον πρώτο καιρό μετά τη διακοπή του καπνίσματος, ελαττώνονται δε με την πάροδο του χρόνου.

- 
- Αναλυτικότερα τα συμπτώματα στέρησης και οι τρόποι αντιμετώπισής τους είναι:
  - Η επιθυμία για κάπνισμα

Οι κρίσεις έντονης επιθυμίας για κάπνισμα (για νικοτίνη) αρχίζουν να εμφανίζονται από τις πρώτες ώρες μετά τη διακοπή. Η διάρκειά τους είναι συνήθως σύντομη, 1-3 λεπτά, και είναι εντονότερες την πρώτη εβδομάδα, ενώ στη συνέχεια σταθερά εξασθενούν. Καμιά φορά μπορεί να είναι συνεχόμενες και ιδιαίτερα ενοχλητικές σε ορισμένους ανθρώπους. Το αίσθημα της επιθυμίας συχνά συνοδεύεται και από σωματικά συμπτώματα. Άλλοι αισθάνονται ένα σφίξιμο στο στήθος, άλλοι μία πίεση στους ώμους, άλλοι ιδρώνουν και καταλαμβάνονται από ανησυχία.

Για να αντιμετωπίσετε αποτελεσματικά την επιθυμία για κάπνισμα:

- Θυμηθείτε ότι η επιθυμία είναι περιστασιακή και πως σύντομα, σε 1/2 έως 3 λεπτά, θα έχει περάσει.
- Έχετε μαζί σας κάτι να μασήσετε, κάτι που να λειτουργεί ως υποκατάστατο του τσιγάρου που λείπει από το στόμα: καρότα, σπόρια, ραβδιά κανέλας, μήλα, τσιχλες χωρίς ζάχαρη.
  - Κάντε ασκήσεις χαλάρωσης
  - Αλλάξτε χώρο και περιβάλλον, όταν η επιθυμία είναι δυνατή και συνδέεται με το τι υπάρχει ή συμβαίνει στο συγκεκριμένο χώρο (π.χ. μία ευχάριστη συζήτηση με φίλους καπνιστές που χαλαρώνει την πειθαρχία σας να μην καπνίσετε).
  - Σκεφθείτε και απαριθμήσατε τους λόγους που σας έχουν ωθήσει να κόψετε το κάπνισμα. Εμφυχώστε τον εαυτό σας.
  - Αν υπάρχει κοντά σας κάποιος φίλος/η ή γνωστός/ή που εμπιστεύεστε, συζητήστε μαζί του/της το πρόβλημα της επιθυμίας σας. Μην κρατάτε μέσα σας την πίεση.
  - Μία καλή εναλλακτική λύση για όσους νιώθουν αφόρητα έντονη την επιθυμία να ξανακαπνίσουν αποτελεί η χρήση των φαρμακευτικών σκευασμάτων.
- Τεχνικές χαλάρωσης

Κάθε φορά που νιώθετε την επιθυμία να κάνετε ένα τσιγάρο, σταματήστε ότι κάνετε, χαλαρώστε τους μυς σας, κλείστε τα μάτια σας και εισπνεύσατε βαθιά, γεμίζοντας τους πνεύμονές σας με αέρα. Κρατήστε για λίγο την αναπνοή σας και στη συνέχεια εκπνεύστε αργά και δυνατά με το στόμα να αφήνει μόνο μια μικρή χαραμάδα ανάμεσα στα χείλια (όπως όταν βγάzaτε τον καπνό που είχατε ρουφήξει από το τσιγάρο). Αφήστε τα χέρια σας να κρέμονται χαλαρά δίπλα σας. Επαναλάβετε την άσκηση τρεις έως πέντε φορές. Ταυτόχρονα, κλείστε τα μάτια σας και φαντασθείτε ότι όλη η ένταση που νιώθετε φεύγει από το σώμα σας, διαχέεται από τα δάκτυλα ποδιών και χεριών σας στο πάτωμα και στο γύρω χώρο.

