

راہے بہ سوی زندگے سالم

راہنمای ترک سیگار



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راہے بہ سوی زندگے سالم

راہنمای ترک سیگار



عنوان و نام پدیدآور : راهی به سوی زندگی سالم: راهنمای ترک سیگار / مولف جیمز اُ پروچسکا و همکاران؛ ترجمه و تنظیم فاطمه سربندی ... [و دیگران]؛ ویراستار علمی حسن آذری پورماسوله؛ زیر نظر علی اکبر سیاری، خسرو صادق نیت، شهرام رفیعی فر؛ به سفارش وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت.

مشخصات نشر : تهران: مهرراوش، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری : ۱۰۳ ص: مصور.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۱۹-۲۱-۱

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت: عنوان اصلی : Roadways to healthy living: a guide for healthy eating, ۲۰۱۲

یادداشت : ترجمه و تنظیم فاطمه سربندی، آتوسا سلیمانیان، مناسادات اردستانی، عزیزاله عاطفی ...

موضوع : ترک سیگار

موضوع : سیگار کشیدن -- عوارض و عواقب -- به زبان ساده

شناسه افزوده : پروچسکا، جیمز او.

شناسه افزوده : Prochaska, James O

شناسه افزوده : ایران، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشتی

رده بندی کنگره : ۵۶۷RC/ر۲ ۱۳۹۴

رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۶۵۰۶

شماره کتابشناسی ملی : ۴۰۷۹۴۰۰

راهی به سوی زندگی سالم (راهنمای ترک سیگار)

مؤلف: دکتر جیمز اُ پروچسکا و همکاران

ترجمه و تنظیم: دکتر فاطمه سربندی - دکتر آتوسا سلیمانیان - مناسادات اردستانی -

دکتر عزیزاله عاطفی - خدیجه فریدون محصلی - بهزاد ولی زاده - امیر نصیری

ویراستار علمی: دکتر حسن آذری پورماسوله

زیر نظر: دکتر علی اکبر سیاری - دکتر خسرو صادق نیت - دکتر شهرام رفیعی فر

به سفارش: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - معاونت بهداشت

ناشر: مهرراوش

چاپ و صحافی: مهرمتین

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۴

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۱۹-۲۱-۱

Email: mehrravash@yahoo.com

تلفن: ۶۶۹۷۳۸۲۲

حق چاپ و نشر برای وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی محفوظ است.

فهرست مطالب

۵	 مقدمه
۵	 مراحل تغییر
۶	 پنج مرحله تغییر برای ترک دخانیات
۹	 پیش تفکر
۹	 فواید ترک را تعیین کنید
۱۵	 به دنبال حقایق باشید
۱۵	 بهانه‌های تان را برای سیگار کشیدن کمتر کنید
۱۸	 حقایقی از سیگار
۲۱	 تفکر
۲۱	 بی‌اهمیت جلوه‌دادن جنبه‌های منفی
۲۲	 موانع ترک
۳۳	 نامه‌های محبت‌آمیز
۳۶	 تصوراتان را تغییر دهید
۳۷	 به حمایت‌های اجتماعی از ترک توجه کنید
۳۹	 قدم‌های هرچند کوچک بردارید
۴۱	 آمادگی
۴۱	 وزن‌دهی به منافع و موانع ترک
۴۳	 تصور جدیدی از خودتان به عنوان یک فرد غیرسیگاری خلق کنید
۴۴	 تعهدات
۵۱	 برنامه‌ریزی با جایگزین‌های سالم
۵۳	 از دوستان‌تان کمک بگیرید
۵۶	 تمرین‌های کامل‌کننده
۵۷	 عمل
۵۷	 فقط پاداش
۶۳	 رفتار جدید را جایگزین رفتار قبلی کنید
۶۵	 محیط اطرافتان را تغییر دهید

- ۶۷ حمایت طلبی
- ۷۴ از برگشت جلوگیری کنید
- ۷۸ افکار مثبت و منفی
- ۸۶ آیا دچار لغزش شده‌اید؟ برنامه ترک سیگار را ادامه دهید
- ۹۳ حفظ ترک سیگار
- ۹۳ برنامه‌ریزی کنید
- ۹۶ استفاده از جایگزین‌های سالم را ادامه دهید
- ۹۸ به خود پاداش دهید
- ۹۹ اجتناب از بازگشت
- ۱۰۰ کمک‌های بیشتر از دوستان‌تان

مقدمه

برنامه شیوه زندگی سالم برای ترک دخانیات، برنامه‌ای منحصر به فرد برای تمامی افراد سیگاری است.

این برنامه که برپایه بیش از ۳۰ سال مطالعه علمی روی هزاران فرد سیگاری مانند شما آماده شده است، شامل اطلاعات باارزشی درباره راهبردهایی بسیار مقتدرانه است که آماده باشید یا نباشید، می‌توانید برای یادگیری بیشتر در خصوص مصرف دخانیات و چگونگی ترک آن به کار بگیرید.

احتمالاً شنیده‌اید که ترک سیگار بهترین و تنها انتخاب برای شما است که می‌توانید به واسطه آن سلامتی و تندرستی خود را تضمین کنید. اهمیتی

ندارد که شما چگونه برای چنین انتخابی آماده شوید، این برنامه می‌تواند نیازهای فردی‌تان را برطرف کند و به شما اجازه می‌دهد که در آرامش اقدام به این کار کنید.

مراحل تغییر

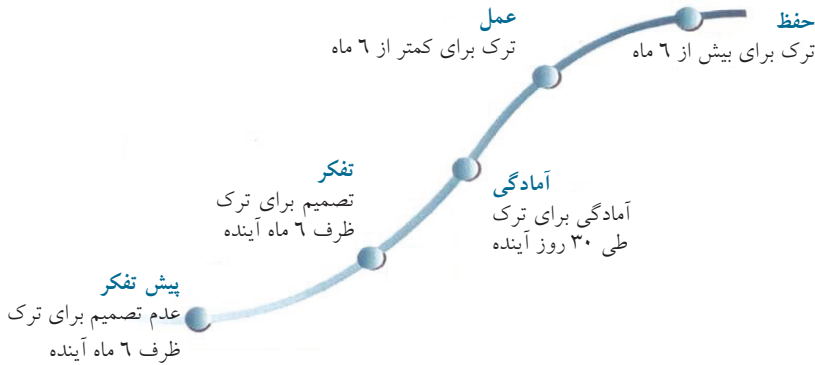
برخی از افراد چندین بار برای ترک سیگار اقدام ولی دوباره شروع به کشیدن سیگار کرده‌اند. برخی چون فکر می‌کنند ترک کردن بسیار مشکل است، هرگز تلاشی نمی‌کنند. بسیاری از افراد می‌خواهند ترک کنند اما نمی‌دانند که چگونه شروع کنند.

این برنامه برای همه افراد سیگاری کاربرد دارد. این راهنما برای پنج مرحله تغییر، سازمان یافته است که افراد با انجام آن، شیوه زندگی سالم را طراحی می‌کنند. اهمیتی ندارد که شما در چه مرحله‌ای از تغییر هستید، شما می‌توانید به‌سوی ترک پیش بروید.

چرا این برنامه منحصر به فرد است؟

- این برنامه برای تمامی افراد سیگاری است، خواه برای ترک سیگار آماده باشند، خواه نباشند.
- این برنامه با نیازهای شما تطبیق داده می‌شود.
- شما می‌توانید در آرامش اقدام کنید، وقتی آمادگی دارید به جلو پیش می‌روید.
- شما می‌توانید از راهبردهایی که اینجا برای تغییر رفتار یاد می‌گیرید، استفاده کنید.

پنج مرحله تغییر برای ترک دخانیات



چگونه برای ترک آماده شوید؟

۵ مرحله زیر را بخوانید و یکی از آنها را که متناسب با خودتان است، علامت بزنید:

۱. ☐ **پیش تفکر**
شما تصمیم به ترک سیگار، ظرف ۶ ماه آینده ندارید.
 ۲. ☐ **تفکر**
شما تصمیم به ترک سیگار، ظرف ۶ ماه آینده دارید.
 ۳. ☐ **آمادگی**
شما آمادگی برای ترک سیگار در ۳۰ روز آینده را دارید.
 ۴. ☐ **عمل**
شما کمتر از ۶ ماه است که سیگار را ترک کرده‌اید.
 ۵. ☐ **حفظ**
شما بیش از ۶ ماه است که سیگار را ترک کرده‌اید.
- این مرحله تغییر شما است.

اگر شما این کتابچه را با تعیین مرحله تغییر خود شروع کنید، این مجموعه بسیار برای تان مفید خواهد بود. وقتی احساس کردید که آماده هستید، می توانید به بخش یا بخش های بعدی پیش بروید.

۱. اگر طی ۶ ماه آینده تمایل به اقدام به ترک ندارید، پیشنهاد می شود از بخش پیش تفکر در صفحه ۹ شروع کنید.

۲. اگر طی ۶ ماه آینده مایل هستید ترک کنید، پیشنهاد می شود از بخش تفکر در صفحه ۲۱ شروع کنید.

۳. اگر شما برای ترک سیگار در یک ماه آینده آمادگی دارید، پیشنهاد می شود از بخش آمادگی در صفحه ۴۱ شروع کنید.

۴. اگر سیگار را کمتر از ۶ ماه است که ترک کرده اید، پیشنهاد می شود از بخش عمل در صفحه ۵۷ شروع کنید.

۵. اگر شما سیگار را بیش از ۶ ماه است که ترک کرده اید، پیشنهاد می شود از بخش حفظ در صفحه ۹۳ شروع کنید.



پیش تفکر



اگر شما برای ترک سیگار آمادگی ندارید، در مرحله پیش تفکر هستید. در ابتدا، اجازه دهید به شما تبریک بگوییم که اولین قدم را با این برنامه شروع می کنید. همچنین اجازه دهید که اطمینان حاصل کنیم که شما مسیر را درست آمده اید. این مجموعه یکی از برنامه هایی است که برای کمک به ترک طراحی شده است.

شاید شما یکی از افرادی باشید که می خواهید ترک کند، فقط در حال حاضر آمادگی ندارید.

چرا که ممکن است در تلاش قبلی خود برای ترک شکست خورده باشید، یا از چگونگی شروع برای ترک مطمئن نباشید یا سیگار کشیدن را آنقدر دوست دارید که بدون آن نمی توانید زندگی کنید!

اگر به هر دلیلی آمادگی ترک ندارید، شما را به انجام این کار مجبور نمی کنیم. ما شما را درک می کنیم زیرا با بسیاری از افراد سیگاری سر و کار داشته ایم که در مرحله پیش تفکر بوده اند. به جای اینکه برای ترک شما را مجبور کنیم، می خواهیم یک فرصت منحصربه فرد به شما پیشنهاد دهیم. تمرین های این بخش پیشنهادهایی را به شما ارائه می دهد که تحقیقات علمی نشان داده اند، برای گذر از این مرحله مؤثر بوده اند.

اگر وقت دارید، می توانید تمامی تمرینات را انجام دهید یا اگر ترجیح می دهید، می توانید فقط با یک تمرین شروع کنید و بقیه را در فرصتی دیگر انجام دهید. تمرین های ما نیاز به انجام دادن همه موارد ندارد، فقط به شما مواردی را گوشزد می کند تا درباره شان فکر کنید.

فواید ترک را تعیین کنید

افراد سیگاری در مرحله پیش تفکر، اغلب بر دلایل ترک شان تمرکز کافی نمی کنند. در چند صفحه بعدی، فهرستی از بیش از ۱۰۰ فایده برای ترک ارائه می شود. ممکن است برخی از آنها را بدانید، اما این فهرست شامل موارد شگفت آوری هم هست.

منافعی که برای شما مهم تر هستند را علامت بزنید. سعی کنید حداقل از هر کادر، یک مورد را انتخاب کنید. سپس فواید شخصی خود را در فهرستی که در صفحه ۱۴ است، اضافه کنید. داشتن دلایل بیشتر، گام‌های بعدی را برای شما آسان تر می‌کند. صفحه فواید ترک را به خاطر بسپارید، زیرا اغلب به این صفحه رجوع خواهید کرد.

فواید ترک

ترک، خطر موارد زیر را کاهش خواهد داد:

- ☐ سرطان ریه
- ☐ سرطان دهان
- ☐ سرطان معده
- ☐ سرطان کلیه
- ☐ سرطان لوزالمعده
- ☐ سرطان مثانه
- ☐ سرطان لب و گلو
- ☐ سکته
- ☐ بیماری‌های قلبی - عروقی
- ☐ برونشیت مزمن
- ☐ بیماری انسدادی ریه
- ☐ آمفیزم
- ☐ از دست دادن شنوایی
- ☐ زخم معده
- ☐ پوکی استخوان
- ☐ سرطان خون
- ☐ کاتاراکت

فواید برای شما

ترک باعث بهبود سلامتی شما خواهد شد.

- ☐ عمرتان بیشتر خواهد شد.
- ☐ قلب‌تان سالم تر خواهد شد.
- ☐ مغزتان سالم تر خواهد شد.

ترک باعث بهبود ظاهر شما خواهد شد.

- ☐ دندان‌های‌تان سفیدتر خواهد شد.
- ☐ ترک سیگار فرایند پیری را به تعویق می‌اندازد.
- ☐ چین و چروک اطراف چشم‌تان کمتر خواهد شد.
- ☐ انگشت‌های‌تان زرد نخواهد شد.
- ☐ لباس‌های‌تان نخواهد سوخت.
- ☐ لباس‌های‌تان بوی بهتری خواهد داد.
- ☐ تنفس شما بوی بهتری خواهد داد.
- ☐ موهای‌تان بوی بد دود نخواهد داد.

فواید مختص مردان:

- ☐ خطر ناتوانی جنسی تان کاهش خواهد یافت.
- ☐ از طاسی شما پیشگیری خواهد کرد.

فواید مختص بانوان:

- ☐ خطر سرطان پستان و دهانه رحم در شما کاهش خواهد یافت.
- ☐ باروری تان بهبود خواهد یافت.
- ☐ احتمال نامنظمی دوره قاعدگی و یائسگی شما کمتر خواهد شد.
- ☐ احتمال حاملگی خارج رحمی، سقط، مرده زایی و داشتن نوزاد کم وزن را کاهش خواهد داد.
- ☐ خطرهای مصرف قرص جلوگیری از بارداری را کاهش خواهد داد، زیرا این قرص برای افراد سیگاری ضرر دارد.
- ☐ احتمال پوکی استخوان را کاهش خواهد داد.
- ☐ خطر افسردگی را در شما کاهش خواهد داد.

شما:

- ☐ فشار خون تان پایین تر خواهد آمد.
- ☐ حس بویایی تان بهتر خواهد شد.
- ☐ حس چشایی تان بهتر کار می کند بنابراین طعم غذا برای تان بهتر خواهد شد.
- ☐ چشم های تان سالم تر خواهند شد.
- ☐ دید شب تان بهبود پیدا خواهد کرد.
- ☐ بدن شما کمتر دچار تنش ناشی از نیکوتین خواهد شد
- ☐ اکسیژن بیشتری به عضلات تان خواهد رسید.
- ☐ زخم ها زودتر بهبود می یابند.

ترک همچنین می تواند اثر مثبت روی درک تان بگذارد:

- ☐ عزت نفس تان بیشتر خواهد شد.
- ☐ احساس استقلال بیشتری خواهید کرد.
- ☐ آرامش بیشتری خواهید داشت.
- ☐ تمرکز تان بیشتر خواهد شد.
- ☐ احساس خوبی درباره این خواهید داشت که برای دیگران نمونه می شوید.
- ☐ دیگر از شرکت های دخانیات حمایت نمی کنید.

شما:

- راحت تر نفس خواهید کشید.
- کمتر سرما خواهید خورد و سریع تر خوب می شوید.
- آلرژی و آسم شما کنترل خواهد شد.
- کمتر دچار برونشیت و ذات الریه خواهید شد.
- انرژی بیشتری خواهید داشت.
- لثه های سالم تری خواهید داشت.
- سرفه های تان از بین خواهد رفت.
- از بیماری های لثه شما پیشگیری خواهد شد.
- خواب تان بهتر خواهد شد.
- عوارض دیابت در شما کاهش خواهد یافت.
- مشکلات سلامت باروری تان کم خواهد شد.

