

Gut gerüstet für alle Fälle?

Auch wenn Sie bereits längere Zeit rauchfrei sind, können immer wieder Verlangensattacken auftreten.

Manchmal sind es nur kurz aufflackernde Gedanken an die Zigarette, es kann aber auch passieren, dass Sie die Vorstellung ans Rauchen für einige Zeit nicht loslässt. Diese kritischen Situationen sind nicht immer vorhersehbar, deshalb ist es umso wichtiger, gut dafür gerüstet zu sein!

Damit Sie bei heftigen Verlangensattacken schnell reagieren können, packen Sie schon vorab Ihren persönlichen „Erste Hilfe Koffer“.

Erste Hilfe Koffer

Vielleicht benötigen Sie Ihren „Erste Hilfe Koffer“ nie, so wie es oft der Fall ist. Trotzdem ist es ein gutes Gefühl, für den Notfall gerüstet zu sein!

Sie können in Ihren persönlichen Erste Hilfe Koffer die Erste Hilfe Karte und den Erste Hilfe Plan packen.

Erste Hilfe Karte:

Im Visitenkartenformat ist sie geeignet, immer und überall dabei zu sein. Lesen Sie sich die Tipps gut durch und verwenden Sie diese in Ausnahmesituationen! Am besten, Sie stecken die Erste Hilfe Karte gleich in Ihre Geldbörse.

Sollte die Erste Hilfe Karte nicht beiliegen oder verloren gehen, können Sie diese über unsere Homepage (www.rauchfrei.at) oder unter 0800 810 013 bestellen.

Erste Hilfe Plan:

Nur wer vorbereitet ist, kann richtig reagieren! Lesen Sie die folgende Seite aufmerksam durch und ergänzen Sie Ihre persönlichen Risikostrategien und Stolperfallen.

Sie haben es geschafft und sind nun frei und unabhängig von Zigaretten!

Trotzdem kann es vorkommen, dass Sie mit Situationen konfrontiert werden, in denen der Gusto nach einer Zigarette auftaucht. Riskieren Sie keinen Rückfall ins alte Rauchverhalten und überwinden Sie diese Verlangensattacke! Sie wird nicht lange dauern! Bereiten Sie sich gedanklich auf die speziellen Herausforderungen vor. Überlegen Sie sich Ihre persönlichen drei Erste Hilfe Schritte, auf die Sie gegebenenfalls zurückgreifen können.

Die folgenden Tipps sollen dabei helfen, weiterhin rauchfrei zu bleiben.

Tipps für Risikosituationen:

- » Denken Sie in Etappen: Heute bleibe ich rauchfrei
- » Erinnern Sie sich an die eigenen Motive und die Vorteile des Nichtrauchens
- » 3 A-Technik: Abwarten – Ablenken – Abhauen
- » Verwenden Sie ein Nikotinersatzprodukt statt der „einen“ Zigarette
- » Holen Sie sich Unterstützung vom Rauchfrei Telefon unter 0800 810 013
- » Selbst der schlimmste Stress geht vorbei – mit oder ohne Zigarette – in einem Jahr schaut alles anders aus, aber wollen Sie dann wieder rauchen?
- » Überlegen Sie sich, wie Sie das Angebot einer Zigarette dankend ablehnen

Ihre persönlichen drei Risikostrategien:

.....

.....

.....

Hilfreich ist es, den Plan irgendwo sichtbar aufzuhängen oder für Notfälle dabei zu haben. Sie sind nun für Risikosituationen und den Umgang mit Verlangensattacken gerüstet. Seien Sie stolz auf sich!

Unterstützung beim Packen Ihres „Erste Hilfe Koffers“
erhalten Sie unter 0800 810 013!