İSİM SOY İSİM TARİH:

# HOŞGELDİN. SİGARADAN KOLAYLIKLA ÖZGÜRLEŞMEN İÇİN SANA BİR YOL HARİTASI HAZIRLADIM.

SENİNLE BİR YOLCULUĞU ÇIKACAĞIZ VE BU YOLCULUĞUN SONUNDA İKİMİZDE ‘’DEĞDİ’’ DİYECEĞİZ. EVET BELKİ ZORLANACAĞIZ USANACAĞIZ UMUTSUZLUĞA DÜŞECEĞİZ ANCAK PES ETMEYECEĞİZ.

Uzm. Dr. Mustafa Dinç Eşliğinde Sigaradan Kurtul!

Şu an Sigara bırakmak sana zor görünüyor eminin. Belki buna %10 bile ihtimal tanımıyorsun. Ancak bu kılavuzu adım adım uyguladığında sana garanti veriyorum %95 bırakmış olacaksın.

* ÖNCELİKLE SİGARA BIRAKACAĞIMIZ TARİHİ BELİRLEYELİM.
* SİGARA BIRAKCAĞIM TARİH: ………………

## 1)SİGARAYI NEDEN İÇTİĞİMİZİ TAM OLARAK ANLAYABİLMEK

SENCE NEDEN SİGARAYI İÇİYORSUN?

1)

2)

3)

4)

SENCE NEDEN SİGARAYI BIRAKMALISIN?

1)

2)

3)

4)

SİGARAYI BIRAKTIĞINDA NELER KAZANACAKSIN?

1)

2)

3)

2) NİKOTİN BAĞIMLILIĞINI ÖLÇ

**1-Günün ilk sigarasını sabah uyandıktan ne kadar sonra içersiniz?**

İlk 5 dakika içinde (**3 puan**)

6-30 dakika içinde (**2 puan**)

31-60 dakika içinde (**1 puan**)

1 saatten sonra (**0 puan**)

**2-Günde kaç adet sigara içiyorsunuz?**

31 ve daha fazla (**3 puan**) 21-30 adet (**2 puan**)

11-20 adet (**1 puan**)

10 ve daha az (**0 puan**)

**3-Sigara içmenin yasak olduğu yerlerde sigara içmemek sizi zorlar mı?**

Evet (**1 puan**) Hayır (**0 puan**)

**5. Sabahları günün diğer zamanlarına göre daha fazla sigara içiyor musunuz?**

 Evet (**1 puan**) Hayır (**0 puan**)

**6. Yatmanızı gerektirecek kadar hasta olduğunuz zamanlarda da sigara içer misiniz**? Evet (**1 puan**) Hayır (**0 puan**)

**4-Günün hangi sigarasından vazgeçmek sizin için daha zordur?**

Sabah ilk içilen sigara (**1 puan**)

Diğer zamanlarda içilen sigaralar (**0 puan**)

SONUÇLAR: • 0-2 çok hafif bağımlılık • 3-4 hafif bağımlılık • 5 orta derecede bağımlılık • 6-7 ileri derecede bağımlılık • 8-10 çok ileri derecede bağımlılık

SİZİN PUANINIZ……………

3)SENCE SİGARA İÇMENİ AŞAĞIDAKİLERDEN HANGİLERİ TETİKLER?

Sosyal Tetikleyiciler

* Kafeye gitme
* Sosyal bir aktiviteye katılma
* Sigara içen birini görme

Alışkanlıklarla İlgili Tetikleyiciler

* Telefonda konuşma
* Alkollü içecek tüketimi
* Televizyon seyretme
* Araba kullanma
* Yemeklerden sonra
* Kahve içme
* İş araları

### Duygusal Tetikleyiciler

* Stres
* Endişe
* Çökkünlük hissi
* Yalnızlık hissi
* Sıkılma
* Tartışma sonrası sakinleşme

SENCE YUKARIDAKİ TETİKLEYİCİLERLE KARŞILAŞTIĞINDA sigara içememek için NASIL BİR EYLEM PLANININ HAZIR OLMALI?

AŞAĞIDAKİ ACİL DURUM DAVRANIŞLARI İŞİNİ KOLAYLAŞTIRABİLİR.