برچسب کمتری به شما زده خواهد شد:

- توسط دیگران قضاوت نخواهید شد.
- خجالت زده نخواهید شد.
- برای دود دست دوم مورد انتقاد قرار نخواهید گرفت.

زحمات تان کمتر خواهد شد:

- برای کشیدن سیگار مجبور به ترک محل کارتان یا میزتان نخواهید شد.
- برای کشیدن سیگار مجبور به ایستادن در سرما یا باران نخواهید شد.
- مجبور به توقف و خرید سیگار نخواهید شد.
- نگرانی درباره محل کشیدن سیگار نخواهید داشت.
- می توانید پول تان را پس انداز کنید.
- غیبت از کارتان، کم می شود.

محیط اطراف تان بهبود خواهد یافت:

- احتمال آتش سوزی خانه تان کاهش خواهد یافت.
- دود دست دوم به محیط زندگی خود وارد نخواهید کرد.
- خانه شما بوی بهتری خواهد داد.
- ماشین تان بوی بهتری خواهد داد.
- از قطع درختان پیشگیری خواهد شد.

ترک سیگار شما، سلامت دیگران را بهبود می بخشد:

- فرزندان و نوه‌های تان کمتر دچار سرماخوردگی، آنفلوآنزا و عفونت گوش خواهند شد.
- دود دست دوم در خانه تان کاهش خواهد یافت.
- اعضای خانواده تان راحت تر تنفس خواهند کرد.
- ترک شما، می تواند آلرژی و آسم اطرافیان تان را کاهش دهد.
- ترک شما، خطر دیگر بیماری‌های مرتبط با مصرف سیگار را در اطرافیان شما کاهش خواهد داد.
- دوستان خود را در معرض دود سیگار قرار نخواهید داد.
- فرزندان تان در خطر سم نیکوتین ناشی از خوردن ته سیگار نخواهند بود.
- فرزندان و نوه‌های تان کمتر از اثرات فشار خون بالا و تپش قلب رنج خواهند برد.

فواید برای دیگران

شما می‌توانید یک نمونه خوب برای دیگران باشید:

- ترک سیگار نمونه‌ای از تصمیم‌گیری برای انتخاب سالم خواهد بود.
- الگوی زندگی سالم برای کودکان خواهید شد.
- برای دود دست دوم مورد انتقاد قرار نخواهید گرفت.
- وقتی شما از این مراحل ترک عبور می‌کنید، نمونه‌ای خوب برای افراد سیگاری اطراف تان خواهید بود.

کدام یک از جملات زیر صحیح است:

این آزمون برای بررسی اطلاعات شما از حقایقی درخصوص استعمال سیگار و اثرات آن است.

۱. تحقیقات نشان می دهند
کشیدن هر نخ سیگار، ۱۵ دقیقه از عمرتان را کم می کند.

۲. کودکان افراد سیگاری مشکلات تنفسی بیشتری نسبت به کودکان افراد غیرسیگاری دارند.

۳. سیگار آرامش می دهد.

۴. بیش از ۶ میلیون نفر در جهان به دلیل استعمال دخانیات، جان خود را از دست می دهند.

۵. بعد از ترک، خطر بیماری قلبی در شما به نصف کاهش می یابد.

۶. افراد سیگاری که رانندگی می کنند، ۵۰ تا ۷۵ درصد خطر تصادف رانندگی بیشتر از افراد غیرسیگاری دارند.

شما می توانید پاسخ ها را در صفحه ۱۷ ملاحظه کنید.

افراد مهم زندگی تان کمتر در باره شما نگران خواهند بود:

☐ دوستان و همکاران تان شاد خواهند شد.

☐ اعضای خانواده تان تسکین داده خواهند شد.

☐ همسر تان تسکین داده خواهد شد، چون وقتی شما ترک کنید می توانید زمان بیشتر و سالم تری را در کنار او باشید.

☐ اگر هم همسر نداشته باشید، ترک سیگار، شما را برای جمعیت بزرگ غیرسیگاری، جذاب تر خواهد کرد.

در این قسمت فواید متعلق به خودتان را به ترتیب اهمیت یادداشت کنید:

..... ☐

..... ☐

..... ☐

..... ☐

به دنبال حقایق باشید

اغلب اوقات، افراد در مرحله پیش تفکر نسبت به اطلاعات در خصوص مضرات سیگار کشیدن، بی اعتنا هستند. تحقیقات نشان داده که کسب اطلاعات در خصوص سیگار کشیدن، می تواند به مردم کمک کند که بیشتر در مورد ترک سیگار فکر کنند.

برای پیدا کردن اطلاعات صحیح و به روز در خصوص مصرف و ترک سیگار، می توانید به صفحه ترک سیگار سایت آوای سلامت به آدرس زیر مراجعه کنید: iec.behdasht.gov.ir

همچنین می توانید با مراجعه به کلینیک های ترک سیگار (که آدرس و شماره تماس آنها در سایت فوق آمده است) در خصوص تاثیرات کشیدن سیگار بر سلامت تان آگاه شوید.

بهانه های تان را برای سیگار کشیدن کمتر کنید

احتمالاً شما از سوی افراد بسیاری مانند والدین، دیگر اعضای خانواده، همکاران یا کارکنان بهداشتی، برای ترک سیگار تحت فشار قرار می گیرید. همچنین ممکن است تجربه داشته باشید که پیدا کردن مکانی که بشود سیگار کشید، هر روز سخت تر و سخت تر می شود. با تمام این تحت فشار قرار گرفتن ها، شما ممکن است برای سیگار کشیدن تان بهانه های مختلفی بیاورید. در حقیقت، این فشار برای ترک ممکن است حتی منجر شود به اینکه بخواهید بیشتر سیگار بکشید! زیرا ممکن است درک نکنید که دارید از عادت تان دفاع می کنید.

برداشتن اولین گام ها برای ترک، نیازمند کم کردن برخی از این بهانه ها است. آگاهی از بهانه ها، می تواند به شما کمک کند که کمتر از آنها استفاده کنید. هزاران تحقیق نشان داده که افراد سیگاری از عادت به مصرف شان دفاع می کنند. بهانه هایی که اغلب شما دارید، در جدول صفحه بعد آمده است. ضمن اینکه موارد مشابه را علامت می زنید، می توانید تجربه های شخصی خود را در قسمت هایی که خالی است یادداشت کنید.

انواع بهانه‌ها	مثال
☐ سرزنش کردن	صنعت دخانیات مسوول سیگاری شدن من است. شغلم باعث می‌شود که من سیگار بکشم. -----
☐ انکار کردن	من می‌توانم هر چیزی را ترک کنم. -----
☐ توجیه کردن	من خیلی استرس ترک دارم. اگر ترک کنم، اضافه وزن پیدا می‌کنم. -----
☐ دلیل آوردن	من فقط در روز تعداد نخ کمی سیگار می‌کشم. پدرم تا سن ۹۰ سالگی سیگار می‌کشید. -----
☐ تعویق انداختن	سال آینده ترک خواهم کرد. وقتی ۴۰ ساله شدم، ترک خواهم کرد. -----
☐ طفره رفتن	من به خودم می‌گویم که چیزهای با اهمیت‌تری نسبت به سیگار کشیدن برای نگرانی هست. -----
☐	-----

پاسخ‌ها

۱. صحیح است.
۲. صحیح است. کودکان افراد سیگاری ۲ برابر احتمال دارد دچار مشکلات تنفسی شوند. هر ساله، دود دست دوم باعث می‌شود ۱۵۰ هزار تا ۳۰۰ هزار کودک دچار برونشیت و ذات‌الریه شوند. کودکان افراد سیگاری بیشتر احتمال دارد سرما بخورند و دچار عفونت‌های گوش شوند و از آلرژی و آسم رنج ببرند.
۳. غلط است. نیکوتین محرکی است که به‌جای آرامش دادن به شما باعث بی‌قراری‌تان می‌شود. چیزی که حس آرامش می‌دهد به دلیل تنفس عمیقی است که شما هنگام کشیدن سیگار دارید.
۴. صحیح است.
۵. صحیح است. شما خطر بیماری قلبی را فقط بعد از ۱ سال ترک، به نصف کاهش می‌دهید.
۶. صحیح است.

حالا که با انواع بهانه‌ها برای کشیدن سیگار آشنا شدید، اگر متوجه شدید که دارید از یکی از این موارد استفاده می‌کنید، به خودتان هشدار دهید و این عمل را متوقف کنید. به‌جای به‌کارگیری این بهانه‌ها، سعی کنید پذیرای اطلاعات جدیدی باشید که بتواند حرکت شما را به مراحل بعدی تسهیل کند.



حقایق از سیگار

می‌خواهیم شما را با برخی از افرادی که در مراحل ترک قرار دارند آشنا کنیم.

نفر اول: ۶۵ ساله؛ یک پاکت در روز برای ۴۸ سال

من همیشه نگران ابتلا به سرطان ریه بودم. نگران این بودم که سیگار باعث مرگ زودهنگام من شود. هرگز فکر نمی‌کردم که این اتفاق برای همسرم بیفتد.

هر ساله، بیش از ۳ هزار فرد غیرسیگاری به علت سرطان ریه که ناشی از قرار گرفتن در معرض دود سیگار است، جان خود را از دست می‌دهند. دود دست دوم، دودی است که افراد غیرسیگاری به علت قرار داشتن در معرض دود ناشی از کشیدن سیگار یا قلیان دیگران استنشاق می‌کنند. ۱۰ درصد از ۶ میلیون مرگ سالانه ناشی از استعمال دخانیات در جهان، به علت استنشاق دود دست دوم است.

نفر دوم: ۴۲ ساله؛ نصف یک پاکت برای ۲۴ سال

وقتی دبیرستانی بودم، دوستانم به من گفتند اگر سیگار بکشم می‌توانم وزنم را کنترل کنم. در حال حاضر دکتر به من گفته است در ریه‌ام توده‌ای دارم و بارها بارها از خودم پرسیده‌ام آیا واقعاً ارزشش را داشت؟

بعد از ترک سیگار، توده از بین رفت. در واقع این موضوع یک زنگ خطر بود. در حال حاضر با پیاده‌روی در هر روز وزنم را کنترل می‌کنم.

قطعاً خطرات سیگار کشیدن، از کاهش وزن ناشی از آن مهم‌تر است.

نفر سوم: ۲۴ ساله؛ نصف پاکت در روز برای ۸ سال

من هرگز برای خودم نگران نبودم، تا اینکه برادر کوچک‌ترم به تقلید از من شروع به کشیدن سیگار کرد. در حال حاضر که ترک کرده‌ام، امیدوارم او هم ترک کند.

کودکان و نوجوانانی که با افراد سیگاری هم‌خانه هستند، ۲ برابر بیشتر از هم‌سالان خود احتمال دارد که سیگاری شوند.

نفر چهارم: ۳۷ ساله؛ یک پاکت و نیم در روز برای ۲۰ سال

در سال گذشته برای پسرم تشخیص آسم دادند. وقتی با دکتر صحبت کردم، او گفت به احتمال زیاد به خاطر سیگار کشیدن من مبتلا شده است. پس از آن من مجبور شدم که ترک کنم. ۴ بار اقدام به این کار کردم و در حال حاضر ۸ ماه است که ترک کرده‌ام. خبر خوب اینکه آسم پسرم از زمانی که ترک کرده‌ام رو به بهبودی است.

کودکان افراد سیگاری نسبت به دیگر کودکان، ۲ برابر بیشتر احتمال دارد به بیماری‌های تنفسی مبتلا شوند.

برای داستان‌های بیشتر در خصوص حقایق سیگار،
نامه‌های محبت‌آمیز در صفحه ۳۳ را بخوانید.



تفکر



اگر قصد دارید سیگار را ترک کنید، در مرحله تفکر هستید؛ اگر چه فکر کردن به این موضوع را که ترک سیگار می‌تواند به شما و دیگران کمک کند، شروع کرده‌اید، اما ممکن است مطمئن نباشید که این کار ارزش تلاش دارد یا نه، یا اینکه مطمئن نباشید که قادر خواهید بود ترک کنید، یا این‌که الان زمانش است یا نه.

شما تنها نیستید. تقریباً از هر ۳ نفر سیگاری، یک نفر (۴۰ درصد افراد سیگاری) دقیقاً جایی هستند که شما در حال حاضر هستید.

به دلیل اینکه احساس‌های مختلفی بین افرادی که تصمیم به ترک دارند رایج است، آنها می‌توانند در مرحله «تفکر» گرفتار شوند. خبر خوب این است که نتایج تحقیقات موجود به افراد برای رفتن به مرحله بعدی، کمک می‌کند. بنابراین شما می‌توانید از یافته‌های علمی در این خصوص بهره ببرید.

اگر شما وقت دارید، می‌توانید تمامی آن تجربه‌ها را انجام دهید یا می‌توانید با یک تجربه شروع کنید و بعداً مابقی آنها را انجام دهید.

بی‌اهمیت جلوه‌دادن جنبه‌های منفی

فرصت خوبی است که شما ببینید آیا ترک ارزش این همه تلاش را دارد؟ و شاید معتقد باشید که دلایل بسیار خوبی برای ادامه سیگار کشیدن دارید.

سیگار کشیدن همیشه زمانی است که شما نیاز به سر حال شدن دارید، می‌خواهید استراحتی کنید، روز پر استرسی داشته‌اید، یا نیاز به یک پاداش دارید. ممکن است فکر کنید که سیگار کشیدن به شما انرژی بیشتری می‌دهد، وزن‌تان را

پایین نگه می‌دارد یا به تمرکزتان کمک می‌کند.

ما درک می‌کنیم که سیگار کشیدن نقش مهمی در زندگی‌تان ایفا می‌کند و می‌دانیم که ترک آن به راحتی امکان‌پذیر نیست اما تحقیقات روی هزاران فرد سیگاری نشان داده که یکی از بهترین روش‌ها برای رفتن به مرحله بعدی ترک، تمرکز بر این موضوع است که ترک برای زندگی شما چقدر ارزشمند است و این بسیار مهم‌تر از موانع ترک است.

یک روش برای این کار، تهیه فهرستی از فواید شخصی ترک سیگار است. اگر قبلاً چنین فهرستی تهیه نکرده‌اید، به صفحات ۱۰ الی ۱۴ مراجعه و مطالب فواید ترک را مطالعه و فواید ترک در زندگی خودتان را به آن فهرست اضافه کنید.

موانع ترک

این مساله مهم است که کمتر روی موانع ترک تمرکز داشته باشید. ما برای این کار، می‌خواهیم به شما از طریق معرفی یک ابزار قوی به نام مقابله با موانع ترک، کمک کنیم:

شرکت‌کنندگان در مطالعه‌های استعمال دخانیات، برخی از موانع بزرگ ترک را گزارش کرده‌اند که در اینجا آورده می‌شود. هنگامی که این موارد را مطالعه کردید، موارد مشابه با موانع ترک خودتان را علامت بزنید.

مانع ترک ۱:

من نمی‌خواهم نشانه‌های محرومیت از نیکوتین را داشته باشم.

برخی از افراد سیگاری هنگامی که سیگار را ترک می کنند، نشانه های محرومیت از نیکوتین را دارند. نشانه های رایج آن شامل موارد زیر است:

- اشتیاق زیاد به سیگار کشیدن
 - کج خلقی
 - نگرانی
 - افسردگی
 - اختلال در تمرکز
 - بی خوابی (اختلال در خواب)
 - سردرد خفیف
 - نشانه هایی از اختلال عملکرد دستگاه گوارش (مانند یبوست)
- اکثر افراد سیگاری تمامی این نشانه ها را ندارند.

مقابله با موانع ترک

برای اطلاعات بیشتر
از درمان های جایگزین
نیکوتین به صفحه ۲۵
مراجعه کنید.

