

금연: 이것을 지속하는 방법

담배를 끊은 후, 다소의 증세를 느낄 수 있습니다. 이것은 정상입니다. 이런 증상들은 2 주 정도면 없어질 것입니다. 참으시고 귀하의 목표인 금연을 계속 실시하십시오. 금연은 귀하의 건강을 위해 가장 바람직한 일입니다!

만약 이런 경우...	이것을 시도:
목이 가렵고 건조한 상태 또는 기침	<ul style="list-style-type: none"> • 물 더 마시기 (꿀과 레몬을 넣은 따뜻한 물 시도) • 목 사탕 시도
두통	<ul style="list-style-type: none"> • 낮잠 • 깊은 호흡 시도
배변이 부족 또는 변비	<ul style="list-style-type: none"> • 섬유질이 많은 과일 또는 야채를 더 많이 섭취 • 활동적인 생활 - 걷기 또는 층계 오르기 • 물 더 마시기
집중이 잘 안된다	<ul style="list-style-type: none"> • 잠시 휴식 취하기 • 몇분동안 눈을 감고 휴식 • 마음을 편하게 하고 숨을 깊게 쉬기
스트레스 또는 불안감	<ul style="list-style-type: none"> • 숨을 깊게 쉬기 • 스트레칭 하기 • 활동적인 생활 - 요가 같은 새 운동을 시도 • 친구 또는 가족과 대화
수면이 쉽지가 않다	<ul style="list-style-type: none"> • 낮에 운동하기 • 카페인 들어간 음료 피하기 (커피, 소다 또는 홍차) • 책 또는 잡지 읽기
자주 힘이 없거나 또는 피곤하다	<ul style="list-style-type: none"> • 충분한 수면 (하루 8 시간) • 근무시간 전 또는 후 걷기 • 스트레칭 하기
담배를 원함	<ul style="list-style-type: none"> • 무 설탕 껌 씹기 • 자신이 다른 곳에 <u>신경쓰도록</u> 함- 잔 심부름, 화초 가꾸기, 친구와 전화 통화, 운동 • 독서, 스포츠 경기에 참여, 걷기같은 것을 하여 갈망을 <u>지연</u>시키기 • 물을 더 <u>마시기</u> • 마음을 편하게 하기 위해 <u>숨을 깊게 쉬기</u>