

## Sigarayı bırakmak için 6 ipucu

Sigaranın, içerisindeki kimyasal maddeler dolayısıyla insan sağlığına birçok anlamda olumsuz etkisi olduğu biliniyor. Buna rağmen her geçen gün sigara tüketimi giderek artıyor. Dünyada her yıl 7 milyondan fazla insanın tütün kullanımı nedeniyle ortaya çıkan hastalıklardan dolayı hayatını kaybettiği biliniyor. Sigarayı bırakmak bir sigara bağımlısı için oldukça zor bir süreç olsa da imkansız değil. 150 yılı aşkın köklü geçmişiyle müşterilerine hizmet veren **Generali Sigorta**, sigarayı bırakmak için 6 ipucunu paylaştı.

### **Bir tarih belirleyin**

Sigarayı bırakmak için bir tarih belirlemek motivasyonunuzun artmasına, odaklanmanıza ve hedefinize bağlı kalmanıza yardımcı olacaktır. Sigarayı bırakma tarihinizi belirledikten sonra bir plana bağlı kalarak kaynak ve destek toplamak, tetikleyicileri belirlemek ve gerekli yaşam tarzı değişikliklerini yapmak için çaba harcamak oldukça elzem. Gergin veya endişeli hissetmeniz bile bırakma tarihinize bağlı kalmanız büyük önem taşıyor. Net ve kesin bir hedefle, başarılı olma olasılığınız daha yüksek olacaktır.

### **Plan oluşturun**

Kişiselleştirilmiş bir bırakma planı geliştirmek, başarı şansınızı artıracaktır. Oluşturacağınız plan, sigara isteğinizi yönetmek, tetikleyicilerden kaçınmak, stresle başa çıkmak ve sigarayı bırakmanın yollarını aramak gibi farklı stratejiler içermelidir. Sigarayı bırakma yolunda kendinize özel bir yol haritası çizerek yavaş ama emin adımlarla hareket etmelisiniz. Her bir adımı önceden planlamalı, bu adımlar için kendinize yeterli zaman ayırmalı ve sabırlı olmalısınız. Bir plan dahilinde ilerlerseniz çok daha etkin ve kolay bir biçimde sigarayı bırakabilirsiniz.

### **Destek alın**

Sigarayı bırakırken destekleyici bir ağa sahip olmak çok önemlidir. Bırakma planınız hakkında arkadaşlarınız ve ailenizle konuşun ve onlara nasıl yardımcı olabileceklerini bildirin. Ayrıca, başarılı bir şekilde sigarayı bırakmanız için gereken teşvik ve motivasyonu sağlayabilecek destek grupları veya danışmanlık hizmetlerinden de yardım alabilirsiniz. Konuşacak ve deneyimlerinizi paylaşacak birine sahip olmak, bırakma sürecini daha az yalnız ve zor hale getirecektir.

### **Tetikleyicilerinizi tanımlayın**

Canınızın sigara çekmesine neyin neden olduğunu anlamak, başarılı bir şekilde bırakmanın anahtarıdır. Yaygın tetikleyiciler arasında stres, can sıkıntısı, alkol ve kahve bulunur. Bir not defteri tutmak veya bir sigara bırakma uygulaması kullanmak, tetikleyicilerinizi belirlemenize ve onlardan kaçınmanın yollarını bulmanıza yardımcı olacaktır. Örneğin, stresin sizin için tetikleyici olduğunu biliyorsanız, kendinizi endişeli hissettiğinizde egzersiz yapmayı, meditasyon yapmayı veya derin nefes almayı deneyebilirsiniz. Ya da sosyal ortamlara girdiğinizde ya da arkadaşlarınızla bulduğunuz sigaraya yöneliyorsanız bunu önceden bilmeli ve önlemınızı almalısınız. Tetikleyicilere daha az maruz kalmak, zaman içerisinde sigarayla olan bağıınızı da azaltacaktır.

### **Alternatif aktiviteler bulun**

Eskiden sigara içmekle ilişkilendirdiğiniz zaman ve rutini değiştirmek için, zihninizi ve ellerinizi meşgul etmenize yardımcı olabilecek alternatif aktiviteler bulmalısınız. Örneğin egzersiz yapmayı, bahçeyle uğraşmayı veya yeni bir hobi edinmeyi deneyebilirsiniz. Bu faaliyetler sadece isteklerinizi yönetmenize yardımcı olmakla kalmayacak, aynı zamanda fiziksel ve zihinsel sağlığınızı da iyileştirerek sigarayı bırakmanıza ve sigarasız kalmanıza yardımcı olacaktır.

### **Kendinize ödül verin**



Bırakma yolculuğunuz boyunca dönüm noktalarına ulaştığınız için kendinizi tanımak ve ödüllendirmek, motive olmanıza ve doğru yolda kalmanıza yardımcı olacaktır. Bir hafta, bir ay veya bir yıl sigarasız kalma gibi başarılarınızı kutlamak, size motive olmanıza yardımcı olabilecek bir gurur ve başarı duygusu verecektir. Yolda kalmanıza ve hedefinize odaklanmanıza yardımcı olması için kendinizi bir film gecesi veya yeni bir kitap gibi şeylerle ödüllendirebilirsiniz.

#### **GENERALI HAKKINDA**

En büyük global sigorta ve varlık yönetimi sağlayıcılarından biri olan Generali, 1831'de kuruldu. Grup, 2021'de 75,8 milyar Euro'nun üzerinde toplam prim geliri ile dünyanın 50 ülkesinde faaliyet gösteriyor. 67 milyon müşteriye hizmet veren ve yaklaşık 75.000 çalışanı bulunan Grup, Avrupa'da lider konumda yer alırken, Asya ve Latin Amerika'da yükselen bir varlığa sahip. Generali'nin amacı, benzersiz dağıtım ağı sayesinde yenilikçi ve kişiye özel çözümler sunarak müşterilerinin yaşam boyu ortağı olmak. Generali Sigorta A.Ş. ise 150 yılı aşkın süredir Türkiye'de faaliyet gösteriyor.