- می توانم از درمان های جایگزین نیکوتین استفاده کنم مانند آدامس نیکوتینی یا برچسب نیکوتین.
- می توانم از داروهای ترک سیگار استفاده کنم. این داروها فاقد نیکوتین هستند، بنابراین می توانید یک تا دو هفته قبل از ترک از آنها استفاده کنید. این داروها را با تجویز پزشک استفاده کنید.
- به خودم خواهم گفت نشانه های محرومیت از نیکوتین موقتی هستند،

طی ۳ روز اول به بدترین حالت خود می‌رسد و طی یک یا دو هفته بعد از بین می‌رود.

- به خودم خواهم گفت برخی از نشانه‌های محرومیت از نیکوتین در حقیقت علایمی هستند که نشان از بهبودی من دارد:

- ✓ سرفه‌ام ممکن است بیشتر شود زیرا مژک‌هایی که در ریه وظیفه‌شان تمیز کردن هوای تنفسی است و بر اثر سیگار کشیدن از کار افتاده بودند، به محض آن‌که ترک می‌کنم، مجدداً شروع به کار می‌کنند و این مسأله باعث می‌شود به صورت موقت سرفه‌ام بیشتر شود.

- ✓ ممکن است در دست‌ها و پاهایم احساس سوزش و گزگز کنم چون جریان خون در آنها بهبود یافته است.

- ✓ ممکن است احساس سردرد خفیفی کنم چون به مغزم اکسیژن بیشتری می‌رسد.

- به خودم خواهم گفت داشتن این علایم برای یک یا دو هفته قابل مقایسه با عمری است که سلامت بیشتر و رهایی از سیگار را به دنبال دارد.

- می‌توانم در خصوص چگونگی غلبه کردن بر نشانه‌ها و وسوسه‌ها برنامه‌ریزی کنم؛ پس من آماده‌ام.

برای اطلاعات بیشتر
از روش‌های مقابله
با نشانه‌های سندروم
محرومیت از نیکوتین به
صفحه ۲۶ مراجعه کنید.

در این فهرست شما هم موارد مقابله با موانع ترک‌تان را اضافه کنید:

----- •

----- •

درمان‌های جایگزین نیکوتین

درمان‌های جایگزین نیکوتین که توسط پزشک تجویز می‌شوند، حاوی مقدار کمی نیکوتین برای رهایی از نشانه‌های محرومیت از نیکوتین و هوس کشیدن سیگار است. این محصولات، نیکوتین را بدون دیگر ترکیب‌های شیمیایی در سیگار فراهم می‌کند. بنابراین برای افرادی که به نیکوتین اعتیاد دارند به خوبی عمل می‌کند. برخی از متخصصان عقیده دارند این محصولات می‌توانند شانس ترک موفقیت‌آمیز را ۲ برابر کنند. درمان‌های جایگزین نیکوتین بی‌خطر و قابل کنترل هستند. آنها می‌توانند نشانه‌های محرومیت از نیکوتین را تسکین دهند و راحت می‌توان مصرف‌شان را قطع کرد. شما می‌توانید به محض اینکه تصمیم به ترک سیگار گرفتید از این محصولات استفاده کنید و برای ۲ تا ۳ ماه به مصرف‌شان ادامه دهید.

توجه کنید: نباید زمانی که از این محصولات استفاده می‌کنید، سیگار بکشید. مطمئن شوید که شما سیگار را قبل از شروع این محصولات، کاملاً قطع کرده‌اید.

آدامس نیکوتین، یکی از این محصولات است که در کشور ما در دسترس است که با جویدن و سپس نگه داشتن آن بین لثه و گونه، نیکوتین جذب می‌شود. بنابراین نحوه استفاده از آن با آدامس‌های معمولی متفاوت است. باید به آرامی جویده شود تا زمانی که تلخی طعم نیکوتین را در دهان خود احساس کنید، سپس جویدن را متوقف کنید و آدامس را بین لثه و گونه یا زیر زبان برای یک یا دو دقیقه نگه دارید. این چرخه را تا ۳۰ دقیقه ادامه دهید. در صورت داشتن هرگونه سوال، از پزشک خود سوال کنید.

غلبه بر نشانه‌های محرومیت از نیکوتین و وسوسه کشیدن سیگار

اگر تصمیم گرفته‌اید سیگار را ترک کنید، انجام این روش‌ها برای به تعویق انداختن سیگار کشیدن مفید هستند. تمرین بیشتر این روش‌ها، احتمال ترک موفقیت‌آمیز را بیشتر می‌کند. موارد زیر را بررسی کنید و ببینید کدام یک برای شما مفیدتر است. آیا می‌توانید یک یا دو مورد دیگر را به این فهرست اضافه کنید؟

- ☐ پیاده‌روی کنید، شنا کنید، دوچرخه‌سواری کنید یا ورزشی را انجام دهید که از انجام آن لذت می‌برید.
- ☐ چند نفس عمیق بکشید.
- ☐ تعهدی را که برای ترک سیگار به خودتان داده‌اید به یاد آورید.
- ☐ برخی به خاطر نداشتن سیگار در دست‌شان دچار اضطراب می‌شوند. پس با دوستان کار دیگری به جز کشیدن سیگار انجام دهید. مثلاً تسبیح بیندازید، پیامک بدهید، بنویسید، نقاشی کنید و ...
- ☐ حواس خود را به کار دیگری پرت کنید.
- ☐ از شماره ۱۰۰ به‌طور معکوس بشمارید. تصور کنید دارید از پلکان پایین می‌آید و شمارش معکوس داشته باشید.
- ☐ به خودتان بگویید که اشتیاق به سیگار کشیدن خواهد گذشت، چه سیگار بکشم و چه نکشم.
- ☐ آب خنک را جرعه جرعه بنوشید.
- ☐ به خودتان بگویید که در مبارزه با سیگار کشیدن برنده می‌شوم.
- ☐ با یک دوست غیرسیگاری تماس بگیرید.
- ☐ میان وعده‌های کم‌کالری بخورید مثل میوه و سبزی.
- ☐ مسواک بزنید یا دوش بگیرید.
- ☐ تمرین‌هایی برای آرامش انجام دهید.
- ☐ فهرست فواید ترک را مرور کنید.
- یک یا دو مورد دیگر را به این فهرست اضافه کنید:

----- ☐

----- ☐

مانع ترک ۲: از اضافه وزن می ترسم.

- به خودم یادآوری می کنم که تمامی افرادی که سیگار را ترک کرده اند، اضافه وزن پیدا نمی کنند.
 - به خودم می گویم اکثر افرادی که سیگار را ترک کرده اند (حداکثر ۴/۵ کیلوگرم) اضافه وزن پیدا می کنند و این اضافه وزن نسبت به استعمال دخانیات کم ضررتر است.
 - از خودم می پرسم که این چند گرم اضافه وزن در مقایسه با ۱۰۰ فایده ترک سیگار، چقدر ارزش دارد؟
 - می توانم از قبل در خصوص پیشگیری از اضافه وزن فکر کنم.
 - می توانم با مصرف مواد کم کالری مثل میوه ها از افزایش وزن ناشی از افزایش اشتها جلوگیری کنم.
- در این فهرست شما هم موارد مقابله با موانع ترک را اضافه کنید:

برای اطلاعات بیشتر از
۱۰۰ فایده ترک سیگار،
به صفحات ۱۰ الی ۱۴
مراجعه کنید.



راه‌های پیشگیری از اضافه وزن

حال که تصمیم و آمادگی دارید که ترک کنید، می‌خواهیم به شما برای حفظ وزن‌تان، کمک کنیم. در ابتدا با برخی ایده‌ها شروع می‌کنیم. موارد زیر را بررسی کنید و ببینید کدام یک برای شما مفید است:

☐ پیاده‌روی کنید، شنا کنید، دوچرخه‌سواری کنید یا ورزشی را انجام دهید که از انجام آن لذت می‌برید.

☐ راه‌هایی کوتاه برای فعالیت بیشتر را پیدا کنید، مانند استفاده از پله به جای آسانسور یا پارک کردن ماشین دورتر از محل کار.

☐ فعالیت‌هایی که لذت می‌برید انجام دهید، مانند پیاده‌روی با یک دوست.

☐ مطمئن باشید که برنامه غذایی متعادلی دارید یعنی از تمامی گروه‌های غذایی مصرف می‌کنید.

☐ آب بنوشید.

☐ وقتی که دوست دارید مواد شیرین بخورید، آدامس بدون قند بجوید.

☐ به آرامی غذا بخورید.

☐ برنامه‌ریزی کنید که از میان وعده‌های کم‌چرب و کم‌کالری طی روز مصرف کنید.

☐ برچسب مواد غذایی را بخوانید.

ایده‌های خودتان را به این فهرست اضافه کنید:

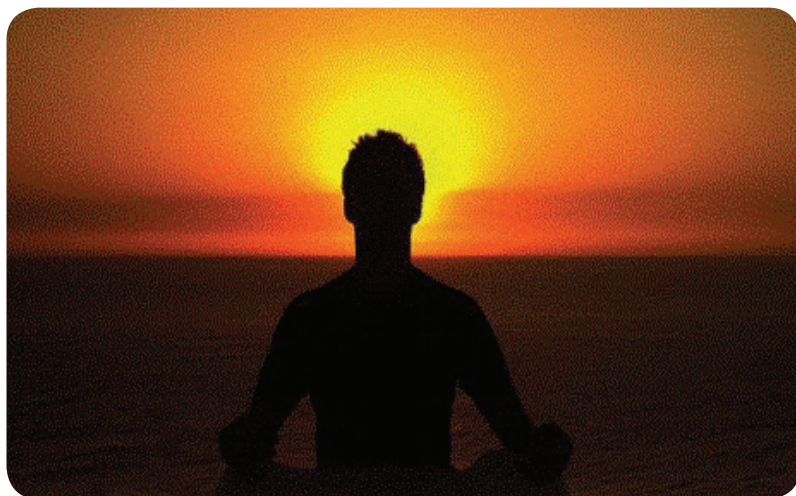
----- ☐

----- ☐

مانع ترک ۳: نمی‌دانم چگونه استرس خود را کنترل کنم.

- به خودم خواهم گفت سیگار، شرایط استرس‌زا را از بین نمی‌برد.
 - به خودم خواهم گفت ترک کردن در درازمدت بیشتر به من آرامش خواهد داد.
 - به خودم یادآوری می‌کنم که ترک کردن می‌تواند فرصتی برای یادگیری روش‌های سالم‌تر برای کنترل استرس مانند ورزش کردن یا تماس با یک دوست باشد.
- در این فهرست شما هم موارد خودتان را اضافه کنید:

- -----
- -----



تکنیک‌های آرام‌سازی

آرام‌سازی و مدیتیشن، تکنیک‌های مدیریت استرس هستند که می‌توانید در هر جا و هر زمان انجام دهید. تحقیقات نشان می‌دهند که استرس عامل مهمی برای برگشت است بنابراین یادگیری برخی از تکنیک‌ها قبل از آمادگی برای ترک یک ایده خوب است. انواع متفاوت تمرین‌های آرام‌سازی برای انتخاب وجود دارند.

در زیر چند روش برای شما ارایه می‌شود. کدام یک را امتحان خواهید کرد؟

- ابتدا از سر شروع کنید و سپس به‌طور منظم کشش و شل کردن هر یک از اعضای بدن را ادامه دهید. حالت کشش را برای حدود ۳۰ ثانیه نگه دارید و سپس شل کنید. این مساله به شما کمک می‌کند که تفاوت حالت بین کشش و شل کردن را یاد بگیرید.
 - در ابتدا از سر شروع کنید و تصور کنید هر عضوی از بدن‌تان گرم و سنگین می‌شود. روی گرما و سنگینی هر عضو به نوبت تمرکز کنید.
 - یک منظره یا یک موقعیت آرامش‌بخش را تصور کنید. از تمام حواس‌تان استفاده کنید، روی صدا، نقاط دیدنی و حس‌های صحنه یا مکان خاصی تمرکز کنید.
 - اگر وقت کمی دارید، می‌توانید از شماره ۱۰ به شماره ۱، معکوس بشمارید و با هر شماره دم و بازدم عمیق انجام دهید. اگر می‌خواهید می‌توانید تصور کنید که دارید از پلکان پایین می‌آیید و شمارش معکوس داشته باشید. وقتی به پایین رسیدید احساس آرامش می‌کنید.
- در اینجا تعداد معدودی از تکنیک‌ها را ارایه دادیم، بسیاری از موارد در کتاب‌های مخصوص آرام‌سازی آمده است. اگر هنگام به‌کارگیری این تکنیک‌ها کمی گیج شدید، نگران و ناامید نشوید. اگر حواس‌تان حین تمرین پرت شد، فقط کافی است فکرتان را به سمت تمرین برگردانید. با تمرین کردن بیشتر، کم‌کم این حالت برطرف می‌شود.

چه کسی می‌خواهد پولدار شود؟

بسیاری از افرادی که سیگار می‌خرند، توجه نمی‌کنند که چقدر در طول زمان بابت آن هزینه کرده‌اند. کادرهای زیر را پر کنید تا هزینه صرف‌شده برای سیگار را محاسبه کنید.

مرحله اول:

----- تومان

برای هر پاکت سیگار چقدر پرداخت می‌کنید؟

مرحله دوم: چند پاکت در روز مصرف می‌کنید؟

مرحله سوم:

هر روز چقدر برای سیگار کشیدن هزینه می‌کنید؟ (حاصل ضرب مرحله اول و دوم)

----- تومان

×

=

----- تومان

مرحله چهارم:

هر ماه چقدر برای سیگار کشیدن هزینه می‌کنید؟ (حاصل ضرب مرحله سوم در ۳۰/۵ روز)

----- تومان

× ۳۰/۵ روز =

----- تومان

مرحله پنجم:

هر سال چقدر برای سیگار کشیدن هزینه می‌کنید؟ (حاصل ضرب مرحله چهارم در ۱۲ ماه)

----- تومان

× ۱۲ ماه =

----- تومان

مرحله ششم:

در طی ۱۰ سال چقدر برای سیگار کشیدن هزینه خواهید کرد؟ (حاصل ضرب مرحله پنجم در ۱۰ سال)

----- تومان

× ۱۰ سال =

----- تومان

هزینه‌هایی که شما در صفحه قبل محاسبه کردید فقط صرف خرید سیگار می‌شد. دیگر هزینه‌های صرف شده، در محاسبه لحاظ نشده است مانند:

- خرید کبریت یا فندک
- سوختگی ناشی از سیگار روی لباس، مبلمان یا فرش
- مراقبت‌های پزشکی
- روزهای غیبت از کار
- ...

حالا از خودتان پرسید: چه کسی یا کسانی از سیگار کشیدن شما پولدار می‌شوند؟ صنعت دخانیات یا فرزندان؟ تصور کنید اگر در چیز دیگری سرمایه‌گذاری می‌کردید چه اتفاقی می‌افتاد؟



نامه‌های محبت آمیز

شما را با فردی ۴۵ ساله که قبلاً سیگار می کشید، آشنا می کنیم.

من برای ۲۰ سال روزی دو پاکت سیگار می کشیدم و در حال حاضر سرطان ریه دارم. درباره ترک سیگار برای سال‌ها فکر می کردم، اما تا وقتی که تشخیص سرطان داده شد، هیچ اقدامی نکرده بودم. پزشکم به من گفته است فقط یکسال زنده خواهم ماند. پس برای عزیزانم نامه نوشتم.

برای دخترم

هرگز فراموش نکن که چقدر دوستت دارم. خیلی متأسفم که فارغ‌التحصیل شدنت و ازدواجت را نخواهم دید و از همه مهم‌تر اینکه هرگز فرزندانانت را نمی بینم. خواهش می کنم از اشتباهی که کردم درس بگیر و هرگز سیگار کشیدن را شروع نکن.

برای همسرم

به عشق زندگی‌ام چه چیزی می توانم بگویم؟ خواهش می کنم من را به خاطر این که تو را زود ترک می کنم ببخش. خاطرات و اوقات دلپذیری را با هم داشته ایم. همیشه من را به خاطر داشته باش.

