

## Тамеки тартууну таштоо үчүн 5 күндүк план

Тамеки тартууну таштоо ниети бар ар бир адамдын аң-сезиминде төмөнкүдөй ой болот: **«Менин эрким жетеби?»**. Башыңардан өткөргөн кыйын нерселерди эстегиле. Жеңип кетүүгө алыңар жетет. Эң негизгиси каалоо, ниет жана чечкиндүүлүк бар. Тамеки тартууну таштоо күнүн пландоого жана даярданууга төмөнкүлөрдү сунуштайбыз:

### БИРИНЧИ КҮН - ДҮЙШӨМБҮ

Тамеки тартууну таштаймын деген **чечимге келгиле**. Тамеки тартууну таштоонун себептер тизмесин түзгүлө, анын ичинде медициналык натыйжалар, ден соолук үчүн пайдасын, финансылык артыкчылыктарын жана башкалар алдындагы милдеттер, ушул барак бир нече ай сакталсын.

**Ушул себептердин бирин** ар бир таң аткан сайын **кайталагыла**, Ушул убакта өзүңүздү ниеттендиргиле.

- **Менин деним сак болот**
- **Мен жеңил дем алып калам**
- **Мен балдарым үчүн жакшы үлгү болуп берем**
- **Балдарымдын ден соолугу жакшы болот**
- **Акчамды үнөмдөйм**
- **Дем алуум, чачтарым, кийимим жагымдуу жыттанат**
- **Өпкө рагы менен ооруп калуу коркунучу кыйла төмөндөйт**
- **Миокарддын инфаркты, инсульт, буттун гангрена ж. б. ооруп калуу мүмкүндүгү кыйла азаят.**

## ЭКИНЧИ КҮН - ШЕЙШЕМБИ

Тамеки тартуу адатын түшүнгүлө. Тамеки тартуу белгилүү мезгилдеги кырдаалдар менен тыгыз байланышта болот, мисалы, кофе, чай же алкогольдук ичимдик ичүүгө. Ушул байланышты үзүү үчүн ушул ичимдиктердин ордуна жемиш ширесин же компот ичкиле.

Мүмкүн боло турган маселелерди алдын ала көрүүгө аракет кылгыла. Кайсы жагдай сизге кыйынчылык жаратат? Ошонун алдын алуу жолдорун пландаштыргыла. Өзгөчө орточо оор же оор даражада тамеки көз карандылыгы болгондо катталып жазылган үй-бүлөлүк медицина борборундагы врачтын текшерүүсүнөн өткүлө. Эгерде дары дармектерди кабыл алсаңыз, таштоонун биринчи күнүнөн дарылоону түзөтүү зарылдыгы бар, анткени никотиндик – баңгилик көз карандылыкка байланыштуу «Баш тартуу синдрому» келип чыгышы мүмкүн. Бул сиздеги оорулардын кабылдоосуна, алар латенттүү (жашыруун) түрдө болсо да алып келиши мүмкүн.

## ҮЧҮНЧҮ КҮН - ШАРШЕМБИ

Тамеки тартууну таштоо ниетиңизди колдогон **адамдардын тизмесин түзгүлө**, мисалы үй-бүлө мүчөлөрү, достор, кесиптештер. Алар менен пландарды талкуулагыла. Эгерде алардын ичинен тамеки тарткандар болсо (насвай аткандар), **силердин көзүңөрчө тамеки тартуудан карманып турууга сурангыла же** силерге тамеки тартуудан баш тартууга кошулууну сурагыла. Эстегиле, мурда тамеки тартууну таштаганда эмне жардам берген эле: таттуу эмес сагыз чайноо же жашылча-жемиштерди колдонуу, силерге жардам бере турган нерселер тууралуу ойлонгула.

## ТӨРТҮНЧҮ КҮН - БЕЙШЕМБИ

Ушул убакта тамеки тартуу жөнүндө ойлордон алаксытуу үчүн өтө активдүү жана иш менен алектенген болуу керек. Тамеки тартуу тууралуу ойлордон алаксуу үчүн алектене турган **иштин түрлөрүнүн, хобби жана кызыгуулардын тизмесин түзгүлө**. Стресс күчөп баратканда аны жеңүү үчүн жардам катары бошондоо техникасына үйрөнгүлө. Спорт секцияларына жазылгыла, бошондоо жана стрессти жеңүү техникасына үйрөткөн аудио видео жазууларды тапкыла.

## БЕШИНЧИ КҮН - ЖУМА

Эми силер тамеки тартууну таштоого даярсыңар. Уктаар алдында, тамеки тартууга **байланыштуу бардык нерселерди ыргыткыла – сигареттерди, шекени, күл түшүргүчтү.**

## ТАМЕКИСИЗ БИРИНЧИ КҮН

**Дем алыш күнгө пландагыла, ишемби күнү ыңгайлуу.**

- бул өзгөчө күн болууга тийиш, демейки иштердин иретин, өзгөчө эртең менен өзгөртүү керек;
- ушул күнү демейден көбүрөөк иштерди пландагыла, алар силерди тамеки тартуудан көңүлдү (ойлорду) алаксытууга тийиш;

- шам-шум этүүгө бир нерсе даярдагыла, мисалы, алма, сабиз, ашкабактын же күн караманын чемичкелери тамеки тарткысы келгенде кол алдыңарда болууга тийиш;
- күн ичинде минералдык суу жана шире ичкиле, кофе, чай, алкогольдон баш тарткыла;
- тамеки тарткан жерлерден алыс болгула;
- демейде тамеки тарткыңыз келген кырдаалдардан качкыла;
- өзүңүзгө, тишке, териге көңүл бургула. Башында жакшы агартуучу, тез таасир тийгизген пастаны таңдагыла.

**Тамекисиз биринчи күндөн кийин өзүңөргө белек кылгыла, ал тамеки тартууну таштоого ниетин колдоого тийиш.**

***Азыр дени сак болуу саркечтүү!***

***Мына ушундай «моданын тузагына» түшүү өтө пайдалуу.***