

NAFAS BAHARU BERMULA RAMADAN

Detik Bermakna Untuk **Berhenti Merokok**

Ramadan bukan sekadar waktu untuk menahan lapar dan dahaga tetapi juga masa yang sempurna untuk memulakan perubahan. Apakah cabaran yang lebih bermakna daripada mengekang keinginan untuk merokok? Kenapa Ramadan menjadi detik yang sempurna untuk berhenti merokok?

► Kajian *Religiosity and its Relationship with Smoking Cessation: A Systematic Review* (2021) menunjukkan 78% umat Islam di negara ini bersetuju bahawa Islam tidak menggalakkan tabiat merokok.

Fakta di atas menyokong kajian *Smoking Cessation: A Systematic Review* (2002) yang mendapati 97% responden menyatakan lebih mudah berhenti merokok pada bulan Ramadan. Manakala kajian *The Effect of Faith-Based Smoking Cessation Intervention during Ramadan among Malay Smokers* (2016) menunjukkan bahawa faktor penurunan paras Cotinine dalam air liur semasa berpuasa membolehkan perokok berhenti merokok sekaligus berupaya membuatkan perokok untuk tidak lagi meneruskan tabiat negatif tersebut walaupun selepas bulan Ramadan. Ayuh buat keputusan penting pada detik bersejarah Ramadan dengan berhenti merokok.

Bagaimana caranya? Jom cabar diri untuk kekal berhenti merokok dengan amalkan tip mudah berikut:



Melengah-lengahkan keinginan untuk merokok selama 5 minit apabila kita berbuka puasa, sudah pasti keinginan merokok itu meningkat, jadi katakan kepada diri untuk tidak mula merokok.



Menarik nafas panjang apabila terasa ingin merokok selepas berbuka puasa, cuba tarik nafas panjang selama 3 kali dan katakan juga kepada diri "Saya tidak perlukan rokok".



Minum air kosong jika terasa ingin merokok selepas berbuka puasa, pilih untuk minum air kosong yang pasti lebih baik daripada merokok. Usah pilih minuman berkafein kerana minuman sedemikian akan menyebabkan keinginan merokok meningkat.





Menyibukkan diri pelbagai aktiviti boleh dilakukan selepas berbuka puasa untuk mengelakkan diri kembali merokok, antaranya lakukan ibadat seperti membaca Al-Quran dan menunaikan solat sunat di samping aktiviti seperti membaca buku dan bermesra dengan ahli keluarga.



Menjauhkan diri daripada perokok surau dan masjid merupakan kawasan larangan merokok tetapi perokok biasanya mencari peluang 'curi-curi' untuk melepaskan gien merokok ketika solat tarawih. Jadi elakkan berkumpul dengan perokok dan terus pulang sebaik selesai bersolat.



Mengunyah sesuatu keinginan merokok mungkin kembali timbul dari masa ke masa contohnya antara waktu selepas berbuka puasa dengan solat dan selepas solat tarawih dengan sebelum tidur. Jadi cubalah mengunyah buah-buahan ataupun sayur-sayuran, malah ini juga lebih baik untuk kesihatan.



Memohon doa kita sememangnya dituntut untuk mendekatkan diri dengan Allah SWT terutama semasa Ramadan. Jadi sentiasa memanjatkan doa agar diri terus diberikan kekuatan supaya kekal berhenti merokok.

Ramadan bukan sekadar waktu untuk menahan lapar dan dahaga tetapi juga masa yang sempurna untuk memulakan perubahan. Dengarkan perkongsian dari bekas perokok yang telah berjaya berhenti merokok pada bulan Ramadan.

Transformasi Kesihatan dari Merokok ke Hidup Bebas Rokok

Dulu, saya gunakan rokok untuk atasi tekanan dan stres...tetapi, ketika Ramadan tiba, saya rasa saya perlu berubah. Saya sedar Ramadan peluang besar untuk bersihkan diri dari kebiasaan merokok ini.

Awalnya, saya berhadapan dengan cabaran besar, terutama ketika berbuka puasa. Dengan sokongan keluarga dan keazaman, saya berjaya mengatasi keinginan merokok. Alhamdulillah, selepas beberapa minggu berpuasa, saya merasakan perubahan positif seperti lebih bertenaga, pernafasan lebih baik dan lebih dekat dengan Allah SWT.

Kini, selepas Ramadan, saya bersyukur kerana dapat mengekalkan komitmen untuk tidak merokok. Kepada perokok di luar sana, ambillah peluang pada Ramadan yang akan datang ini untuk berhenti merokok. Ingatlah, setiap langkah menuju kesihatan yang lebih baik adalah bernilai. Kita semua boleh berubah dan hidup lebih sihat dan bermakna. Ramadan bukan hanya tentang menahan lapar dan dahaga, tetapi juga tentang memberi peluang kepada diri kita untuk berubah menjadi lebih baik.



Perkongsian daripada Ali... suami dan ayah kepada dua anak lelaki yang comel

*gambar sekadar hiasan