برای اطلاعات بیشتر
در خصوص چگونگی
تأثیر سیگار بر دیگران به
صفحات ۱۸-۱۹ مراجعه
کنید.

برای پدر و مادرم

شما همیشه با من بودید و من هم امیدوار بودم که هنگام پیری با شما باشم. من بسیار از شما سپاسگزارم و امیدوارم که شما بتوانید من را ببخشید.

بیشتر بدانید

بسیاری از افراد سیگاری هرگز در خصوص این که چرا سیگار می کشند، فکر نمی کنند. برای آنها، این یک عادت خود به خود است. مطالعات علمی روی سیگاری هایی که در مرحله تفکر بودند، نشان می دهد که دانستن درباره کجا، چه وقت و چرایی سیگار کشیدن، به آنها کمک می کند. بدین ترتیب، شما می توانید وقتی که آمادگی برای ترک داشتید، برای این شرایط برنامه ریزی کنید. ما می خواهیم به شما کمک کنیم کمی بیشتر درباره شرایط و سوسه تان بدانید.

چه زمانی بیشتر می خواهید سیگار بکشید؟

- ☐ وقتی که استرس دارم.
- ☐ اول صبح که از خواب بیدار می شوم.
- ☐ وقتی که با دوستانم معاشرت می کنم.
- ☐ وقتی که خسته هستم.
- ☐ وقتی که سرحال نیستم.
- ☐ وقتی که چای یا قهوه می نوشم.
- ☐ وقتی که رانندگی می کنم.
- ☐ وقتی که با تلفن صحبت می کنم.
- ☐ وقتی که احساس خوبی ندارم.

روز معرفی حرفه

تصور کنید که شما مدیر اجرایی موفق یک شرکت دخانیات هستید. حالا تصور کنید که از شما خواسته می شود برای هم کلاسی های فرزندتان، در خصوص حرفه تان سخنرانی کنید.

- در خصوص هدف شرکت تان چه چیزی خواهید گفت؟

- به دانش آموزان درباره استعمال دخانیات چه چیزی خواهید گفت؟

- به فرزندتان درباره استعمال دخانیات چه چیزی خواهید گفت؟

- ☐ وقتی که نیاز به استراحت دارم.
- ☐ وقتی که تلویزیون تماشا می‌کنم.
- ☐ وقتی که حوصله‌ام سر رفته است.
- ☐ وقتی که احساس بی‌قراری می‌کنم.
- ☐
- ☐

چند هفته‌ای را به خودتان وقت دهید تا درباره هر نخ سیگاری که می‌کشید، فکر کنید. کدامیک از شرایطی که طی آن سیگار می‌کشید، برای شما مهم‌ترین بودند؟ آیا می‌توانید نکشید؟ در کدامیک از موارد؟



تصورتان را تغییر دهید

سیگار کشیدن می تواند روی تفکر شما درباره خودتان اثر بگذارد. ترک سیگار نیز می تواند روی تصور شما از خودتان تاثیر بگذارد. ما می خواهیم فرصتی ایجاد کنیم که شما به خودتان عمیق نگاه کنید. صفاتی را که در کادر شماره ۱ زیر آمده است و شما را به عنوان یک سیگاری توصیف می کند، بررسی کنید و علامت بزنید. سپس صورتان را از خودتان به عنوان یک فرد غیر سیگاری در کادر شماره ۲ بررسی کنید و علامت بزنید. شما می توانید مواردی که ارایه نشده است را به این موارد اضافه کنید.

کادر شماره ۱: چه نظری نسبت به خودتان به عنوان یک فرد سیگاری دارید؟

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ بی مسوولیت | ☐ با اراده قوی |
| ☐ مستقل | ☐ متفکر |
| ☐ مسوولیت پذیر | ☐ بی ملاحظه |
| ☐ معتاد | ☐ کنترل کننده |
| ☐ تحت کنترل | ☐ ----- |
| ☐ محدود شده | ☐ ----- |

کادر شماره ۲: چه تصویری از خودتان به عنوان یک فرد غیر سیگاری خواهید داشت؟

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ بی مسوولیت | ☐ با اراده قوی |
| ☐ مستقل | ☐ متفکر |
| ☐ مسوولیت پذیر | ☐ بی ملاحظه |
| ☐ معتاد | ☐ کنترل کننده |
| ☐ تحت کنترل | ☐ ----- |
| ☐ محدود شده | ☐ ----- |

تفکر بیشتر درباره چگونگی تغییر تصور شما درباره خودتان، می تواند به شما کمک کند قدم های بعدی ترک را بردارید.

تغییرات جامعه

آیا می‌توانید با نوشتن چند نمونه، چگونگی تغییر جامعه را برای راحت‌تر کردن ترک سیگار نشان دهید؟

به حمایت‌های اجتماعی از ترک

توجه کنید

اکنون چند لحظه فکر کنید که جامعه برای راحت‌تر کردن ترک سیگار، چگونه باید تغییر کند. ایده‌های‌تان را در کادر روبه‌رو یادداشت کنید. ایده‌های خود را با موارد زیر مقایسه کنید.

۱. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و دیگر سازمان‌های کشور، افراد سیگاری را به ترک تشویق می‌کنند.

۲. سازمان جهانی بهداشت تمامی کشورها را ملزم کرده است که در اماکن عمومی سربسته و در محل کار از کشیدن سیگار جلوگیری کنند تا مردم از دود دست دوم در امان بمانند.

۳. در بسیاری از رستوران‌ها و کافی‌شاپ‌ها بخش کوچکی به افراد سیگاری اختصاص داده شده است و حتی در برخی از این اماکن اجازه کشیدن داده نمی‌شود.

۴. تقریباً در تمامی اماکن عمومی و خرید شامل رستوران‌ها و کافی‌شاپ‌ها استعمال دخانیات ممنوع شده است.

۵. هر روزه مقالات و مطالب در خصوص اثرات و مضرات استعمال دخانیات منتشر می‌شود.

۶. برنامه‌های رایگان ترک سیگار را می‌توان در اینترنت یافت.

۷. در برخی از کشورها برای سیگار مالیات زیادی در نظر می‌گیرند.

۸. بسیاری از ساختمان‌های دولتی مانند بیمارستان‌ها، برخی از پارک‌ها، سواحل و زمین‌های بازی مکان‌های عاری از دخانیات هستند.

۹. اکثر محل های کار جز مکان های عاری از دخانیات هستند.
 ۱۰. تبلیغ و ترویج استعمال دخانیات ممنوع است.
 ۱۱. درکشور، بسیج مبارزه با دخانیات برپا می شود.
 ۱۲. بیشتر پزشکان به ترک سیگار کمک می کنند.
 ۱۳. در بسیاری از مکان های ورزشی استعمال دخانیات ممنوع است.
- به جای واکنش منفی به این فرصت ها یا بی توجهی به آنها که شاید در گذشته داشتید، توجه بیشتری به این گرایش های اجتماعی نشان دهید.



فرا تر از عدد

هر ساله هزاران ایرانی در اثر بیماری‌های ناشی از استعمال دخانیات جان خود را از دست می‌دهند.

آیا می‌توانید فردی را که بر اثر بیماری ناشی از مصرف سیگار فوت کرده است، نام ببرید؟

آیا می‌توانید فردی که سیگار را ترک کرده است، نام ببرید؟

آیا می‌توانید اطرافیان تان مانند فامیل، همکار یا آشناهایی که سیگار کشیدن شما روی آنها تاثیر گذاشته است، را نام ببرید؟

قدم‌های هر چند کوچک بردارید

تحقیقات نشان می‌دهند افراد سیگاری که برای ترک آماده هستند، اگر با تفکر و قدم‌های کوچک به سوی ترک بروند، بیشتر از افرادی که با سرعت و بدون برنامه عمل می‌کنند، موفق می‌شوند.

به‌همین منظور ما قصد نداریم که به شما پیشنهاد دهیم که همین الان ترک کنید. در عوض، قصد داریم از شما بخواهیم قدم کوچکی بعدی را در ماه آینده بردارید. آیا انجام خواهید داد؟

قدم کوچکی را که خواهید برداشت، بررسی کنید:

☐ برای ۲۴ ساعت سیگار را ترک کنید.

☐ در هر روز ۵ نخ سیگار کمتر بکشید یا هر روز تصمیم بگیرید تعداد نخ سیگار خود را کمتر کنید.

☐ هر روز، روشن کردن اولین سیگار تان را تا ۱۰ دقیقه به تاخیر بیندازید.

☐ سیگار کشیدن تان را به یک یا دو مکان محدود کنید.

☐ مارک سیگار مصرفی تان را تغییر دهید.

آمادگی



اگر برای ترک سیگار آماده‌اید، یعنی در مرحله آمادگی هستید. شما در جایگاه بسیار خوبی قرار دارید. ابتدا، به شما تبریک می‌گوییم. در حال حاضر درک می‌کنید که منافع ترک اهمیت بیشتری نسبت به موانع آن دارد، اما ممکن است مطمئن نباشید که می‌توانید واقعا ترک کنید.

می‌خواهیم برخی از بینش‌های منحصر به فرد را در قالب راهبردهایی که به افراد سیگاری مشابه شما در ترک موفقیت‌آمیز کمک کرده است، ارایه دهیم. مطالعه‌های علمی نشان داده‌اند که این راهبردها، قدرتمندترین ابزاری هستند که شما می‌توانید در این زمان از آنها استفاده کنید.

اگر وقت دارید، می‌توانید تمامی تمرینات را در حال حاضر انجام دهید یا اگر ترجیح می‌دهید، می‌توانید فقط با یک تمرین شروع کنید و بقیه را بعدا انجام دهید.

وزن‌دهی به منافع و موانع ترک

لطفا تمامی دلایل خود برای ترک را فهرست کنید، برای مثال، می‌خواهم زنده بمانم و بزرگ شدن نوه‌هایم را ببینم؛ نمی‌خواهم دیگر برای «سیگار» پولی پرداخت کنم؛ می‌خواهم بهتر نفس بکشم و احساس استقلال و آزادی کنم.

اگر شما قبلاً فهرست فواید ترک را در بخش پیش تفکر تهیه کرده‌اید، برای مرور آنها به صفحات ۱۴-۱۰ مراجعه کنید. اگر چنین فهرستی را تهیه نکرده‌اید، صفحات ۱۴-۱۰ را بخوانید و فهرست فواید ترک برای خودتان را بنویسید.

اکنون دلایل کشیدن سیگار را فهرست کنید. مطالعات درباره افراد ترک کرده

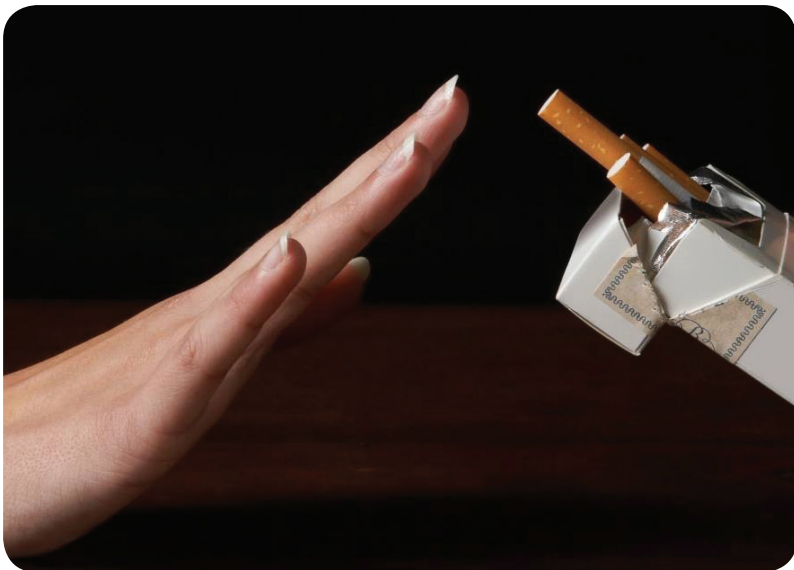
نشان می دهد که دلایل ترک شان، بیش از دلایل کشیدن سیگار اهمیت داشته است. در حقیقت بسیاری از مطالعات نشان می دهند که ایده خوبی است که به ازای هر دلیل برای کشیدن سیگار، حداقل دو دلیل برای ترک داشته باشید.

دلایل ترک سیگار

۱. -----
۲. -----
۳. -----
۴. -----

دلایل کشیدن سیگار

۱. -----
۲. -----



تصویر جدیدی از خودتان به عنوان یک فرد غیرسیگاری خلق کنید

از شما می‌خواهیم تمرینی را انجام دهید. چشم‌های‌تان را برای چند لحظه ببندید و آرامش داشته باشید. خودتان را در ۶ ماه آینده تصور کنید:

خودتان را یک فرد غیرسیگاری تصور کنید

چه تصویری از زندگی بدون دخانیات خود دارید؟ چه تغییراتی ایجاد می‌شود؟

خودتان را چگونه می‌بینید؟

خودتان را چگونه برای دیگران توصیف می‌کنید؟

از چه طریقی از زندگی جدید بدون سیگار لذت می‌برید؟

این تصویر را در ذهن‌تان به عنوان برنامه‌ریزی برای روز ترک‌تان، نگاه دارید.

«با موفقیت سیگارتان را ترک کرده‌اید. احساس سالم بودن می‌کنید و به راحتی می‌توانید نفس بکشید. وقتی برای ویزیت نزد پزشکتان می‌روید به شما می‌گویند فشارخونتان از زمانی که ترک کرده‌اید، پایین آمده است. انرژی بیشتری دارید و می‌توانید پله‌ها را بدون اینکه از نفس بیفتید، بالا بروید. ظاهرتان جذاب‌تر شده است، چون دیگر لباس و موی‌تان بوی دود نمی‌دهد، دندان‌های‌تان سفیدتر شده است و ناخن‌های دست‌تان دیگر زرد نیست. احساس اعتماد به نفس و راحتی بیشتری می‌کنید. همچنین احساس استقلال بیشتری نسبت به زمانی که به سیگار اعتیاد داشتید، می‌کنید. دیگر

مدام در جستجوی زیرسیگاری یا مکان مناسب برای سیگار کشیدن نیستید. وقتی به شما سیگار تعارف می‌شود، می‌توانید بگویید نه متشکرم، سیگار را ترک کرده‌ام. شما می‌دانید که بهترین الگو و سرمشق برای فرزندان‌تان هستید.»

تعهدات

شاید بدانید که برای موفقیت در هر چیزی، باید واقعا به آن متعهد شوید و اعتقاد داشته باشید که می‌توانید آن را انجام دهید. شما می‌توانید تعهدتان را برای ترک سیگار از طریق یک برنامه اجرایی روشن تقویت کنید.

من قول می‌دهم که سیگار را ترک کنم در ...

----/----/----

روز / ماه / سال

برنامه اجرایی

۱. تاریخ ترک را تعیین کنید

مطالعات نشان داده‌اند که این کار به ترک کمک می‌کند:

✓ یک روز را در ماه آینده انتخاب کنید.

✓ روزی را انتخاب کنید که آن روز در کنترل شما است.



✓ ترجیحاً روزی را انتخاب کنید که در زندگی شخصی شما معنای خاصی داشته باشد مثل روز تولد خودتان یا همسران یا یکی از فرزندان‌تان (اگر متاهل هستید). اگر مناسبت خاصی نبود از یکی از مناسبت‌های ملی یا مذهبی استفاده کنید.

✓ روزی را انتخاب کنید که استرس‌زا نباشد.

✓ روز ترک‌تان را برای یادآوری در خانه و محل کارتان نصب کنید.

۲. دیگران را در تعهدتان سهیم کنید

به خودمان قول داده‌ایم که ترک می‌کنیم، شروع به یک سری اقدامات کرده‌ایم یا بعضی چیزها را تغییر داده‌ایم، اما تصمیم گرفته‌ایم که در این باره به کسی چیزی

افرادی که درباره تاریخ ترک به آنان می‌گوییم:

نگوییم تا وقتی که موفق شویم. بعد چه اتفاقی خواهد افتاد؟ ما موفق نشده‌ایم، اما حداقل کسی هم متوجه نشده.

