

طرق غير تقليدية للإقلاع عن التدخين

27 مارس، 2025



يعتبر التدخين أحد أهم المسببات لأمراض القلب والسرطانات، لذا يسعى الكثير من المدخنين اليوم للإقلاع عن هذه العادة السيئة للحفاظ على صحتهم.

وحول الموضوع قال الطبيب العام إيميك أوكورتشا لموقع HuffPost: "هناك العديد من الطرق اليوم للإقلاع عن التدخين، لكن توجد بعض الطرق غير التقليدية للتخلص من هذه العادة السيئة، الطريقة الأولى هي تناول تفاحة كل ما ظهرت لدى الشخص رغبة بالتدخين، الأطعمة المقرمشة تخدع الدماغ وتدفعه إلى التركيز على الأحاسيس الموجودة على اللسان، وبالتالي تشتت انتباهه عن الرغبة في الحصول على النيكوتين".

أما الطريقة الثانية الفعالة لمحاربة إدمان النيكوتين تبعا للطبيب هي خلق ارتباط سلبي في الدماغ مع فكرة التدخين، إذ يقول الطبيب: "في كل مرة تشعل فيها سيجارة، افعل شيئا غير سار لا يحبه عقلك أو جسمك، على سبيل المثال أعط صديقك مبلغا صغيرا من المال

في كل مرة ترغب فيها بتدخين سيجارة، وهكذا سيفهم العقل الباطني أن التدخين مرتبط بهدر المال، وبالتالي سيرفض فكرة التدخين تدريجيا".

والطريقة الثالثة التي تساعد على تقليل الرغبة في الحصول على النيكوتين تبعا للطبيب هي الاستحمام بالماء البارد، حيث يتعرض الجهاز العصبي للتوتر وتضعف الرغبة في التدخين.

وأشار الطبيب إلى أن أفضل الطرق الحالية للإقلاع عن التدخين هي العلاج ببدائل النيكوتين، وشدد على اعتماد عدة طرق مرة واحدة للإقلاع عن التدخين فهذا الأمر قد يساعد بالتخلص من هذه العادة نهائيا.