

النصيحة السابعة

مقاطعة التدخين والأرجيلة

مقاطعة التدخين والأرجيلة مفيد لصحتي العقلية لأنه

- يساعدني على التركيز والتذكر بشكل أفضل
- يساعدني على تجنب الإفراط في شرب السجائر والتقليل منها
- يعطيني الدافع
- يساعدني على النوم جيداً
- يساعدني على التأقلم مع الأوقات الصعبة

كيف يمكنني التقليل؟ يمكنني أن:

- ابدأ ببطء: أختار أن أخذ إستراحة قصيرة فهذا يشعرني بالتحسن
- التحلي بالصبر: إحداث التغييرات يأخذ وقتاً، وعلي أن أعطي جسدي وعقلي الوقت الكافي للتأقلم
- ابقى بصحة جيدة: الأكل الصحي، البقاء نشيطاً، الحصول على قسطاً كافي من النوم وقضاء الوقت مع الأشخاص المهتمون بي يساعدني على التقليل من التدخين
- أكون رحيماً مع نفسي: الصعود والهبوط أمراً عادياً أعلم أنني سأتحسن في كل مرة أحاول فيها التقليل من التدخين والأرجيل

لا يفرك الشكل و النكهة فالتبغ قاتل بكل نكهاته

النصيحة السابعة

مقاطعة التدخين والأرجيلة

كيف يمكن للتدخين والأرجيلة التأثير على حياتي؟

- علاقاتي الإجتماعية
- على مزاجي
- عملي او دراستي
- على نشاطاتي

ماهي الأشياء التي أود أن أغيرها في مرحلة التقليل من التدخين او الأرجيلة

تغيير واحد أود أن أفعله كل أسبوع

