

КАРТА ЗА ОТКАЖУВАЊЕ ОД ПУШЕЊЕ ВО ПОНЕДЕЛНИК

Сега си член на клубот “Престанав со пушење и непушам од понеделник”. Чувај ја и носи ја картата секогаш со себе. Користи ја за да те потсети на твојата одлука да престанеш со пушење. Запомни, потпиши ја и стави го датумот кога престана да пушиш.

**ЈАС ПРЕСТАНАВ
сè уште не пушам
ПОНЕДЕЛНИК**

Датум _____

Потпис _____

Јас престанав да пушам во ПОНЕДЕЛНИК, и овој понеделник јас...

- ... си ветив дека нема да пушам
- ... планирам како да ги избегнам препреките
- ... ќе контактирам со моите партнери кои престанаа да пушат
- ... ќе го прославам мојот успех
- ... ќе учам од предизвиците од минатата недела
- ... не сум сам.

ВО ПОНЕДЕЛНИК ПРЕСТАНИ СО ПУШЕЊЕ ЦИГАРИ И НЕ ПУШИ ЦЕЛА ГОДИНА!



(Quit & Stay Quit Monday -IQSQM)?

Како пушач, сигурно сте се обиделе да престанете со пушење цигари пред Нова година или пред Вашиот роденден. Тогаш можеби повторно сте се навратиле и сте си ветиле дека ќе се откажете следната година. Вие не сте единствените.

Како откажувач од пушење за прв пат, може да Ви се потребни повеќе обиди пред да се откажете успешно. Проблемот е во тоа што, ако секогаш чекате годишен настан како роденден или нова година за да се откажете од пушење, тогаш ќе Ви бидат потребни години пред да се откажете засекогаш.

Програмата за откажување од пушење во понеделник (Quit & Stay Quit Monday -IQSQM) Ве охрабрува да го искористите понеделник како ден за да надоместите за случајниот пропуст. Со други зборови, наместо да се повикувате на неуспехот и да го чекате следниот годишен настан за повторно да почнете со откажување, IQSQM Ве охрабрува да се откажете повторно во понеделник, давајќи Ви 52 шанси во годината да се откажете засекогаш. IQSQM Ви помага да влезете во колосек брзо за да имате подобри шанси за успех.



Зошто понеделник?

Понеделник доаѓа секоја недела. Тоа значи дека секој понеделник, ќе имате природен потсетник да продолжите со непушење секоја недела.

Испитувањата покажуваат дека луѓето го сметаат понеделник како ден за “нов почеток” и како ден најверојатно за правење нешто добро за нивното здравје, како што е закажување преглед на доктор, почнување со диета или престанување со пушење.

Исто така, истражувањата покажуваат дека луѓето се посpremни да почнат со откажување од пушење во понеделник. Во некои земји луѓето се јавуваат на националната телефонска линија за откажување од пушење почесто во понеделник, отколку во било кој друг ден. Тие исто така константно бараат online информации за престанување со пушење почесто во понеделник, отколку во другите денови.

Како ќе ја реализирам програмата за откажување од пушење?

Кога ќе дојде понеделник осигурајте се во следново:

- ❑ Поставете си го понеделник како ден за откажување.
- ❑ Секој понеделник ветете си дека ќе останете воздржани од пушење. Иако сте направиле пропуст за време на викендот, почнете ново обврзување за откажување во понеделник.
- ❑ Најдете партнери во откажувањето и проверувајте се секоја недела.
- ❑ Планирајте ја однапред Вашата недела. Посветете малку време секој понеделник да испланирате со време како ќе се справите со искушенијата и да ги избегнете препреките.
- ❑ Наградете се. За секој понеделник што сте останале воздржани. Подарете си мала непушачка награда за Вашиот напредок.
- ❑ Споделете го Вашиот успех. Бидете горди на себе и споделете го Вашиот успех со саканите. Дозволете им да ве охрабрат да продолжите.



Извори:

Website: mondaycampaigns.org/campaigns/quit-stay-quit-Monday

Facebook: facebook.com/QuitMonday

Twitter: twitter.com/quitmonday

Pinterest: pinterest.com/quitmonday

Дополнителни извори :

National Cancer Institute: smokefree.gov

Legacy: becomeanex.org

American Cancer Society: cancer.org/healthy/stayawayfromtobacco

National Quit Line: 1-800-QUITNOW (8669-784-8001)