Σκεφθείτε θετικά για τη δύναμη και τις ικανότητες σας. Αν παλαιότερα έχετε διδαχθεί κάποιες τεχνικές χαλάρωσης, τότε μπορείτε να τις εφαρμόζετε στις συγκεκριμένες περιστάσεις.

- Οι δυσκολίες συγκέντρωσης

Αυτό είναι ένα από τα συνηθισμένα συμπτώματα που προκαλεί η στέρηση της νικοτίνης. Η έλλειψη νικοτίνης φαίνεται να επιβραδύνει τις πρώτες ημέρες τη δράση ορισμένων χημικών ουσιών στον εγκέφαλο με αποτέλεσμα τη διάσπαση της προσοχής και την μεγαλύτερη αδυναμία συγκέντρωσης. Επίσης μπορεί να προκαλέσει και υπνηλία. Εάν εμφανίσετε αυτό το σύμπτωμα, κάντε ένα διάλειμμα για να χαλαρώσετε και για να αναζωογονηθείτε.

Αντί για διάλειμμα, μπορείτε να ασχοληθείτε για λίγο με διαδικασίες ή πράγματα που δεν απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή και σας ηρεμούν.

Ασχοληθείτε με τις σημαντικότερες για σας υποθέσεις στα διαστήματα της ημέρας που αισθάνεστε ότι βρίσκεστε σε περισσότερη εγρήγορση και μπορείτε να συγκεντρωθείτε.

- Η αϋπνία

Διαταραχές ύπνου μπορούν να εμφανιστούν κατά τη διάρκεια των πρώτων 48 ωρών. Να είστε, όμως, βέβαιος ότι ο ύπνος σας θα βελτιωθεί μετά από την πρώτη εβδομάδα. Η μεγάλη πλειοψηφία των καπνιστών που διέκοψαν αναφέρει ότι μετά τη διακοπή απολαμβάνουν ένα πιο ανάλαφρο και καλό ύπνο.

Αποφύγετε τις πρώτες ημέρες της διακοπής να:

- ασχολείστε με έντονη πνευματική εργασία κατά τις νυχτερινές ώρες.
- ανοίγετε συζητήσεις που μπορεί να σας αναστατώσουν
- βλέπετε έργα ή να παρακολουθείτε ειδήσεις που σας νευριάζουν, αγχώνουν, θυμώνουν, ή φοβίζουν
- πίνετε καφέδες μετά τις 6 το απόγευμα ή να καταναλώνετε αναψυκτικά που περιέχουν καφεΐνη.

Πριν από τον ύπνο είναι καλό να:

- πιείτε ένα φλιτζάνι ζεστό γάλα (αν συνηθίζετε να πίνετε γάλα),
  - κάνετε ένα ζεστό μπάνιο,
  - διαβάσετε μερικές σελίδες ενός καλού βιβλίου.
- 
- Η απογοήτευση και η κατάθλιψη

Η νικοτίνη είναι ένα ιδιαίτερα εθιστικό φάρμακο με τονωτική και κατευναστική δράση, ανάλογα με τη διάθεσή σας και την ώρα της ημέρας. Επηρεάζει τη διάθεση αλλάζοντας τις ποσότητες των χημικών ουσιών που υπάρχουν στον εγκέφαλο.

Ορισμένοι καπνιστές όταν διακόπτουν, και για ένα χρονικό διάστημα, που δεν ξεπερνά τον ένα μήνα, μπορεί να αντιλαμβάνονται όλα όσα συμβαίνουν γύρω τους με περισσότερη απαισιοδοξία. Η καταθλιπτική διάθεση που προϋπήρχε της διακοπής μπορεί να ενταθεί μετά τη διακοπή.

