

به نام خدا

زندگی بدون سیگار (آموزش علمی و عملی)

مؤلف:

شیما جراحی

کارشناس ارشد راهنمایی و مشاوره

سرشناسه	: جراحی، شیما
عنوان و نام پدیدآور	: زندگی بدون سیگار (آموزش علمی و عملی)
مشخصات نشر	: تهران: تی آرا: مؤسسه پارسا مبتکر گام اول، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۹۰ ص
شابک	: ۷۰۰۰۰ ریال : ۳-۵-۹۵۲۱۱-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فبیای مختصر
یادداشت	: این مدرک در آدرس http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است.
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۷۵۲۴۴

عنوان کتاب	: زندگی بدون سیگار (آموزش علمی و عملی)
تالیف و گردآوری	: شیما جراحی
ناشر	: تی آرا
همکار ناشر	: مؤسسه پارسا مبتکر گام اول
مدیر مسئول	: احسان لامع
مدیر اجرایی	: محمد صدیق سپهری نیا
صفحه آرا	: فاطمه ماهر
طراح جلد	: سیده محبوبه حسینی
سال و نوبت چاپ	: ۱۳۹۳ / اول
شمارگان	: ۱۰۰۰
شابک	: ۳-۵-۹۵۲۱۱-۶۰۰-۹۷۸
قیمت	: ۷۰۰۰۰ ریال
آدرس	: میدان انقلاب، ضلع شمال غرب میدان، جنب بانک رفاه، پلاک ۵۹، طبقه ۲، واحد شرقی
تلفن	: ۰۲۱-۶۶۵۶۲۰۴۴-۶۶۵۶۲۶۳۹
وب سایت	: www.parsamega.ir
ایمیل مؤلف جهت مشاوره	: shima_j_sh@yahoo.com

فهرست مطالب

بخش اول: آماده شوید!

بخش یک آماده شوید این بخش به شما کمک می کند تا برای یک زندگی جدید به عنوان یک غیر سیگاری آماده شوید آماده سازی برای تغییر بسیار مهم است این بخش به شما کمک می کند تا یاد بگیرید در مورد ترک چه احساسی کنید بفهمید که چه زمانی برای برداشتن قدم به سوی زندگی سالمتر مناسب است

چرا سیگار می کشید؟	۹
چرا می خواهید ترک کنید؟	۹
اعتیاد به دخانیات (توتون)	۱۳
در بازه هزینه های ترک فکر کنید	۱۶
در مورد مزایای ترک فکر کنید	۱۸
افزایش وزن	۲۷
استرس	۲۸
تصور کنید	۳۰

بخش ۲: آماده سازی

سفر شما در این بخش دوم ادامه دارد شما یاد بگیرید تا یک برنامه برای ترک کردن ایجاد کنید شما در مورد اینکه چگونه ترک کنید و یا اینکه چه کسی شما را حمایت خواهد کرد تصمیم گیری می کنید یاد می گیرید که چگونه باهوس خود کنار بیایید در آخر این بخش به شما کمک خواهد کرد که تاریخ مناسب برای ترک تان را انتخاب کنید

به گذشته فکر کنید و به جلو پیش بروید	۳۶
شما گزینه هایی برای ترک دارید!	۴۰
به دنبال عوامل محرک خود بروید	۴۴

۴۶	چه چیز شما را تحریک میکند؟
۴۸	سیستم های پشتیبانی
۵۰	ایجاد یک محیط خالی از دود
۵۲	یک روز برای ترک تعیین کنید
۵۳	دلایل اصلی خود برای ترک را بنویسید

بخش ۳: حرکت

سفر شما در این بخش ادامه دارد برنامه خودتان را عملی کنید شما سیگار را ترک کرده اید حال می توانید یاد بگیرید که چگونه به عنوان یک غیر سیگاری زندگی کنید. انجمن ریه آر انترایو می خواهد از مرکز اعتیاد و بهداشت روان برای همکاری مداوم آنها و چکیده ای از مطالب این کتاب تشکر و قدردانی کند.

۶۰	روز قبل از ترک
۶۱	روز ترک
۶۳	تغییر دهید
۶۶	از خودتان تقدیر کنید
۶۸	ورزش
۶۹	پیشرفت خود را پیگیری کنید
۷۰	مقابله با شکست
۷۰	چه میشود اگر دوباره سیگار بکشم؟
۷۱	نگهداری

در اینجا چیزی است که در بخش اول از آموزش می توانید انتظار داشته باشید به این فکر کنید که چرا سیگار می کشید و چرا می خواهید ترک کنید در مورد اعتیادتان به دخیلیات بیشتر بدانید در رابطه با ضرر های سیگار و مزایای ترک بیشتر فکر کنید به یاد بیاورید در هنگام ترک چه انتظاری داشته باشید.

سفر شما از حالا آغاز می شود.

معرفی

تبریک ، شما تصمیم به ترک گرفته اید قدم بزرگی به سوی زندگی سالمتر برداشته اید این راهنما به سه بخش تقسیم شده است به شما کمک می کند تا آماده شوید برنامه ریزی کنید و به سفر خود برای ترک ادامه دهید می توانید آن را با سرعت و راه خودتان ادامه دهید فقط شما می دانید که چه برایتان مناسب است این راهنما با نظراتی برای کمک به برنامه ریزی ترک جمع آوری شده

ترک کردن آسان نیست

بنابراین یک قدم در لحظه بردارید چون این کار را برای خودتان میکنید.

www.ketaboo.com