قولی که به دیگران می‌دهیم قوی‌تر از قولی است که فقط به خودمان می‌دهیم. بنابراین تا جایی که می‌توانید به اطرافیان‌تان درباره تعهدتان به ترک بگویید. آنها ممکن است بتوانند از شما حمایت کنند و مشوق شما باشند.

۳. روش ترک‌تان را انتخاب کنید

یکی از روش‌های ترک، ترک کامل سیگار کشیدن به یکباره است. در این روش، مهم است که برای اشتیاق‌های نیکوتین و دیگر نشانه‌های محرومیت از نیکوتین آمادگی داشته باشید. پیشنهاد می‌کنیم که به قسمت **غلبه بر نشانه‌های محرومیت از نیکوتین و وسوسه کشیدن سیگار** در بخش تفکر در صفحه ۲۶ مراجعه کنید. برای متوجه شدن میزان وابستگی به نیکوتین، تست تحمل نیکوتین در صفحه ۴۷ را انجام دهید.

یکی دیگر از روش‌ها، کاهش تدریجی مصرف نیکوتین است. ۲ هفته قبل از تاریخ ترکی که تعیین کرده‌اید، فاصله بین سیگارهای‌تان را زیاد کنید. برای مثال، اگر هر نیم‌ساعت سیگار می‌کشید، در روزهای اول فاصله سیگارها را به یک‌ساعت برسانید. سپس فاصله را به یک‌ساعت و نیم افزایش دهید. هر روز تا زمان ترک، نیم‌ساعت به فاصله بین دو سیگار اضافه کنید. **توجه کنید:** به هیچ وجه نخ یا پاکت سیگار، همراه خود نداشته باشید.

مزایا و معایب

لطفا در خصوص ترک سیگار، میزان اهمیتی را که برای هر یک از موارد زیر قائل هستید، بنویسید.

میزان اهمیت را بر اساس نمرات زیر تعیین کنید:

۱. اهمیت ندارد.
۲. اهمیت کمی دارد.
۳. تا اندازه‌ای اهمیت دارد.
۴. فوق‌العاده اهمیت دارد.

- (۱) مصرف سیگار فشار روحی‌ام را کم می‌کند.
- (۲) از اینکه مجبورم سیگار بکشم، شرم‌نده‌ام.
- (۳) وقتی سیگار می‌کشم تمرکز بیشتری پیدا می‌کنم و کارهایم را بهتر انجام می‌دهم.
- (۴) سیگار کشیدن من، سایرین را آزار می‌دهد.
- (۵) وقتی سیگار می‌کشم، آرام می‌شوم و احساس شادمانی می‌کنم.
- حالا، نمره جملات ۱، ۳ و ۵ را جمع کنید.
- نمره = -----

اگر نمره شما کمتر از ۷ است: آمادگی خوبی برای ترک دارید. این بخش برای شما مفید خواهد بود.

اگر نمره‌تان بیش‌تر از ۷ است ممکن است زمان بیشتری لازم داشته باشید تا برای ترک آماده شوید. می‌توانید از فهرست دلایل برای ترک سیگار در صفحات ۱۴-۱۰ و خواندن بخش مرحله تفکر در صفحات ۳۹-۲۱ شروع کنید.

تست تحمل نیکوتین

۱. پس از برخاستن از خواب صبحگاهی، سیگار اول خود را چه زمانی روشن می‌کنید؟

☐

ظرف ۵ دقیقه = ۳ امتیاز ظرف ۶ تا ۳۰ دقیقه = ۲ امتیاز

۲. آیا در محل‌هایی که کشیدن سیگار ممنوع است مانند رستوران، سینما یا اتوبوس برای نکشیدن سیگار با مشکل مواجه می‌شوید؟

☐

بله = ۱ امتیاز خیر = ۲ امتیاز

۳. در کدام یک از موارد زیر صرف نظر کردن از سیگار برای شما دشوار است؟

☐

اولین سیگار در صبح = ۱ امتیاز

سایر سیگارهای طول روز = ۰ امتیاز

۴. به‌طور متوسط روزانه چند نخ سیگار می‌کشید؟

☐

۱۰ نخ یا کمتر = ۰ امتیاز ۱۱-۲۰ نخ = ۱ امتیاز

۲۱-۳۰ نخ = ۲ امتیاز ۳۱ نخ یا بیشتر = ۳ امتیاز

۵. آیا شما بیشتر در ساعات اولیه صبح سیگار می‌کشید؟

☐

بله = ۱ امتیاز خیر = ۰ امتیاز

۶. آیا زمانی که در بستر بیماری هستید، سیگار می‌کشید؟

☐

بله = ۱ امتیاز خیر = ۰ امتیاز

جمع کل

☐

تفسیر آزمون

صفر تا ۲: وابستگی خیلی کم ۳ تا ۴: وابستگی کم

۵: وابستگی متوسط ۶ تا ۷: وابستگی زیاد

۸ تا ۱۰: وابستگی بسیار زیاد

اقدامات شب قبل از ترک سیگار را ارزیابی کنید:

- ☐ سیگار، زیرسیگاری، فندک و چوب سیگار را از محل خانه، اتومبیل و محل کارتان دور کنید.
- ☐ جایی را برای آدامس و آبنبات بدون قند، خلال دندان و دیگر جایگزین‌های سیگار مثل آدامس نیکوتینی و همچنین فهرست دلایل ترک در خانه، محل کار و خودروی‌تان در نظر بگیرید.
- ☐ بعد از کشیدن آخرین سیگار، حمام کنید، دندان‌های‌تان را مسواک بزنید تا آخرین نشانه‌های سیگار کشیدن‌تان شسته شود.
- ☐ برنامه روز ترک خود را مرور کنید (بخش برای روزهای ترک برنامه‌ریزی کنید را که بعد از این قسمت آمده است، بخوانید).
- ☐ به خودتان یادآوری کنید که فردا اولین روزی است که شما از شر سیگار رها می‌شوید.

به این فهرست، ایده‌های خودتان را اضافه کنید:

_____ ☐

_____ ☐

۴. برای روزهای ترک برنامه‌ریزی کنید

- این برنامه‌ریزی به شما کمک می‌کند که چگونه این روزها را سپری کنید. موارد زیر، توصیه افراد ترک کرده است که در زمان ترک برای آنها مفید بوده است:
- اوقات بیشتری را با افراد غیرسیگاری بگذرانید.
 - به مکان‌هایی بروید که افراد سیگاری در آنجا نیستند.
 - خودتان را مشغول نگه دارید.

- برنامه ترک خود را در خانه و محل کارتان نصب کنید.
- به انجام کارهایی که برایتان خوشایند و آرامبخش است، مشغول شوید.
- در برنامهتان در نظر بگیرید که وقتی روزی را بدون سیگار طی کردید، چگونه به خودتان جایزه بدهید.

به خاطر داشته باشید که
اگر روز اول ترک را بدون
سیگار طی کنید، ۱۰ برابر
شانس بیشتری برای ترک
دارید.



برنامه ریزی روز ترک

تاریخ ترک: -----

برنامه ریزی برای صبح:

صبح چه کاری انجام خواهم داد؟ -----
 چه چیزی را در برنامه عادی زندگی ام تغییر دهم تا کمتر هوس و اشتیاق
 به سیگار کشیدن داشته باشم؟ -----
 چه برنامه ای برای کنترل اشتیاقم به سیگار کشیدن در صبح داشته باشم؟

چه کسی می تواند در صبح به من کمک کند؟ -----

برنامه ریزی برای بعدازظهر

بعدازظهر چه کاری انجام خواهم داد؟ -----
 در چه اوقات یا فعالیتی در بعدازظهر بیشتر احتمال دارد من برای کشیدن
 سیگار وسوسه شوم؟ -----
 چه چیزی را در برنامه عادی زندگی ام تغییر دهم تا کمتر هوس و اشتیاق
 به سیگار کشیدن داشته باشم؟ -----
 چه برنامه ای برای کنترل اشتیاقم به سیگار کشیدن در بعدازظهر داشته
 باشم؟ -----
 چه کسی می تواند بعدازظهر به من کمک کند؟ -----

برنامه ریزی برای غروب:

غروب چه کاری انجام خواهم داد؟ -----
 در چه اوقات یا فعالیتی در غروب بیشتر احتمال دارد من برای کشیدن
 سیگار وسوسه شوم؟ -----
 چه چیزی را در برنامه عادی زندگی ام تغییر دهم تا کمتر هوس و اشتیاق
 به سیگار کشیدن داشته باشم؟ -----
 چه برنامه ای برای کنترل اشتیاقم به سیگار کشیدن در غروب داشته باشم؟

برنامه ریزی برای پاداش:

چگونه به خودم برای روزهای بدون دخانیات، پاداش بدهم؟

برنامه ریزی با جایگزین های سالم

افراد سیگاری به طور متوسط ۲۰ نخ سیگار در روز می کشند. درک تان می کنیم که هر روز با بسیاری از محرک ها برای کشیدن سیگار روبه رو می شوید بنابراین می خواهیم به شما کمک کنیم که فهرستی از جایگزین های سالم برای وسوسه های شایع کشیدن سیگار را تهیه کنید. مطالعات نشان می دهند که داشتن جایگزین های زیاد و قابل اجرا، ترک را راحت می کند. اگر شما قبلاً این تمرین را انجام نداده اید، توصیه می کنیم که الان این کار را انجام دهید.

محرک های رایج در تابلوی سمت راست آمده است. حداقل یک جایگزین سالم که برای هر یک از محرک ها استفاده خواهید کرد، بنویسید. اگر نیاز به ایده بیشتری برای جایگزین های سالم دارید، به صفحه ۵۲ و صفحات ۹۷-۹۶ مراجعه کنید.

جایگزین ها	محرک ها
به جای سیگار کشیدن دوش می گیرم. _____	وقتی از خواب بیدار می شوم.
آدامس بدون قند می جوم و به موسیقی گوش می دهم. _____	وقتی که رانندگی می کنم.
برای آرامش، اعداد را معکوس می شمارم. _____	وقتی تحت فشارم و استرس قرار دارم.
یک میان وعده سالم می خورم. _____	وقتی گرسنه هستم.
_____	_____

نمونه‌هایی از جایگزین‌های سالم که برای دیگر افراد ترک کرده کاربردی بوده است

- پیاده‌روی
- جویدن آدامس
- خوردن آب‌نبات بدون قند
- تماس با یک دوست
- ۱۰ بار کشیدن نفس عمیق
- انجام تمرینات آرام‌سازی
- انجام کارهای لذت‌بخش
- نوشیدن آب به صورت جرعه جرعه
- استفاده از خلال دندان
- یادآوری این‌که تو می‌توانی این وسوسه را شکست بدهی
- تسبیح در دست گرفتن
- دوش گرفتن - جایی که نمی‌توانی سیگار بکشی.
- جستجوی مطلبی در اینترنت
- مسواک زدن
- شستن خودرو
- رفتن به پارک با خانواده
- خوردن سبزی‌هایی مثل هویج
- خواندن کتاب یا مجله مورد علاقه
- جدول حل کردن
- رفتن به مکان‌هایی که سیگار کشیدن در آنها ممنوع است.
- خوردن چای کم‌رنگ
- اگر هنگام تماشای تلویزیون عادت به کشیدن سیگار دارید می‌توانید گلدوزی کنید یا پازل درست کنید.

از دوستان تان کمک بگیرید

سیگار شاید «دوست خوبی» برای شما باشد، اما در حال حاضر که شما آماده هستید که ترک کنید، نیاز به کمک و تشویق دوستان، اعضای خانواده، همکاران یا افراد ترک کرده دارید.

گروه حامی

چه کسانی می توانند شما را تشویق کنند، به شما کمک کنند، به یادتان بیاورند که چرا می خواهید ترک کنید، یا ایده خوبی به شما درباره جایگزین های سالم سیگار بدهند؟

به دنبال افرادی باشید که:

- ✓ شنونده خوبی باشند.
- ✓ سیگاری نباشند یا ترک کرده باشند.
- ✓ در دسترس باشند.
- ✓ حمایت کننده باشند.

چه کسانی در گروه حامی شما خواهند بود؟

در کادر روبه رو نام این افراد را بنویسید.

دیگر گروه‌های حامی

اگر دوست یا اعضای خانواده‌ای که بتوانند کمک یا مشوق شما طی فرایند ترک باشند، ندارید، می‌توانید به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید و در خصوص ترک‌تان از آنها کمک بگیرید.



شما حتی می‌توانید به سایت iec.behdasht.gov.ir در صفحه ترک سیگار مراجعه کنید و بسته حمایتی و مطالب مورد نیاز در خصوص ترک را دریافت کنید.

چگونه دیگران شما را حمایت و تشویق می‌کنند؟

راه‌هایی که دوستان، اعضای خانواده و همکاران می‌توانند از تلاش‌های شما حمایت کنند:

- موقع ترک، زمانی را با شما بگذرانند.
- سیگارشان را هم‌زمان با شما ترک کنند.
- شما را برای هر قدمی که برای ترک برمی‌دارید، تشویق کنند.
- اگر نیاز به صحبت کردن دارید، شنونده باشند.
- به شما بگویند که می‌توانید ترک کنید.
- درخصوص ترک، نکاتی را به شما توصیه کنند و آگاهی دهند.
- وقتی شما اشتیاق و هوس به سیگار دارید، از طریق تلفن در دسترس باشند.
- در مکان‌هایی که سیگار کشیدن ممنوع است، شما را همراهی کنند.

چگونه دیگران از شما حمایت خواند کرد؟

نام:

نوع حمایت:

نام:

نوع حمایت:

نام:

نوع حمایت:

- در پرهیز از سیگار کشیدن به شما کمک کنند و به شما مطالب یادآوری کننده سیگار نکشیدن را بگویند.

- تمامی دلایل ترک سیگار را به شما یادآوری کنند.

- اگر اشتیاق و هوس سیگار کشیدن دارید، به شما کمک کنند که ذهن تان منحرف شود.

- با دادن پیامک از وضعیت شما آگاه شوند.

- در تمیز کردن خانه و خودرو برای از بین بردن بوی سیگار به شما کمک کنند.

به خاطر داشته باشید که افراد مختلف، می توانند انواع حمایت های متفاوت را داشته باشند.

تمرین های کامل کننده

تحقیقات نشان می دهند هنگامی که شما برای ترک آماده هستید، تمرین ها به ایجاد اعتماد به نفس شما کمک و ترک را برای تان راحت تر می کنند. تمرین ها همچنین به شما نشان خواهند داد که طی این مرحله، چه شرایط سختی ممکن است وجود داشته باشد. وقتی شما درک کنید که کدام شرایط ممکن است مشکل ساز باشد، می توانید راه هایی را برای غلبه بر آنها طراحی کنید، از طریق جایگزین های سالم (به صفحه ۵۲ مراجعه کنید) یا درک این که چگونه محیط اطراف تان را تغییر دهید (به صفحات ۶۷-۶۵ مراجعه کنید).

حداقل یکی از موارد زیر را قبل از زمان ترک انجام دهید؟

- فقط نیمی از سیگار تان را بکشید و بقیه آن را دور بیندازید.
- هر روز، روشن کردن اولین سیگار تان را یک ساعت به تاخیر بیندازید.
- تلاش کنید حداقل ۲۴ ساعت سیگار نکشید.
- هر زمان که اشتیاق به سیگار کشیدن دارید، ۱۰ دقیقه صبر کنید و از یکی از جایگزین های سالم استفاده کنید.
- ببینید حذف کدام سیگار در طول روز برای تان راحت تر است، آن را حذف کنید.
- بین کشیدن سیگارها فاصله ای را تعیین کنید و سپس کم کم این فاصله زمانی را افزایش دهید.
- با افراد ترک کرده که چیزهای مشترکی بین تان هست، صحبت کنید و از آنها در خصوص راهکارهای شان بپرسید.
- سیگار کشیدن را به یک یا دو مکان محدود کنید.
- وقتی به شما تعارف می شود، تمرین نه گفتن بکنید.
- هر روز تصمیم بگیرید که در آن روز چه تعداد سیگار خواهید کشید، سپس سعی کنید تعداد آن را از آنچه در نظر گرفته بودید، کمتر کنید.