El ağız alışkanlığı için bir pratik: Elinize bir pipet alarak, ondan nefes alıp verin. Ellerinizi meşgul etmek için madeni para ya da ataşla oynayın veya tespih çekin.

Ani gelen baskıyı azaltmak için: Nefes egzersizi yapın, bir küçük tatlı yiyin, bol su için, yürüyüş yapınü mekik çekin, şarkı dinleyin, meditasyon veya yoga yapın. Sigara bıraktığınızdaki kazanımları tekrar tekrar okuyun, duş alın, diğer işlerinizle ilgilenin, EFT ile bilinçaltı çalışın. Biorezonans spreyini kullanın, nikotin sakızını çiğneyin. Uykunuza ve vitaminlerinize özen gösterin. Youtube videolarımızı izleyin.

SİGARAYI HATIRLATAN ŞEYLERDEN KURTULMA

EVİNZİDE SİGARAYA AİT NE VARSA ONLARI ATIN. İŞ YERİNİZDE ARACINIZDA SİGARAYI HATIRLATAN NE VARSA DERHAl UZAKLAŞTIRIN. Sigaranızı, küllüğünüzü, kibrit ve çakmağınızı koyduğunuz yerlere pipet, nikotin sakızı, Biorezonans spreyi, şekerli sakız, yapılacak işler listesi gibi krizlerle savaşmanızı kolaylaştıracak eşyalar yerleştirin.

4) SİGARAYI BIRAKTIKTAN SONRAKİ YILLIK TASARRUFU HESAPLAYIN

1 PAKET SİGARA FİYATI X 365= TL.

5) SİGARAYI BIRAKMIŞ BİRİLERİ İLE TAKILIN ARKADAŞLIK KURUN, BİRLİKTE VAKİT GEÇİRİN. SİGARA İÇİLMENİN YASAK OLDUĞU MEKANLARDA (SİNEMA, KAFE.) VAKİT GEÇİRİN. SİZE ZAMAN VE DEĞER VERECEK KİŞİLERLE VAKİT GEÇİRİN. SİZE DEĞER KATACAK UĞRAŞLARA ZAMAN AYIRIN.

SİGARAYI KİMİN PATRON OLDUĞUNU HATIRLATIN. ZİHNİNİZİN OYUNUNUA GELMEYİN UNUTMAYIN SİGARA BIRAKMA BİR SATRANÇ OYUNUDUR. SİGARA İÇMEK NASIL MANTIKSIZ SAÇMA BİR EYLEM İSE BIRAKMA YOLUNDA DA SAÇMA SIRADIŞI KURALDIŞI SEZGİSEL VE İÇSEL DAVRANMAK BAŞARIYI ARTIRIR. SİGARANIN ESİRİ OLMA SEN ONU ESİR ET VE PATRONUN KİM OLDUĞUNU ONA HATIRLAT.

SİGARA BIRAKMAK İÇİN BAŞKALARIYLA YOL ARKADAŞLIĞI YAPIN. EŞİNİZ VEYA İŞ ARKADAŞINIZ İLE BİRLİKTE BU YOLA ÇIKIN.

6) BIRAKMANIN SAĞLIK ÜZERİNE ETKİLERİNE GÖZ ATIN.

* **20 dakika sonra**: Kalp hızı, kan basıncı düşer.
* **12 saat sonra**: Dolaşımdaki karbonmonoksit seviyesi normale düşer.
* **2 hafta–3 ay sonra**: Kan dolaşımı ve akciğer işlevleri düzelir, kalp krizi riski düşmeye başlar.
* **1–9 ay sonra**: Daha az öksürük olur, daha kolay nefes alınır.
* **1 yıl sonra**: Koroner kalp hastalığı riski yarıya düşer.
* **2–5 yıl sonra**: Ağız, boğaz, yutak, mesane kanseri riskleri yarıya iner, inme riski sigara içmeyenlerle aynı düzeye düşer.
* **10 yıl sonra**: Akciğer kanserinden ölme olasılığı yarı yarıya azalır, böbrek veya pankreas kanseri riski azalır.
* **15 yıl sonra**: Koroner kalp hastalığı riski sigara içmeyenlerle aynı olur.