- Όταν η διάθεσή σας είναι αρνητική, προσπαθήστε να βρείτε διεξόδους ευχάριστης απασχόλησης, όπως πηγαίνοντας ένα σινεμά με κάποιο γνωστό σας ή παρακολουθώντας μία εύθυμη θεατρική παράσταση.
- Χρησιμοποιήστε τη φαντασία σας και απασχολήστε το μυαλό σας με εποικοδομητικά σχέδια για το μέλλον. Ιδιαίτερα προσπαθήστε να σκεφθείτε δραστηριότητες που με τη διακοπή του καπνίσματος μπορεί να γίνουν εφικτές (είτε από την εξοικονόμηση χρημάτων, είτε από τη βελτίωση της σωματικής σας ευεξίας).

Αν υποφέρετε από κατάθλιψη ή μελαγχολία, συμβουλευθείτε το γιατρό σας πριν διακόψετε το κάπνισμα.

- Το άγχος

Το άγχος είναι ένα σύμπτωμα που μπορεί να εμφανιστεί από την πρώτη ημέρα διακοπής του καπνίσματος και να διαρκέσει -συνεχώς ελαττούμενο- μέχρι ένα μήνα. Το άγχος μπορεί να εξωτερικεύει σωματικά, με σύσπαση των μυών, ιδίως στην περιοχή του αυχένα και τις πλάτες.

- Οι ασκήσεις χαλάρωσης, η ολιγόλεπτη απομόνωσή σας σ' ένα ήρεμο περιβάλλον, ένας ήρεμος περίπατος, ένα ζεστό ρόφημα και ένα ζεστό μπάνιο αποτελούν καλές πρακτικές για να μειώσετε το άγχος σας.

- Ο θυμός και η ευερεθιστότητα

Όταν το σώμα σας δεν παίρνει τη νικοτίνη, το συναίσθημα του θυμού και η ευερεθιστότητα για πρόσωπα και καταστάσεις μπορεί να κάνουν την εμφάνισή τους σύντομα και να διαρκέσουν για λίγες εβδομάδες.

- Προσπαθήστε να χαλαρώσετε με ασκήσεις χαλάρωσης, με ένα ζεστό ντους ή μ' ένα ζεστό ρόφημα.

- Προσπαθήστε να φέρνετε στο μυαλό σας ευχάριστες και ήρεμες καταστάσεις και, αν το επιτρέπει η ώρα και οι συνθήκες, κάντε ένα περίπατο.

- Έχετε πάντοτε πρόχειρες τις αιτίες που κόψατε το τσιγάρο και την παρότρυνση πως καταλαβαίνετε τις δυσκολίες, αλλά αυτές δεν πρόκειται να σας πτοήσουν.

- Η υπερκινητικότητα

Πολλοί πρώην καπνιστές, την πρώτη κυρίως εβδομάδα που έχουν διακόψει το κάπνισμα αισθάνονται να βρίσκονται συνεχώς σε μία κατάσταση υπερκινητικότητας. Το σύμπτωμα αυτό υποχωρεί πολύ γρήγορα.

- Όσο αισθάνεστε να βρίσκεστε σε μια τέτοια κατάσταση, προσπαθήστε να παρεμβάλετε κάθε τόσο κάποια ολιγόλεπτα διαλείμματα χαλάρωσης.

- Απασχολείτε τα χέρια σας.

- Αν αισθάνεστε πίεση για δράση, τάση για να "βγάλετε ενέργεια" πηγαίνετε ένα περίπατο ή γυμναστείτε.

- Αποφεύγετε την καφεΐνη και καταστάσεις που σας "στρεσάρουν".

- Το τέλος της πρώτης ημέρας

Έχετε καταφέρει να μείνετε χωρίς τσιγάρο όλη την ημέρα. Αυτό είναι εκ των πραγμάτων μία μεγάλη νίκη. Έχετε δείξει πως μπορείτε να είστε ανεξάρτητος και όχι υπόδουλος στη βλαπτική συνήθεια του καπνίσματος.

