

Umgang mit Entzugssymptomen I

Denken Sie daran: Entzugssymptome sind vorübergehend und verschwinden in der Regel nach einigen Tagen oder wenigen Wochen!

Die folgenden Tipps können Sie bei der Bewältigung von Entzugssymptomen unterstützen.



Gereizte niedergeschlagene Stimmung

- Erklären Sie anderen, dass Sie gerade mit Rauchen aufgehört haben und daher reizbarer sind als sonst. Bitten Sie um Verständnis und bieten Sie einen späteren Ausgleich an.
- Versuchen Sie Konflikten und Ärger aus dem Weg zu gehen und verschieben Sie Konfliktlösungen, bis es Ihnen wieder besser geht.
- Toben Sie sich aus, z. B. beim Sport. Bewegen Sie sich viel.
- Atmen Sie mehrfach tief ein und aus. Sprechen Sie sich Mut zu, z. B.: Der Entzug dauert nicht mehr lange. Ich schaffe das schon!
- Trinken Sie einen Tee oder nehmen Sie ein entspannendes Bad. Machen Sie Kurzentspannungen so häufig, wie Sie früher geraucht haben.
- Tun Sie sich etwas Gutes, lassen Sie sich verwöhnen und belohnen Sie sich häufig für Ihr Durchhaltevermögen.
- Denken Sie an die positiven Seiten des Nichtrauchens. Beobachten Sie fröhliche Menschen die nicht rauchen, und machen Sie sich bewusst wie wohl sie sich ohne Zigarette fühlen.
- Denken Sie an ein positives Lebensziel, z. B. Ihren nächsten Urlaub. Wenn Ihnen langweilig ist, widmen Sie sich der Ausarbeitung ihrer Pläne.



Müdigkeit, niedriger Blutdruck, Abgespanntheit

- Schlafen Sie viel, gehen Sie früh ins Bett.
- Machen Sie regelmäßig kleine Pausen, Mittagsschlaf usw.
- Achten Sie auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Bewegung und Entspannung.
- Sorgen Sie für viel frische Luft.
- Trinken Sie viel, nehmen Sie leichte Kost zu sich.
- Erhöhen Sie evtl. die Dosis der Nikotinersatzmittel.