SİGARAYI BIRAKTIKTAN SONRA VÜCUDUNUN NASIL TEPKİ VERDİĞİNE GÖZ ATMAK İSTER MİSİN?

BEYİN: Sigarayı bırakmak beynindeki bağımlılık döngüsünü kırmana yardımcı olur. Beyninde bulunan çok sayıda nikotin reseptörü, bıraktıktan bir ay sonra normal düzeye inecektir.

BAŞ VE YÜZ: **Daha iyi işitme**. Sigarayı bırakman işitmeni keskinleştirir. Hafif işitme kaybının bile sorunlara yol açtığını unutma. **Daha net görme** Sigarayı bırakma, gece görüşünü iyileştirir; sigaranın gözlerine verdiği zarar durur ve böylece genel görüşünün korunması sağlanır.

**Temiz ağız** Kimse kötü görünümlü bir ağız istemez. Sigarasız birkaç günden sonra gülüşün daha parlak olacaktır. Sigarayı bırakmak ağız sağlığını yıllarca koruyacaktır.

**Temiz cilt** Sigarayı bırakmak yaşlanma karşıtı kremlerden daha etkilidir. Sigarayı bırakmak lekelerin kaybolmasını sağlar ve cildini erken yaşlanmaktan ve kırışıklıktan korur.

KALP: **Azalan kalp hastalığı riskleri**

Sigara kalp krizi ve kalp hastalıklarının önde gelen nedenidir. Ancak sigarayı bırakarak bu kalp hastalığı riskleri azaltılabilir. Sigarayı bırakmak kan basıncını ve kalp hızını hemen düşürür. Kalp krizi geçirme riski 24 saat içinde azalır.

**Kan dolaşımı**

Sigarayı bırakınca kanda tehlikeli pıhtıların oluşma olasılığı azalır. Kalbinin işi de azalır, çünkü kan bedeninde daha kolay dolaşabilir.

**Kolesterolün düşmesi**

Sigarayı bırakmak zaten birikmiş olan yağları yok etmez. Ancak kanındaki kolesterol ve yağ düzeylerini düşürür. Böylece damarlarında yeni yağ birikimleri oluşması yavaşlar.

7) AİLENE VE ARKADAŞLARINA SİGARAYI BIRAKMAYI PLANLADIĞINI ANLAT

Hayatındaki kişiler destek verdiğinde sigarayı bırakmak daha kolaydır. Bırakma planlarını onlara anlat ve nasıl yardım edebileceklerini açıkla.

Ailene ve arkadaşlarına bırakma nedenlerini anlat.

Onlardan durumun nasıl gittiğini görmek için SENİ KONTROL ETMELERİNİ iste.

Birlikte yapabileceğin sigarasız etkinlikler bulmana yardım etmelerini iste (sinemaya ya da güzel bir restorana gitmek gibi).

Sigara içen bir arkadaşından ya da aile ferdinden seninle bırakmasını ya da en azından senin yanında içmemesini iste.

Arkadaşların ve ailenden ne dersen ve ne yaparsan yap sana sigara vermemelerini iste.

Aileni ve arkadaşlarını bırakma sırasında ruh halinin kötü olabileceği konusunda uyar. Sabırlı olmalarını ve sana yardımcı olmalarını iste.

Destek, bırakma başarısının kilit noktalarından biridir. Bırakmana yardımcı olacak daha fazla destek yolu bul.

8) KUANTUM İLE SİGARAYA FORMAT AT kitabını oku. BİLİNÇALTI ÇALIŞMALARI OLAN BÖLÜM 19-22 ARASINDA ÖZEN GÖSTER. UYGULAMALARI EKSİKSİZ VE ÖZENLİ YAP!

9) YOUTUBE/UZM.DR. MUSTAFADİNÇ KANALINDAN HIZLI SİGARA BIRAKMA REHBERİNİ İZLE. ÖZELLİKLE FAST SİGARA BIRAKMA SEMİNERLERİNİ İZLE.

10) Sigara Bırakma bilinçaltı çalışmalarını lütfen ama lütfen yap. Akşamları uyurken olumlamaları dinle.