عمل



اگر اخیراً سیگارتان را ترک کرده‌اید، در مرحله عمل هستید. در ابتدا برای کاری که تا کنون انجام داده‌اید به شما تبریک می‌گوییم. شما مهم‌ترین انتخاب را برای سلامت خود و اطرافیان‌تان داشته‌اید.

ما راهکارهایی را به شما ارایه می‌دهیم که به دیگر افراد سیگاری کمک کرده است تا در ترک بمانند یعنی به‌طور کامل از سیگار رهایی یابند.

ترک سیگار ممکن است یکی از بزرگ‌ترین چالش‌هایی باشد که تا به حال داشته‌اید. حتماً و سوسه‌هایی برای سیگار کشیدن خواهید داشت، اما اطمینان داریم که با استفاده از تمرین‌های مشخص شده زیر می‌توانید در مسیر ترک‌تان بمانید. مطالعه‌های علمی می‌گویند این راهکارها، قوی‌ترین ابزاری هستند که می‌توانید در حال حاضر انجام دهید.

فقط پاداش

مطالعه‌ها درخصوص ترک‌های موفقیت‌آمیز نشان داده‌اند که پاداش در این مرحله مهم‌ترین راهکار است. رهایی از سیگار و به‌دست آوردن سلامت، مهم‌ترین پاداشی است که به خودتان می‌دهید.

جدول زمانی

تمامی کادرهای صفحه ۵۸ تا ۶۰ را مطالعه کنید، آنها نشان می‌دهند چگونه در مدت زمان ترک، فواید آن بر بدن شما اثر می‌گذارند. بهبودی‌های حاصل از ترک خود را به فهرست اضافه کنید.

۱۲ ساعت پس از ترک

- ✓ سطح اکسیژن در خون تان به حالت طبیعی برمی گردد.
- ✓ سطح مونوکسیدکربن در خون تان به سمت طبیعی کاهش می یابد، خطر تجمع کلسترول در رگ های تان کاهش می یابد.
- ✓
- ✓

۲۰ دقیقه پس از ترک سیگار

- ✓ فشار خون و نبض به سمت طبیعی کاهش می یابد.
- ✓ جریان خون در دست ها و پاها بهبود می یابد.
- ✓
- ✓

۴۸ ساعت پس از ترک

- ✓ پیاده روی راحت تر می شود.
- ✓ حس چشایی و بویایی شما بهبود می یابد.
- ✓
- ✓
- ✓

۲۴ ساعت پس از ترک

- ✓ خطر حمله قلبی کاهش می یابد.
- ✓ خطر افزایش فشارخون مرتبط با استعمال دخانیات از بین می رود.
- ✓
- ✓
- ✓

۱ هفته پس از ترک

- ✓ جریان خون تان رو به بهبودی است و درد پا کاهش می یابد.
- ✓ وضعیت پوست تان بهبود می یابد و خطر توسعه چین و چروک اطراف دهان، گردن و چشم شما کاهش می یابد.
- ✓ ترشحات ناشی از سینوزیت کاهش می یابد.
- ✓

۳ روز پس از ترک

- ✓ تنفس شما راحت تر می شود چون لوله های تنفسی در آرامش هستند.
- ✓ خطر سردرد و میگرن تان کمتر می شود.
- ✓
- ✓

۳ هفته پس از ترک

- ✓ برونشیت مزمن تان از بین می‌رود.
- ✓ انرژی بیشتری دارید.
- ✓ مژک‌ها در ریه شروع به کار می‌کنند و هوای تنفسی را پاک کرده و با عفونت‌ها مبارزه می‌کنند.
- ✓ -----

۲ هفته پس از ترک

- ✓ خطر ایجاد بیماری تنفسی در شما کاهش می‌یابد.
- ✓ بدن تان بیشتر قادر است به عضلات اکسیژن برساند.
- ✓ -----
- ✓ -----

۳ ماه پس از ترک

- ✓ جریان خون تان بهتر می‌شود.
- ✓ عملکرد ریه تان تا ۳۰ درصد بهبود می‌یابد.
- ✓ خطر آنفلوآنزا و ذات‌الریه کاهش می‌یابد.
- ✓ -----

۱ ماه پس از ترک

- ✓ بهتر می‌خواهید.
- ✓ دید شب تان بهبود می‌یابد.
- ✓ -----
- ✓ -----
- ✓ -----

۱ سال پس از ترک

- ✓ خطر بیماری قلبی تان به نصف می‌رسد.
- ✓ خطر پوکی استخوان تان کاهش می‌یابد.
- ✓ آسم تان بهبود می‌یابد.
- ✓ -----

۹ ماه پس از ترک

- ✓ سرفه، تنگی نفس و بدخلقی تان کاهش می‌یابد.
- ✓ کمتر سرما می‌خورید.
- ✓ دستگاه گوارش تان به حالت طبیعی برمی‌گردد.
- ✓ -----

۱۵ سال پس از ترک

✓ خطر بیمار قلبی، سکته و سرطان ریه در شما همانند افرادی می شود که هرگز سیگار نکشیده اند.

----- ✓

۵ سال پس از ترک

✓ خطر سکته در شما همانند افراد غیرسیگاری می شود.

✓ خطر سرطان دهان، نای و مری در شما به نصف کاهش می یابد.

✓ خطر سرطان ریه در شما به نصف افراد سیگاری می رسد.

✓ خطر بیماری قلبی در شما همچنان رو به کاهش می رود.

----- ✓

----- ✓

این جدول های زمانی از مطالعه های بسیار زیادی به دست آمده است. اما پاداش های دیگری هم وجود دارد. برای دانستن بیشتر در خصوص پاداش های دیگر ترک، به صفحه ۶۱ مراجعه کنید.

دیگر پاداش‌های ترک سیگار

مطالب زیر، مواردی هستند که افرادی که ترک موفق داشته‌اند، بیان کرده‌اند:

- پولی که هر روز صرف خرید سیگار می‌کردم در یک قلم جمع کردم. این باعث شد که با چشم خودم بینم چه میزان پول پس‌انداز می‌شود. باورکردنی نبود، تقریباً پول کافی برای رفتن به یک سفر خوب را پس‌انداز کردم.

قسمت چه کسی می‌خواهد پولدار شود در صفحه ۳۱ را مطالعه کنید.

- هر هفته‌ای که سیگار نمی‌کشیدم، به خودم یک جایزه می‌دادم. یک‌بار برای خودم گل خریدم، دفعه بعد دوستم را به سینما بردم و بار دیگر برای خودم لباس خریدم. هفته بعد تصمیم دارم به کنسرت بروم.
- اوقات خود را با خواندن کتاب یا رفتن به پارک با دوستان یا خانواده پر کردم. من لیاقت این را دارم که با خودم خوب رفتار کنم.
- به روزهایی که داشته‌ام توجه کردم. تنفسم راحت‌تر بود، هنگام بالا رفتن از پله دیگر به نفس نفس نمی‌افتم. هر روز به خودم یادآوری می‌کنم که ترک برای من ارزشمند بوده است.
- پولی که صرف خرید سیگار می‌کردم را برای عضویت در یک باشگاه ورزشی هزینه کردم.
- پولی که صرف خرید سیگار طی یک‌ماه می‌کردم را به انجمن سرطان اهدا کردم. این احساس بهتری نسبت به دادن پول به صنعت دخانیات داشت.
- تعهد خود به ترک را تجدید کردم.
- برای موفقیت‌م مهمانی گرفتم.

پاداش واقعی که به خود می دهید: تحقیقات نشان می دهند که ستایش از خود برای تلاش در ترک ماندن، بسیار اهمیت دارد. نمونه هایی از افکار و بیان های مثبت برای ترک در زیر ارائه می شود:

مثبت فکر کنید

چه جمله مثبتی به خودتان خواهید گفت؟

- من بالاخره انجامش دادم!
- چه اقدام بزرگی انجام دادم!
- وسوسه به سیگار را مهار کردم!
- می دانستم که از پشش برمی آیم!
- به موفقیت بزرگی رسیدم!
- به خودم می بالم!
- راهی طولانی را آمدم!

در حال حاضر، تصور کنید که چه چیزی به خودتان خواهید گفت؟ اگر در به کار بردن این جملات دچار مشکل هستید، تصور کنید چه چیزی ممکن است به دوست یا اعضای خانواده تان که سیگارشان را ترک کرده اند، بگویید؟



رفتار جدید را جایگزین رفتار قبلی کنید

محققان به ما می‌گویند که بهترین جایگزین‌ها برای سیگار کشیدن؛ فعالیت بدنی، سرگرمی‌های جدید و فعالیت‌هایی هستند که به کاهش استرس شما کمک می‌کنند. افرادی که قبلاً سیگار می‌کشیدند، عادت‌ها و افکار قبلی خود را برای ترک موفقیت‌آمیز سیگار تغییر داده‌اند. به برخی از این موارد که در زیر ارایه می‌شود فکر کنید، کدام یک برای شما کاربرد دارد؟

● من قبلاً به خودم می‌گفتم که فقط یک نخ سیگار می‌کشم. اما یک نخ همیشه تبدیل به یک پاکت می‌شد.

در حال حاضر به خودم می‌گویم که نکشیدن سیگار به معنای نکشیدن حتی یک نخ است. وقتی اشتیاق به کشیدن دارم، به خودم یادآوری می‌کنم که من ترک می‌کنم تا بزرگ شدن نوه‌هایم را ببینم و هیچ تعداد نخ سیگاری ارزش از دست دادن آن را ندارد. همچنین از خودم سوال می‌کنم که چرا می‌خواهم سیگار بکشم و سعی می‌کنم کار دیگری را به جای آن انجام دهم. اگر حوصله‌ام سر رفته است، سعی می‌کنم خودم را مشغول نگه‌دارم. اگر تنها هستم، با یکی از دوستانم تماس می‌گیرم و یا به دیدن نوه‌هایم می‌روم.

● من همیشه بعد از غذا سیگار می‌کشیدم.

در حال حاضر که ترک کرده‌ام، باید بلافاصله بعد از غذا از سر سفره بلند شوم و به پیاده‌روی بروم. پیاده‌روی به من کمک می‌کند که اشتیاق به کشیدن سیگار را سرکوب کنم و همچنین وزنم را پایین نگه‌دارم. در رستوران یا کافی‌شاپ، در بخش افراد غیرسیگاری می‌نشینم بنابراین سیگارکشیدن گزینه انتخابی من نیست.

● من نیاز داشتم دستانم مشغول باشد.

بعد از ترک سیگار، من مجبور بودم یک عادت جدید را انتخاب کنم که دستانم را مشغول نگه‌دارد. بنابراین شروع به ساختن مدل‌های هواپیما کردم. این کار نیاز به زمان زیادی داشت، به‌خصوص در غروب وقتی که به میزان زیادی

عادت به کشیدن سیگار داشتم، این کار حقیقتاً مشکلم را حل کرد.

• هنگام استرس و تنش عادت داشتم سیگار بکشم.

در روزهای اول ترک، اوقات سختی را برای غلبه بر استرس داشتم. در حال حاضر، زمانی که استرس و تنش دارم، ۱۰ بار نفس عمیق می کشم. تنفس عمیق به خوبی موثر است و دلیل آرامش پس از سیگار کشیدن برای دم و بازدم عمیق هنگام پک زدن به سیگار است. اگر تنفس عمیق باعث آرامشم نشود، شمارش معکوس یا تماس با یک دوست را امتحان می کنم.

• من عادت داشتم هنگام رانندگی به محل کارم، سیگار بکشم.

در حال حاضر، سعی می کنم روش متفاوتی را هر روز داشته باشم. به طور مثال اگر نیاز دارم چیزی بجوم از آب نبات بدون قند که در ماشینم نگه می دارم، استفاده می کنم.

• من همیشه هنگام تماشای تلویزیون سیگار می کشیدم.

در حال حاضر، سعی می کنم کمتر تلویزیون تماشا کنم. هنگام تماشای برنامه های تلویزیون جای همیشگی نمی نشینم و خلال دندان می جوم. بنابراین هم چیزی در دستم و هم در دهانم دارم.

حالا که شما تجربیات دیگران را دانستید، چند لحظه ای به روش های تفکر قبلی تان و شرایط سیگار کشیدن تان فکر کنید.

برای اطلاعات بیش تر در خصوص جایگزین های سالم به صفحه ۵۲ مراجعه کنید.

افکار و عادت های گذشته تان را در کادر صفحه بعد بنویسید. سپس روش های جدیدی را که برای تفکر و عادت های جدید به جای آنها استفاده خواهید کرد، بنویسید. اگر شما نیاز به ایده دارید، می توانید به فهرست جایگزین های سالم مراجعه کنید.

افکار و عادت‌های گذشته:	روش‌های جدید تفکر:
----- -----	----- -----
----- -----	----- -----
----- -----	----- -----

محیط اطرافتان را تغییر دهید:

راه‌کار کلیدی دیگر برای ماندن در ترک، تغییر دادن محیط اطرافتان است که دوری کردن از محرک‌های سیگار کشیدن را آسان می‌کند. دیگر افراد سیگاری که با موفقیت ترک کرده‌اند، به ما گفته‌اند که آنها به‌طور موقت:

- از شرایط، مردم و مکان‌هایی که آنها را برای کشیدن سیگار وسوسه می‌کردند، پرهیز می‌کردند.
- مردم، مکان‌ها و چیزهایی که ماندن در ترک را برای آنها راحت‌تر می‌کرد، اطرافشان داشتند.
- از یادآوری‌کننده‌ها استفاده می‌کردند مانند یادداشتی که در آن دلایل ترک، فهرست جایگزین‌های سالم، برنامه‌ریزی برای غلبه بر نشانه‌های محرومیت از نیکوتین و ... را نوشته بودند.

گفته‌های برخی از افراد ترک کرده در خصوص اقدامات‌شان پس از ترک در این جا ارایه می‌شود:

محیط اطراف‌تان را تغییر دهید:

چگونه محیط اطراف‌تان (خانه، محل کار، خودرو) را برای راحت‌تر کردن ماندن در ترک، تغییر خواهید داد؟

- شرایط، مردم و مکان‌هایی که از آن‌ها پرهیز خواهم کرد:

- مردم، مکان‌ها و چیزهایی که موجب می‌شوند راحت‌تر در ترک بمانم:

- یادآوری‌کننده‌هایی که استفاده خواهم کرد:

- برای مدتی از دوستان سیگاریم دوری کردم. بودن در کنار آنها وقتی سیگار می‌کشیدند، بسیار سخت بود. بنابراین من زمان بیشتری را با دوستان غیرسیگاری‌ام گذراندم. این تصمیم بسیار خوب بود چون آنها نمی‌خواستند به مکان‌هایی که می‌شد سیگار کشید، برویم. در حال حاضر، من برای چند ماهی است که سیگار نکشیده‌ام.

- من سعی در مدیریت استرس و تنش خود داشتم. چون استرس، بیشترین محرک برای سیگار کشیدن در من بود. این بدین معنا بود که برنامه‌ریزی بیشتری برای آن داشته باشم.

- نشانه‌های سیگار را از خانه، خودرو و محل کارم دور کردم مانند زیر سیگاری.

- همیشه آدامس بدون قند و خلال دندان به همراه دارم.

- برای یادآوری دلایل ترکم

ایده شما:

فهرستی از ایده‌های خودتان را درخصوص تغییر محیط اطراف بنویسید.

فهرستی از منافع ترک را روی یخچال نصب کردم.

- از اطرافیانم می‌خواهم در خانه من سیگار نکشند.

- تمام لباس‌ها، خانه و خودروی خود مثل جیب کت‌ها و داشبورد را برای اطمینان از نبود سیگار بررسی می‌کنم. بدین ترتیب چیزی که باعث وسوسه‌ام شود، از خودم دور می‌کنم.

