المحتويات

مقدمة.....13

ما يجب أن يقدمه هذا الكتاب.....13

لست وحدك.....15

يمكنك التغلب على الإدمان إذا حاولت.....17

لا تفقد الامل.....19

الفصل الأول

ما هو الإدمان؟

ما هو الإدمان؟.....21

تعريف الإدمان.....23

الإدمان النفسي.....25

الخط السفلي.....27

الفصل الثاني

دورة الإدمان

دورة الإدمان.....29

لماذا دورة الإدمان ماكرة جدا.....31

الزناد العاطفي.....32

حنين.....32

طقوس.....33

تعزيز السلوك.....33

الذنب.....34

الفصل الثالث

أسباب فشل الإنسان في التغلب على الإدمان

أسباب فشل الإنسان في التغلب على الإدمان.....35

العودة إلى الدورة.....36

إنهم لا يريدون حقًا الإقلاع عن التدخين.....37

لديهم بيئة مدمرة.....38

ليس لديهم أي مساعدة.....38

من المستحيل أن تستمر أعراض الانسحاب الجسدي.....39

الفصل الرابع

تعهد بالإقلاع عن التدخين

تعهد بالإقلاع عن التدخين.....41

حدد التزامك.....42

حدد موعدًا مستقبليًا.....43

أخبر الجميع.....44

اجعل التزامك مهمًا.....45

الفصل الخامس

إيجابياتك وسلبياتك

إيجابياتك وسلبياتك.....46

الايجابيات.....47

السلبيات.....49

ضعهم في مكان ما.....51

الفصل السادس

تحديد المحفزات الخاصة بك

تحديد المحفزات الخاصة بك.....53

بعض الأمثلة على المشغلات.....54

كيفية تحديد المشغلات الخاصة بك.....56

الفصل السابع

ضع خطة الإقلاع

ضع خطة الإقلاع 59

متى تضع خطة الإقلاع عن التدخين.....60

كيفية عمل خطة الإقلاع عن التدخين 61

الفصل الثامن

اعد بيئتك

اعد بيئتك 63

الخطوة الأولى: إزالة جميع أدواتك 64

الخطوة الثانية: قم بإزالة جميع كائنات الزناد 65

الخطوة الثالثة: غيّر عاداتك.....66

الفصل التاسع

طلب المساعدة المهنية

طلب المساعدة المهنية.....67

أين تجد المساعدة المهنية 68

كيفية استخدام المساعدة الاحترافية 69

الوصمة المصاحبة لمشاكل الصحة العقلية 70

الفصل العاشر

أحط نفسك بالدعم

أحط نفسك بالدعم 73

اشرح الأشياء دون القيام بهجمات شخصية 74

ابحث عن أصدقاء يعرفون كيف يدعمونك 75

أفراد الأسرة 76

الفصل الحادي عشر

التعامل مع أعراض الانسحاب

التعامل مع أعراض الانسحاب 77

تعاطي المخدرات.....78

الخروج من الكحول 80

الإقلاع عن التبغ 81

أعراض الانسحاب الأخرى.....82

الفصل الثاني عشر

احتفل بنجاحك

احتفل بنجاحك 83

تحديد المعالم.....84

إعداد المكافآت.....85

احتفل بنجاحك اليومي أيضًا.....86

الفصل الثالث عشر

تتبع تقدمك

تتبع تقدمك 87

يومياتك اليومية.....88

32يوم بدون حوادث.....89

تتبع تقدمك بشكل دوري أيضًا.....90

الخلاصة.....91

طريقك إلى الشفاء.....91