

سوالات متداول دوره پاکسازی از سیگار

1. آمار موفقیت دوره های ما:
 - کوتاه مدت: ۹۸٪ (۳ روز پس از آخرین سیگار)
 - طویل المدت: بالای ۸۰٪
2. طول دوره پاکسازی از سیگار چه مدت است ؟

۴ جلسه حضوری دوره (حضور کامل الزامی است)

دوره پاکسازی از سیگار ۱۴ ساعت است در قالب ۴ شب (معمولاً دوره ی اصلی از یکشنبه تا چهارشنبه در ایران) هر جلسه ۳ ساعت نیم است.

۳ روز نقاھت پس از ترک سیگار:

آخرین سیگار پس از پایان مراسم جلسه ی چهارم (چهارشنبه) (در خارج از کلاس) کشیده می شود.

پنج شنبه و جمعه: اکیدا توصیه می شود که شرکت کننده در دوره پنج شنبه و جمعه به سر کار نرود (دوران نقاھت خفیف، مانند یک سرما خوردگی) میهمانی نرود و میهمانی ندهد. سفر نرود. تنها کارهایی مورد تایید فعالیت های ورزشی است که حتما باید بدون رانندگی کردن باشد.
- ۱ جلسه حضوری پشتیبانی پس از ترک (۳ روز پس از ترک) (حضور کامل الزامی است)
- جلسه ی پشتیبانی پس از ترک (شنبه ، پس از همان پنج شنبه و جمعه) در قالب یک جلسه دو ساعته مرور و بررسی برگزار می شود که در آن راهکارها و تمرینات مورد نظر به شرکت کننده ارائه می شود.
3. ساعت شروع جلسات دوره ها چیست؟

این دوره ها معمولاً در حالت حضوری ی آن هر شب از ساعت ۶ تا ۱۰ شب تشکیل می شود. ساعت های ۱۰ تا ۱۳:۳۰ و ۱۴ تا ۱۷:۳۰ هم برنامه ریزی می شود.
4. زمان کشیدن آخرین سیگار معمولاً چه زمانی است؟

زمان بندی دوره طوری برنامه ریزی شده است تا فرد سیگاری بعد از گذراندن ۴ جلسه ۳ ساعت و نیمه آماده کشیدن آخرین سیگار می شود.
5. آیا نیاز هست که فرد سیگاری روزهایی را جهت ترک سیگار مرخصی بگیرد ؟

طبق برنامه ریزی دوره، اتمام دوره در ایران به چهارشنبه می رسد. بهتر است فرد سیگاری، 2 روز بعد از اتمام دوره را (پنجشنبه و جمعه در ایران) از انجام کارهایی که نیاز به صرف انرژی بیشتر دارد بپرهیزد (سرکار رفتن، مهمانی رفتن، میهمانی داده و به سفر رفتن و ...) تا بتواند بر روی ترک سیگارش بیشتر تمرکز کند.

6. آیا الزامی است که فرد سیگاری در تمام دوره شرکت کند:
بله. الزامی است که در کلیه جلسات دوره پاکسازی از سیگار، فرد سیگاری برنامه ریزی نموده و شرکت نماید تا تاثیرگذاری این دوره را به طور کامل تجربه کرده و موفقیت صد درصدی شامل وی گردد. هرگونه تاخیر (حتی ۱ ساعت بعنوان غیبت تلقی شده و شرکت کننده می بایست دوره را از اول و بطور کامل تکرار کند).
7. آیا سیگار کشیدن در طول دوره آزاد است؟
بله. در طول دوره سیگار کشیدن آزاد بوده و در طول جلسات وقت تنفس اعلام شده تا شرکت کنندگان به راحتی بتوانند سیگار بکشند و تمرینات سیگار کشیدنشان را انجام دهند.
8. آیا یادداشت برداشتن در جلسات الزامی است؟
خیر. توصیه می گردد که شرکت کنندگان فقط در طول برنامه توجه کرده و در صحبت ها شرکت نمایند و از هرگونه یادداشت برداشتن خودداری نمایند.
9. رمز موفقیت در دوره های پاکسازی از سیگار
 - انجام دستور العملها
 - انجام تمرینات
 - آرام بودن قبل از شروع هر جلسه
 - تمرکز کردن بر محتویات دوره
 - عدم اجازه به پرت شدن حواس در آنتراکت ها
10. صحبت تلفنی با کارشناسان ما
امکان صحبت با اپراتور بسیار محدود است و تلاش می شود با استفاده از درخواستهای بالا موارد حل شود.
11. سیگار کشیده ها
معدود شرکت کننده هایی (۲ درصد) بعد از حضور در دوره با مشکل مواجهه می شوند و چند پک سیگار می کشند و یا مدتها بعد از پایان دوره به دلایل متعدد (عدم تمرکز شرکت کننده در طول دوره ، عدم اجرای کامل دستور العملها و تمرینات و اتفاق بحران های بسیار بزرگ خانوادگی و غیره) در طویل المدت سیگار می کشند.
تنها راه، تقویت ذهنی مجدد شرکت کننده و بعد تکرار دوره است که این نوع شرکت کننده ها طی فرایندی اختصاصی با هماهنگی با ما و با هزینه ی بسیار کمتر در دوره شرکت می کنند.