- فرش، مبلمان و دیوارهای خانه را تمیز کردم تا خانه‌ام بوی دود سیگار ندهد.

حمایت‌طلبی



تحقیقات نشان می‌دهند که افراد ترک کرده، طی دوران ترک به حمایت دوستان، اعضای خانواده و دیگر افراد در زندگی‌شان تکیه کرده بودند.

موارد زیر را بررسی کنید و مواردی را که دیگران باعث تشویق شما برای باقی ماندن در ترک می‌شوند را علامت بزنید.

☐ تعهدتان برای ترک را به شما یادآوری کنند.

☐ به شما کمک کنند از شرایط وسوسه‌انگیز دوری کنید.

□ بپذیرند که ممکن است شما در چند هفته اول تحریک پذیر و زودرنج شوید.

□ اوقات شان را با شما بگذرانند.

□ با شما در تماس باشند و جویای احوال تان باشند.

□ اگر شما هوس سیگار کشیدن کردید، کمک کنند که ذهن تان منحرف شود.

□ تغییرات مثبت در زندگی تان را به شما یادآوری کنند مانند بهتر شدن بوی تنفس تان.

□ از شما عیب جویی نکنند.

□ به شما یادآوری کنند که نشانه های محرومیت از نیکوتین موقتی هستند.

□ به شما هدیه بدهند.

ایده شما:

این که دیگران چگونه می توانند مشوق شما برای ترک باشند، بنویسید.

شما ممکن است افرادی که به تازگی ترک کرده اند را پیدا کنید. بنابراین می توانید حامی یکدیگر باشید. می توانید از طریق به اشتراک گذاشتن ایده های تان در خصوص آنچه انجام می دهید و ستایش یکدیگر برای تلاش های تان، هر دو به اهداف تان برای ماندن در ترک دست یابید.

دیگر افراد سیگاری

بسیاری از افراد در زندگی تان از تصمیم تان برای ترک حمایت خواهند کرد. ولی، برخی از افراد ممکن است چنین کاری نکنند، به ویژه اگر آنها هنوز سیگار می کشند. ایده های زیر را بررسی کنید و مواردی را که برای رو در رو شدن با دیگر افراد سیگاری به کار می برید، علامت بزنید.

من از آنها می خواهم که:

- ☐ در خانه ام سیگار نکشند.
- ☐ در حضور من سیگار نکشند.
- ☐ در تلاش و اقدامات من کارشکنی نکنند.
- ☐ به من سیگار تعارف نکنند.
- ☐ زیرسیگاری پر را اطرافم نگذارند.
- ☐ به من نگویند که موفق نمی شوم.
- ☐ اگر نمی توانم وقت زیادی را با آنها بگذرانم، درکم کنند.
- ☐ انتخابم را حمایت کنند، حتی اگر با انتخاب آنها متفاوت است.
- ☐ از این که من به انتخاب آنها برای کشیدن سیگار احترام می گذارم، درکم کنند.
- ☐ برایم آرزوی موفقیت کنند.

برای اطلاعات بیشتر
به قسمت از دوستان تان
کمک بگیرید در صفحه
۵۳ مراجعه کنید.

وسوسه برای کشیدن سیگار

یکی از جواب‌های زیر که چگونگی وسوسه شما برای کشیدن سیگار را در هر یک از شرایط شرح می‌دهد، انتخاب کنید:

۱. به هیچ وجه وسوسه نمی‌شوم
۲. به ندرت وسوسه می‌شوم
۳. بعضی اوقات وسوسه می‌شوم
۴. بیش تر اوقات وسوسه می‌شوم
۵. همیشه وسوسه می‌شوم

ستون ۱	ستون ۲	ستون ۳
۱. --- وقتی فرد دیگری سیگار می‌کشد	۱. --- وقتی افسرده هستم	۱. --- وقتی اشتیاق برای کشیدن سیگار دارم
۲. --- وقتی خوشحالم یا جشن گرفته‌ام	۲. --- وقتی نگران و مضطرب هستم	۲. --- وقتی نیاز دارم سر حال شوم
۳. --- وقتی صحبت می‌کنم و در حال استراحت هستم	۳. --- وقتی عصبانی هستم	۳. --- وقتی از خواب صبح گاهی بیدار می‌شوم
---- = نمره کل	---- = نمره کل	---- = نمره کل

تحقیقات در خصوص ترک موفقیت‌آمیز دیگران، به ما می‌گوید که سه نوع وسوسه برای اکثر افراد سیگاری وجود دارد:

- موقعیت‌های اجتماعی (ستون ۱)
 - احساسات منفی (ستون ۲)
 - اشتیاق و هوس برای کشیدن سیگار (ستون ۳)
- در کدام یک از انواع وسوسه بالاترین نمره را داشتید؟

برای برخورد با انواع وسوسه در سه صفحه بعدی ایده‌هایی ارائه می‌شود.

غلبه بر موقعیت‌های اجتماعی

- در روزهای اول، از موقعیت‌های اجتماعی که سیگار نکشیدن را سخت می‌کند، دوری کنید.
- برای شرایط وسوسه خود را آماده کنید:
- ✓ به خودتان یادآوری کنید که تعهد داده‌اید که زندگی عاری از سیگار داشته باشید.
- ✓ برای رهایی از این موقعیت‌ها برای نکشیدن سیگار برنامه داشته باشید، مانند ترک کردن اتاق، نوشیدن آب و غیره.
- ✓ تمرین نه گفتن در زمانی که به شما سیگار تعارف می‌کنند را انجام دهید.
- از خوردن الکل خودداری کنید.
- برای چگونگی کنترل نگرانی و تنش در موقعیت‌های اجتماعی، برنامه داشته باشید. برای مثال همراه شدن با افراد غیرسیگاری، ترک محل در صورت عصبانی شدن.
- در مکان‌ها و محافلی باشید که افراد غیرسیگاری حضور دارند.
- با افراد غیرسیگاری دوستی کنید تا در این شرایط با شما هم‌پیمان شوند و شما را یاری کنند.
- به خودتان یادآوری کنید که بدون سیگار هم می‌توانید فرد معاشرتی و خونگرمی باشید.

شما چه ایده‌ای را استفاده خواهید کرد؟ -----

برای چگونگی غلبه بر شرایط اجتماعی، شما می‌توانید به مطلب چگونگی برخورد با دیگر افراد سیگاری در صفحه ۶۹ و محیط اطرافتان را تغییر دهید در صفحات ۶۷-۶۵ مراجعه کنید.

غلبه بر احساسات منفی

- به خصوص در هفته‌های اول ترک، از درگیری خودداری کنید.
- به خودتان استراحت دهید، بسیاری از احساسات منفی، از فشاری است که بر خود تحمیل می‌کنیم.
- مطلب اضطراب شدید در صفحه ۷۸ و کنترل استرس در صفحه ۸۴ را مطالعه کنید.
- احساسات‌تان را به فردی که قابل اعتمادتان است بگویید.
- روشی که با خودتان صحبت می‌کنید را تغییر دهید. به جای آن که فکر کنید نمی‌توانید ترک کنید، به خودتان یادآوری کنید، اگرچه ترک کردن سیگار سخت است، می‌توانم آن را انجام دهم.
- تمرینات آرام‌سازی را انجام دهید.
- یک کار خوب برای خودتان انجام دهید.
- ۵ دقیقه وقت بگذارید و تلاش کنید راه حل جدیدی در مورد مشکل‌تان پیدا کنید.
- به خودتان یادآوری کنید که کشیدن سیگار احساس منفی را دور نخواهد کرد، در حقیقت ممکن است احساس بدتری به شما بدهد.
- از یک مشاور یا یک فرد متخصص حمایت بگیرید.

شما چه ایده‌ای را استفاده خواهید کرد؟ -----

غلبه بر اشتیاق و هوس کشیدن سیگار

اشتیاق و هوس به کشیدن سیگار، هم می‌تواند جسمی و هم روانی باشد.

- به خودتان یادآوری کنید که هوس کشیدن سیگار، دوام کمی دارد.
- به خودتان یادآوری کنید که شما یک فرد سیگاری نیستید.
- به جایگزین‌های سالم فکر کنید. به صفحه ۵۱ برای کسب اطلاعات بیشتر مراجعه کنید.
- از جایگزین‌های ناسالم نظیر قلیان و پیپ خودداری کنید.
- پیشنهادها در خصوص غلبه بر نشانه‌های محرومیت از نیکوتین و وسوسه کشیدن سیگار در صفحه ۲۶ را مرور کنید.
- محیط اطرافتان را برای دوری کردن از محرک‌ها، تغییر دهید. برای کسب اطلاعات بیشتر به صفحه ۵۶ مراجعه کنید.
- رفتار قبلی سیگار کشیدن‌تان را با رفتار جدید سالم‌تر جایگزین کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر به صفحه ۶۳ مراجعه کنید.

شما چه ایده‌ای را استفاده خواهید کرد؟-----

از برگشت جلوگیری کنید

مطالعه بر روی هزاران فرد سیگاری که از مراحل ترک عبور کرده‌اند، نشان می‌دهد اکثر افرادی که برگشت داشته و دوباره شروع به کشیدن سیگار کرده‌اند، به دلایل زیر بوده است:

۱. داشتن نشانه‌های محرومیت از نیکوتین
۲. خوشحال نبودن یا افسردگی
۳. مضطرب بودن یا داشتن استرس
۴. اضافه وزن یا ترس از این که اضافه وزن پیدا کنند.

۱. نشانه‌های محرومیت از نیکوتین

ما می‌خواهیم برخی از اطلاعات مهم در خصوص نشانه‌های رایج محرومیت از نیکوتین و چگونگی کنترل آنها را به شما ارائه دهیم.

به‌خاطر داشته باشید:

- نشانه‌های محرومیت از نیکوتین برای چند روز خواهند بود و ظرف این چند روز شدید هستند.
- نشانه‌ها معمولاً ظرف چند هفته کاملاً از بین می‌روند.
- راه‌هایی برای غلبه بر این نشانه‌ها وجود دارد.
- این نشانه‌ها یادآوری‌کننده و علامتی هستند برای بهبود اوضاع بدن‌تان و رهایی از نیکوتین، بنابراین مفید هستند.

نشانه‌های رایج محرومیت از نیکوتین

در این جا برخی از این نشانه‌ها و چگونگی کنترل آنها ارایه می‌شود. آیا شما این نشانه‌ها را دارید؟

مژک‌ها

ممکن است سرفه‌تان بیشتر شود زیرا مژک‌هایی که در ریه هستند و کارشان تمیز کردن هوای تنفس است، به‌خاطر دود سیگار فلج می‌شوند و وقتی شما ترک می‌کنید، آنها مجدداً شروع به کار می‌کنند و ممکن است سرفه‌تان افزایش یابد.

سرفه

- به خودتان یادآوری کنید که بیش‌تر سرفه می‌کنید، چون مژک‌ها در ریه‌های‌تان دوباره شروع به کار کرده‌اند.

سردرد

- درمان این سردرد مانند سردردهای دیگر است.
- بیش‌تر استراحت کنید.
- چند نفس عمیق بکشید.
- دوش آب گرم بگیرید.

سرگیجه خفیف

- تغییر وضعیت را به آهستگی انجام دهید.
- برای تغییر وضعیت از خوابیدن به بلند شدن، ابتدا بنشینید سپس بلند شوید و در حالت ایستاده نیز بیش‌تر احتیاط کنید.
- به خودتان یادآوری کنید که این احساس برای این است که جریان خون در بدن‌تان بهبود یافته است.
- مایعات فراوان بنوشید.

پیوست

- غذاهایی با فیبر زیاد بخورید مانند میوه، سبزی و حبوبات.
- فعالیت بدنی داشته باشید.
- آب فراوان یا دیگر مایعات بنوشید.

برای کسب اطلاعات بیشتر در خصوص تکنیک‌های آرام‌سازی به صفحه ۳۰ مراجعه کنید.

نکاتی در مورد کافئین

وقتی سیگار را ترک می‌کنید، بدن‌تان برای هضم کافئین به سرعت عمل نمی‌کند. اگر به اندازه قبل چای یا قهوه بنوشید، ممکن است احساس عصبانیت و نگرانی کنید. سعی کنید میزان آن‌ها را کاهش دهید. مثلاً اگر در روز عادت داشتید ۶ استکان چای بنوشید، آن را به ۲ استکان کاهش دهید.

بی‌خوابی

- قبل از خواب دوش آب گرم بگیرید.
- از نوشیدن کافئین (مثل چای و قهوه) در ساعات بعد از ظهر و غروب پرهیز کنید.
- قبل از خواب از تکنیک‌های آرام‌سازی استفاده کنید.
- در طول روز سعی کنید خودتان را مشغول کنید تا شب خسته شوید.

تحریک‌پذیری و زودرنجی

- به خودتان یادآوری کنید که شما دارید یک تغییر بزرگ را پشت سر می‌گذارید.
- از دیگران بخواهید با شما صبورانه رفتار کنند.
- با خودتان با ملایمت و صبورانه رفتار کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر در خصوص اضطراب شدید به صفحه ۷۸ مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر در خصوص صدها نشانه محرومیت از نیکوتین به صفحه ۲۶ مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر در خصوص درمان‌های جایگزین نیکوتین به صفحه ۲۵ مراجعه کنید.

احساس خستگی

- استراحت کنید.
- زودتر به رختخواب بروید یا کمی بیشتر بخوابید.
- فعالیت بدنی داشته باشید.

بی‌حالی و افسردگی

- به خودتان یادآوری کنید که این چیزی نیست که برای از دست دادن آن غصه بخورید.
- کاری که برای‌تان خوشایند است را انجام دهید.
- دنبال یک حامی باشید.
- اگر افسردگی‌تان طولانی شد، با یک مشاور یا مراقب بهداشتی مشورت کنید.

اختلال در تمرکز

- از دیگران بخواهید مواردی را که نیاز به یادآوری دارند، به یادتان بیندازند.
- فهرستی از کارهای‌تان را تهیه کنید.
- با خودتان صبوری کنید.

۲. اضطراب شدید

بعد از ترک سیگار، ممکن است مقابله و سازگاری با شرایطی که مضطربتان می‌کند یا احساس منفی‌ای که دارید، دشوار باشد به‌ویژه اگر قبلاً برای سازگاری با این موقعیت‌ها سیگار می‌کشیدید.

حمایت طلبی

صحبت با دیگران در خصوص احساسات‌تان می‌تواند به بهبود خلق‌تان کمک کند. شما می‌توانید حمایت را از منابع مختلف جستجو کنید از جمله:

- افراد مهم در زندگی‌تان
- اعضای خانواده
- دوستان
- همکاران
- یک گروه حمایتی
- روحانیون
- مددکار اجتماعی یا روانشناس

افکار مثبت و منفی

افکار ما می‌تواند در اضطراب‌مان تاثیر داشته باشد. شاید یک فکر منفی تاثیر چندانی نداشته باشد ولی ما روزانه افکار متعددی داریم، افکار منفی می‌توانند باعث تخریب ذهن و عواطف ما شوند. افکار ما شبیه قطره‌ای از آب هستند که بر تکه‌ای از سنگ گرانیت می‌افتد، در نهایت این قطره‌ها می‌توانند بر سنگ شکاری ایجاد کنند. این‌که چگونه این افکار می‌توانند به زندگی و عواطف شما شکل دهند، مهم است.

منظور از افکار چیست؟ افکار جملاتی هستند که ما به خودمان می‌گوییم، افکار می‌توانند نوشته یا به روش‌های مختلف دسته‌بندی شوند. شناسایی افکار مثبت یا مفید و منفی یا مضر، مهم هستند.

