

## Umgang mit Entzugssymptomen II

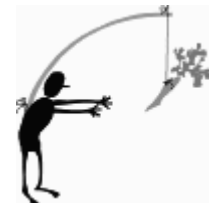
### Konzentrationsprobleme:

- Laden Sie sich in der nächsten Zeit nicht zu anstrengende geistige Arbeit auf.
- Beschäftigen Sie sich nicht zu lange mit derselben Aufgabe, sondern wechseln Sie öfter.
- Verlegen Sie wichtige Arbeiten auf Zeiten, in denen Sie Ihr „Tageshoch“ haben.
- Machen Sie regelmäßig kleine Pausen und versuchen Sie dabei abschalten, z. B. durch einen Spaziergang oder eine Atemübung am offenen Fenster.
- Reduzieren Sie Ihre Anforderungen für eine begrenzte Zeit.



### Rauchverlangen

- Denken Sie daran: das Rauchverlangen wird in ein paar Minuten wieder vergehen.
- Wenden Sie den Gedankenstopp an.
- Suchen Sie nach hilfreichen Vorstellungsbildern.
- Suchen Sie eine rauchfreie Umgebung auf.
- Machen Sie für jede Zigarette die Sie früher in dieser Situation geraucht hätten, einen 10-minütigen Spaziergang.
- Lenken Sie sich ab. Üben Sie dabei Tätigkeiten aus, die das Rauchen erschweren (Sport, Gartenarbeit usw.).
- Rufen Sie Ihre/n Abstinenzhelfer/in oder Coach an.
- Nehmen Sie ein Nikotinersatzprodukt.
- Beschäftigen Sie Ihre Hände, nehmen Sie einige tiefe Atemzüge.



### Andere körperliche Beschwerden

- Einige Symptome (z. B. Husten) sind Anzeichen dafür, dass der Körper sich von den Auswirkungen des Tabaks erholt.
- Bei Verdauungsproblemen: Essen Sie ballaststoffreiche Kost und trinken Sie viel. Sorgen Sie für regelmäßige Bewegung. Verwenden Sie Hausmittel wie Leinsamen, Weizenkleie oder ein Glas warmes Wasser nach dem Aufstehen.
- Schlafstörungen: Bewegen Sie sich viel. Vermeiden Sie Kaffee, trinken Sie ein Glas warme Milch zur Schlafenszeit. Wenn Sie nicht schlafen können, stehen Sie auf und notieren Sie, was Ihnen durch den Kopf geht.
- Verspannungen: Schwimmen, Sauna oder Dehnübungen helfen Ihnen sich zu lockern. Lassen Sie sich öfter massieren.