Αν αισθάνεστε ανήσυχος, αν φοβάστε ότι μπορεί να μην αντέξετε για πολύ καιρό την πίεση που αισθανθήκατε να ξανακαπνίσετε, σκεφθείτε ότι έχετε ήδη πίσω σας την πιο σκληρή ημέρα. Σκεφθείτε επίσης ότι ο στόχος σας δεν είναι πώς θα αντέξετε μία εβδομάδα, αλλά το να μείνετε άκαπνος το επόμενο 24ώρο. Και αυτό είναι εύκολο, γιατί ήδη έχετε περάσει ένα χωρίς να καπνίσετε.

Δώστε, λοιπόν, συγχαρητήρια στον εαυτό σας. Ευχαριστήστε την οικογένειά σας για τη βοήθεια που σας πρόσφερε ως τώρα.

Πριν κοιμηθείτε μην ξεχάσετε να διαβεβαιώσετε τον εαυτό σας ότι και τη επόμενη ημέρα θα τα καταφέρετε.

- Οι πρώτες ημέρες μετά την διακοπή

Συγχαρητήρια! Είστε ήδη ένας πρώην καπνιστής. Αυτό που φοβόσαστε ότι δεν θα το επιτύχετε το έχετε ήδη επιτύχει.

Έχετε πλέον αντιληφθεί πως η ζωή μπορεί να συνεχιστεί χωρίς καπνό, σίγουρα αντιμετώπισατε δυσκολίες, αλλά καταφέρατε να τις ξεπεράσετε.

Από εδώ και πέρα τα συμπτώματα από τη στέρηση της νικοτίνης θα είναι συνεχώς πιο ελαφριά, θα εμφανίζονται σε αραιότερα χρονικά διαστήματα και το μυαλό σας θα αρχίσει να απαλλάσσεται από τις σκέψεις και τις αγωνίες σας γύρω από το τσιγάρο.



Όλες οι έρευνες έχουν δείξει ότι οι σημαντικότερες ημέρες για την επιτυχία της διακοπής βρίσκονται στις πρώτες εβδομάδες.

Οι προσπάθειές σας και η επαγρύπνησή σας πρέπει να συνεχίζουν αμείωτες. Μπορεί να αισθάνεστε πολύ καλύτερα και οι πιέσεις και αγωνίες σας να έχουν ελαττωθεί, αλλά παράλληλα αρχίζει να χαλαρώνει και η αποφασιστικότητά σας να μην καπνίσετε.

Πολλοί καταφέρνουν το δυσκολότερο, που είναι η πρώτη εβδομάδα, αλλά ορισμένοι χάνουν τη μάχη και αρχίζουν να ξανακαπνίζουν τη δεύτερη εβδομάδα. Γι' αυτό χρειάζεται προσοχή:

- Συνεχίστε, μέχρι να συμπληρωθεί ένας μήνας, να προσαρμόζετε τη ζωή σας σύμφωνα με τις συμβουλές που σας έχουν δοθεί για την πρώτη ημέρα.
- Να θυμάστε κάθε φορά που σας έρχεται η επιθυμία για τσιγάρο τα 6 Α της αντίδρασης σας:
  - Αναμείνατε για λίγο, η επιθυμία να καπνίσετε θα περάσει σύντομα.
  - Αναπνεύστε βαθιά, τρεις με τέσσερις φορές. Αυτό θα σας χαλαρώσει.
  - Απασχολήστε το νου και τα χέρια σας. (Παιξτε στα χέρια σας ένα μολύβι, ένα κομπολόι, μία ελαστική μπάλα).
  - Ασχοληθείτε με κάτι άλλο, (με μια υπόθεση ή κάτι που συμβαίνει ή υπάρχει γύρω σας).
- Απολαύστε το νερό, πίνοντας τακτικά και γουλιά- γουλιά.
- Ανασύρατε από τη μνήμη σας τις άσχημες ημέρες που σας ταλαιπωρούσε η καπνιστική συνήθεια, σκεφθείτε την επιθυμία σας να απαλλαγείτε, τις μάχες που δώσατε και το πόσο έχετε χαρεί που απολαμβάνετε τη ζωή χωρίς καπνό.

ΠΗΓΗ: Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία.