

عرض صور لأشخاص ماتوا أو مرضوا بسبب الشيشة للشخص المدمن عليها، الأمر الذي يثير اشمئزازه ويلعب على الوتر النفسي وبالتالي يبدأ بالنفور منها. تعبئة وقت فراغ الشخص بأمرٍ أكثر فائدةً وصحةً كلقاء الأصدقاء والقراءة والكتابة ومشاهدة الأفلام والمباريات بعيداً عن أجواء التدخين في المقاهي. الإرادة القوية والعزيمة والصبر لترك الشيشة حفاظاً على الصحة إقناع الشخص بالمنطق بضرورة ترك الشيشة للحفاظ على صحته، ترك الشيشة بشكل تدريجي للاعتياد على تركها بشكل نهائي، فالترك المفاجئ لا يجدي أي نفع. تخفيف كمية المعسل حتى تكون الأضرار الصحية أقل وأخف حدة.