11) Sana önerdiğimiz vitamin, mineral ve fitoterapik destekleri kullan.

12) Her gün en az 30 dk. egzersiz, ve en az 20 dk. Meditasyon yapmanız ŞART!!!

SİGARA BIRAKMADA KULLANDIĞIMIZ YÖNTEMLER

A) BİOREZONANS: Biorezonans ehil ellerde kullanıldığında sigara bırakmadaki en etkili yöntemlerden biridir. Piyasada çok fazla Biorezonans cihazı ve farklı yetkinlikte terapistler mevcut. Bizler hekim dışı uygulamaları kesinlikle önermiyoruz. Nikotin bağımlılığı için tek bir cihaza gir kurtul olarak algılanmamalıdır ve bu durum para kazanma amacıyla istismar edilmemelidir.

Sizler Biorezonans çalışmasına bizim kliniğimizde en az iki kez girerseniz. İlk gün 45 dakika ana silme programı uygulanır. Sonrasında 10 dakika Bach Çiçekleri ve Organ frekans ampulleri uygulanır. Son 10 dakikada enerji dengelemesi için meridyenler üzerinden Roller uygulaması yapıyoruz.

Seans akşamı gayet rahat dingin ve sakin kalın. Duş alın veya sauna masaja gidin. Ekstra 1 litre su için. Her sigara canınız çektiğinde Spreyi kullanın. Size verdiğimiz özel suyu biraz bekleterek için. Önceden hazırlamış olduğunuz kriz durumunda neler yapılmalı bölümüne yazdığınız hazırlıkları değerlendirin. Kendinize güvenin. Sürecin geçici olacağını bilin.

İlk seanstan sonra 4. Gün 2.ci Seansa gireceksiniz. Bu seansta Zorlanma durumunuza göre ya güçlü ya da hafif destek seansı uygulanacak.

İlk Seansa gelirken bağımlı olduğunuz Sigara, E-Sigara, IQOS, Nargile ürünlerini getireceksiniz. Bir Cam şişede su getiriniz. O gün kahve ve alkol almayınız. Seanstan 30 dk. Önce klinikte olunuz.

Biorezonans tıpkı ses duvarları gibi, cihaza koyduğunuz maddenin ters (invers- faz kaydırılmış) frekansını oluşturarak sizdeki frekansla rezonansa girerek o bilgiyi nötrler. Hiçbir yan etkisi ve ağrısı yoktur. Seans sonrası bir parça yorgunluk baş ağrısı baş dönmesi olması doğaldır.

İki seans arası Sigara İçilmemelidir. Bu kuralı lütfen ıunutmayın.

2) Nikotin replasman terapileri: Biorezonans ile ve/veya değil, nikotin destekleri de kullanıyoruz. Bu amaçla 2 veya 4 mg Nikotin Sakızlarını yanınızda bulundurunuz. Günlük 20 adetten fazla sigara kullanıyorsanız 4 mg nikotin sakızı tedarik ederek kliniğe geliniz. Hiçbir şekilde e-sigara ve Isıtılmış tütün ürünlerini önermiyoruz.

3) Bupropion tedavisi: Hekiminizle görüşme sonrası gerekirse başlanacaktır.

4) Günlük 10.000IU Dvitamini, Günlük 1000 mg C vitamininden sabah akşam, Omega 3 den sabah akşam, Güzel kapsamlı ve kaliteli bir multivitaminden günde 1 kez almaya başla. Stres yaşarsan Pasiflora veya Kedi otu veya Melisa 1 hafta kullan. Ginseng takviyesi hemen başla.

5) Bitkiler, Besinler ve Kokulardan yararlan

Karabaş otu: 5-6 tane karabaşotunu bir bardak suya demle gün içinde ara ara tüket

Kokulardan yararlanma: Bergamot, Tarçın, Palmarosa, frenkinsense uçucu yağlarını kullan

Tıbbı nane yağı, fesleğen ve tarçın yağı burun kenarlarına sürülebilir.

Yulaf ve yulaf ezmesi tüketin.

Karanfil, Sarı Kantaron, Melisa ve Nane ÇAYI tüket. Karanfili çiğneyebilirsin.

NOTLAR: