**Sigarayı bırakma**

**Bir bırakma planı yapın!**

Bir planının olması sigarayı bıraktığın ilk günü kolaylaştırır. Bırakma planı odaklı, emin ve kararlı olmanın yollarını içerir. Kendi bırakma planını oluşturabilir ya da senin için uygun bir bırakma programı bulabilirsin. Senin için hangi bırakma yönteminin doğru olduğunu bilmiyorsan farklı bırakma yöntemlerini keşfet. Tek bir bırakma yaklaşımı herkes için uygun değildir. İhtiyaçların konusunda dürüst ol. Eğer planında nikotin yerine koyma tedavisi varsa, kullanmaya sabahtan başla.

Sigarayı bıraktığın gün kendini meşgul etmen sigara içmemek için harika bir yoldur. Meşguliyet zihnini sigara içmekten uzak tutar ve dikkatini sigara isteğinden uzaklaştırır. Aşağıdaki etkinliklerden bazılarını deneyebilirsin:

* Egzersiz yapmak.
* Yürüyüşe çıkmak.
* Sakız çiğnemek.
* Ellerinde bir kalem çevirmek ya da tespih çekmek
* Bol su içmek.
* Derin nefes alıp vererek gevşemek.
* Sinemaya gitmek.
* Sigara içmeyen arkadaş ve aile fertleriyle zaman geçirmek.
* En sevdiğiniz restorana yemeğe gitmek.

**Sigara Tetikleyicilerinden Uzak Dur**

Tetikleyiciler sigara içme dürtünüzü meydana çıkaran kişiler, şeyler ve durumlardır. Bıraktığın gün bütün tetikleyicilerden uzak durmaya çalış. İşte bazı yaygın sigara tetikleyicilerinden korunmak için bazı öneriler:

* Sigaralarını, çakmaklarını ve küllüklerini hala atmadıysan atmalısın.
* Kafeinden uzak dur, gerginliğe yol açar. Onun yerine su içmeyi dene.
* Sigara içmeyen kişilerle zaman geçir.
* Sigara içmenin yasak olduğu yerlere git.
* Yeterince dinlen ve sağlıklı beslen. Yorgunluk sigara içme isteğini tetikler.
* Rutinlerini değiştirerek sigara içmek ile bağlantı kurduğunu