شناسایی افکار مثبت و منفی

افکار مثبت یا مفید به ما قدرت، انرژی و امید می‌دهند و نیز باعث بهبود خلق‌مان می‌شوند. نمونه‌هایی از این افکار شامل موارد زیر است:

- من خوبم.
 - من از رفتن به سینما لذت می‌برم.
 - و این نیز بگذرد.
- افکار منفی یا مضر باعث تخلیه انرژی، از دست دادن امید و بدتر شدن خلق می‌شوند. نمونه‌هایی از آن عبارتند از:
- من نمی‌توانم هیچ کاری را درست انجام دهم.
 - چیزی برای لذت بردن از زندگی وجود ندارد.
 - هیچ چیز بهتر نمی‌شود.

تقویت افکار مثبت:

زمانی که خوب نیستیم، داشتن تفکر مثبت در مورد خود و زندگی دشوار است. ما نیاز داریم موارد مثبت را به خودمان یادآوری کنیم، نوشتن موارد مثبت روی کاغذ به ما کمک می‌کند که وقتی نیاز به سر حال شدن داریم به آنها نگاهی بیندازیم. به فهرست زیر، جملات مثبت در مورد خود را اضافه کنید:

- من دوستان زیادی دارم که می‌توانم به آنها تکیه کنم.
- من سالم هستم.
- من فردی سخت‌کوش هستم.

افزایش افکار مثبت

فهرستی از افکار مثبت تهیه کنید.

به افکار خود دقت کنید

برای تغییر خلق نیاز است در مورد آن چه باعث کنترل آن می شود فکر کنید. بسیاری از افراد معتقدند که خلق آنها تحت تاثیر وقایعی است که اتفاق می افتد. مانند کنسل کردن مهمانی توسط یکی از دوستان. آیا تا به حال فکر کرده اید چگونه افکار تان بر احساسات تان تاثیر می گذارد؟

یکی از روان شناسان روش جالبی را برای شناسایی افکار منفی ارائه کرده است. از این رویکرد که تحت عنوان ABCD است، برای بهبود خلق تان استفاده کنید.

A: رویدادهای واقعی

کدام موقعیت ها برای شما ناراحت کننده است؟ کدام یک باعث می شود غمگین شوید؟

به عنوان مثال: لغو شدن یک قرار دوستانه

B: باورها

در مورد رویدادهای واقعی چه فکر می کنید؟ در مورد این رویدادها به خودتان چه می گوید؟ آیا تمایل دارید این رویدادها را مثبت تفسیر کنید یا منفی یا هیچ تفسیر خاصی از آنها ندارید؟

به عنوان مثال: دیگران از بودن با من لذت نمی برند یا سایرین همیشه مرا غمگین می کنند.

C: اثرات

واکنش عاطفی شما چیست؟ شما چه احساسی دارید؟ چه کار می‌کنید؟
به‌عنوان مثال: من مورد قبول دیگران نیستم یا من از دوستانم دوری می‌کنم.

D: ابراز مخالفت

آیا روش‌های مثبت دیگری که بتوانید در مورد این رویدادها فکر کنید وجود دارد؟ آیا این روش جدید منجر به نتایج بهتر می‌شود؟

به‌عنوان مثال: دوستم باید دلیلی برای لغو قرار داشته باشد؟ یا ما می‌توانیم زمان دیگری برای ملاقات هم داشته باشیم؟

اغلب، خود رویدادها نیستند که بر خلق ما تاثیر می‌گذارند، بلکه باور یا افکار ما در مورد این رویدادهاست که تاثیر می‌گذارد. حتی رویدادهای خنثی یا مثبت نیز اگر به‌صورت منفی تفسیر شوند، می‌توانند اثر بد بر خلق ما داشته باشند.



از برگه کار ABCD برای ثبت رویدادهای واقعی، باورهای خود در مورد این رویدادها، نتایج و جملات مخالف در مقابل باورهای منفی استفاده کنید.

A	B	C	D
رویدادهای واقعی رخداد های ناراحت کننده	باورها افکار در مورد رویدادها	نتایج واکنش های عاطفی	جملات مخالف در مقابل باورهای منفی



سبک زندگی سالم

ترک سیگار برای شما، اولین گام برای بهبود سلامتتان است. افزایش فعالیت‌های لذت‌بخش مانند ورزش، تغذیه مناسب، کنترل استرس و داشتن استراحت کافی به پیشگیری از افسردگی کمک

می‌کند. این موارد همچنین باعث می‌شوند که احساس خوبی در مورد خودتان داشته باشید و انرژی بیشتری به شما می‌دهند. تکنیک‌های زیر به شما کمک می‌کنند که زندگی بهتری داشته باشید. برخی روش‌هایی که می‌توانید انجام دهید و باعث بهبود سلامتتان می‌شود، را بررسی کنید. اگر به نظرتان این روش‌ها گام‌های بزرگی هستند، به‌خاطر داشته باشید که می‌توانید از روش‌های مشابهی که به شما برای ترک سیگار کمک کرده‌اند، استفاده کنید.

- فعالیت‌های لذت‌بخش (مکالمه تلفنی، انجام بازی، تماشای برنامه‌های تلویزیونی مورد علاقه، خواندن روزنامه، انجام کارهای داوطلبانه) را در سطحی که برای شما رضایت‌بخش است، انجام دهید.
- انجام ورزش ۳ بار در هفته را شروع کنید.
- میزان چربی‌های اشباع شده و مضر را در رژیم غذایی‌تان کاهش دهید. مانند غذاهای سرخ‌کردنی و روغن‌های جامد.
- همراه با وعده‌های غذایی و به‌عنوان میان‌وعده، بیش‌تر میوه و سبزی مصرف کنید.
- غذاهای قندی را محدود کنید.
- تمرینات آرام‌سازی را انجام دهید.
- حداقل یک‌بار در هفته مدیتیشن انجام دهید.
- هر شب ۱۵ دقیقه زودتر به رختخواب بروید.

برای کسب اطلاعات بیش‌تر در خصوص تکنیک‌های آرام‌سازی به صفحه ۳۰ مراجعه کنید.

روش‌های دیگری که به نظر تان می‌رسد را به این لیست اضافه کنید.

- -----
- -----

۳. کنترل استرس

ما می‌دانیم که کشیدن سیگار احتمالاً روشی برای مقابله با استرس است. بنابراین می‌خواهیم به جای کشیدن سیگار روش‌های سالمی را برای کنترل استرس به شما معرفی کنیم.

- تمرینات آرام‌سازی، نظیر مجسمه‌سازی، مدیتیشن یا شمارش معکوس اعداد
- ورزش
- صحبت با فردی که دوستش دارید.
- صحبت با یک مشاور
- شرکت در کلاس‌های کنترل استرس
- استفاده از برنامه تعاملی کنترل استرس از طریق اینترنت
- داشتن خواب کافی
- اختصاص دادن زمان‌هایی برای انجام فعالیت‌های لذت‌بخش

برای کسب اطلاعات بیشتر درخصوص تکنیک‌های آرام‌سازی به صفحه ۳۰ مراجعه کنید.

توجه کنید احساس آرامش پس از سیگار کشیدن به دلیل دم عمیق هنگام پک زدن به سیگار است.



۴. کنترل وزن

بسیاری از افرادی که قبلاً سیگار می کشیدند در مورد اضافه وزن نگرانند، روش‌ها و عقایدی وجود دارد که به این افراد کمک می‌کند تا از اضافه وزن پیشگیری کنند.

روش‌های پیشگیری از اضافه وزن

- به آنچه می‌خورید دقت کنید. مطالعه‌ها نشان داده یادداشت آنچه خورده می‌شود، باعث می‌شود فرد تمایل کمتری برای خوردن داشته باشد.
- روش‌های جایگزین برای میان‌وعده‌ها را پیدا کنید، مانند پیاده‌روی یا تماس تلفنی با دوست.
- خودتان را گول نزنید. به خودتان نگوئید دسر یا غذاهای پرکالری را برای مهمان در خانه نگهداری می‌کنم.
- ورزش حتی به میزان کم می‌تواند مفید باشد.
- برای خودتان قوانین منطقی ایجاد کنید، مثلاً محدود کردن دسر فقط یک یا ۲ بار در هفته.
- گزینه‌های سالم را جایگزین کنید، مانند خوردن غذاهای کم‌چرب به جای غذای پرچرب (به جای خوردن غذاهای سرخ‌کردنی از غذاهای بخارپز استفاده کنید).

برای کسب اطلاعات بیشتر درخصوص راه‌های پیشگیری از اضافه وزن به صفحه ۲۸ مراجعه کنید.

آیا دچار لغزش شده‌اید؟ برنامه ترک سیگار را ادامه دهید

شما سیگار را ترک می‌کنید، اما دوباره شروع به کشیدن سیگار می‌کنید، بنابراین قبل از این که برخی راه‌کارها را در خصوص ماندن در ترک ارایه دهیم، می‌خواهیم به شما برای این اقدام بزرگ تبریک بگوییم. ترک سیگار کار ساده‌ای نیست ولی شما انتخاب کرده‌اید که این کار را انجام دهید همچنین می‌خواهیم به شما بگوییم تنها نیستید.

تجربه‌های افراد ترک کرده در مورد لغزش‌ها

افراد ترک کرده همیشه به ما می‌گویند هیچ‌وقت اولین سیگار را نکشید. اما حتی اگر هم اتفاق افتاد، هیچ‌وقت برای ادامه دادن مسیر ترک، دیر نیست. داشتن لغزش به معنای دوباره سیگاری شدن شما نیست. یک اشتباه کوچک همانند یک دست‌انداز در جاده است. با خواندن مطالب زیر درمی‌یابید که چگونه دیگران به مسیر ترک برگشته‌اند.

برای کسب اطلاعات
بیش‌تر به مطلب محیط
اطراف‌تان را تغییر دهید
به صفحه ۶۵ مراجعه کنید.

- دو هفته بود که سیگار را ترک کرده بودم. یک شب به مهمانی دعوت شدم. یکی از دوستانم به من سیگار تعارف کرد و من نتوانستم به او نه بگویم. فردا صبح که بیدار شدم احساس ترس و واهمه داشتم. من متوجه شدم که نباید برای مدتی به مکان‌هایی که افراد سیگار می‌کشند بروم. شاید لازم باشد مدت بیشتری را با افرادی که سیگار نمی‌کشند در ارتباط باشم.

● اگرچه ۴ ماه بود که سیگار را ترک کرده بودم ولی گاهی تمایل شدیدی به کشیدن سیگار داشتم به خصوص وقتی استرس داشتم. هفته پیش در محل کار تحت فشار شدیدی بودم و از طرفی اتومبیلم خراب شده بود، کاملاً خودم را باخته بودم، مجبور شدم سیگار بکشم ولی نه تنها سیگار مشکلاتم را حل نکرد، بلکه احساس استرس بیش‌تری کردم، چرا که بعد از مدت‌ها به سختی ترک کرده بودم. مجدداً تصمیم گرفتم روش‌هایی را که باعث کنترل استرس می‌شوند یاد بگیرم، بنابراین از دوستانم این روش‌ها را یاد گرفتم. این روش‌ها واقعاً مفید بودند. اکنون می‌دانم که تمرین‌های آرام‌سازی موثر هستند و هر زمان که نیاز دارم آنها را انجام می‌دهم. اگر هم زمان کافی برای انجام آن نداشته باشم، ۵ نفس عمیق می‌کشم، این کار حس بهتری در مقایسه با کشیدن سیگار به من می‌دهد.

برای کسب اطلاعات بیش‌تر
در خصوص درمان‌های
جایگزین نیکوتین به
صفحه ۲۵ مراجعه کنید.



چه اشتباهی رخ داده است؟

به لغزش‌هایی که داشتید توجه کنید و از خود بپرسید که چه اتفاقی افتاد.

کجا بودید؟

همراه با چه کسی بودید؟

کجا سیگار کشیدید؟

چرا سیگار کشیدید؟

به شرایطی که باعث لغزش شد دقت کنید.

از چه مواردی باید در آینده اجتناب کنید؟

در موقعیت‌های دشوار و ناخوشایند چگونه مقابله کنید؟

در موارد قبلی چه چیزی به شما کمک کرد؟

اگر لغزش داشتید چه کار کنید؟

اگر هنوز سیگار می کشید، ممکن است از خودتان و تلاشی که داشته اید ناامید شوید. مطالعه ها روی افراد سیگاری نشان داده که تا چه حد برگشتن سریع و ادامه ترک اهمیت دارد.

نکات کلیدی:

- در مورد لغزش خود به عنوان یک شکست فکر نکنید.
- موفقیت های گذشته خود را به خاطر بیاورید.
- دلایل ترک سیگار را به خاطر بیاورید.
- از تصور این که «واقعا مهم نیست» اجتناب کنید. کشیدن یک نخ سیگار به معنی این نیست که شما مجبور به کشیدن یک پاکت کامل سیگار هستید.
- خود را به عنوان یک فرد غیرسیگاری تلقی کنید که یک اشتباه داشته است نه فردی که به کشیدن سیگار برگشت داشته است.
- سیگارهایی که خریدید را دور بیندازید و از خرید آن اجتناب کنید.

برای کسب اطلاعات
بیش تر در خصوص فواید
ترک به صفحه ۱۰ مراجعه
کنید.

برای کسب اطلاعات
بیش تر در خصوص تصور
از خود به عنوان فرد
غیرسیگاری به صفحه ۴۳
مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات
بیش تر در خصوص تعهد
برای ترک سیگار به
صفحه ۴۴ مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات
بیش تر در خصوص محیط
اطرافتان را تغییر دهید
به صفحه ۶۵ مراجعه کنید.

- آن چه باعث لغزش شما شد را تحلیل کنید و از آن به عنوان یک تجربه یادگیری استفاده کنید.
- به خود به عنوان فردی نگاه کنید که سیگار نمی کشد و در جاده ای قرار دارد که دست انداز و پیچ و خم دارد.
- برای ترک سیگار، یک تعهد قوی داشته باشید.
- از خود بپرسید آیا برای ماندن در ترک، شرایط زندگی تان را به قدر کافی تغییر داده اید؟
- از خود بپرسید آیا به قدر کافی از جایگزین های سالم استفاده می کنید؟
- از خود بپرسید آیا روش های تفکر و اقدامات قبلی خود را تغییر داده اید؟
- از خود بپرسید آیا حمایت کافی داشته اید؟
- اگر سعی در ترک یک باره سیگار دارید در استفاده از درمان های جایگزین نیکوتین دقت کنید.
- مشخص کنید که در کدام مرحله از ترک هستید و به مسیر ترک برگردید:

برای کسب اطلاعات بیشتر در خصوص جایگزین های سالم به صفحه ۵۲ مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر در خصوص تغییر روش های تفکر و اقدامات قبلی به صفحه ۸۰ مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر در خصوص حمایت کننده ها به صفحه ۵۳ مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر در خصوص درمان های جایگزین نیکوتین به صفحه ۲۵ مراجعه کنید.

- اگر برای ترک مجدد سیگار آماده نیستید به بخش «پیش تفکر» در صفحه ۹ مراجعه کنید.
- اگر برای ترک مجدد سیگار آماده هستید و نیاز به زمان بیشتری دارید به بخش «تفکر» صفحه ۲۱ مراجعه کنید.
- اگر برای ترک مجدد سیگار آمادگی پیدا کرده‌اید به بخش «آمادگی» صفحه ۴۱ مراجعه کنید.
- اگر قبلاً ترک کرده‌اید به بخش «عمل» صفحه ۵۷ مراجعه کنید.

کدام راهبرد را برای ادامه ترک استفاده خواهید کرد؟



حفظ ترک سیگار



برای کسب اطلاعات بیشتر
در خصوص پیشگیری از
اضطراب شدید به صفحه
۷۸ مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر
در خصوص کنترل استرس
به صفحه ۸۴ مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات
بیش‌تر در خصوص غلبه
بر احساسات منفی به
صفحه ۷۲ مراجعه کنید.

اگر حداقل شش ماه است که سیگارتان را ترک کرده‌اید، نخست به شما تبریک می‌گوییم، چرا که مهم‌ترین گزینه را برای سالم زندگی کردن انتخاب کرده‌اید. شما اکنون یک فرد غیرسیگاری هستید. حال می‌خواهیم راهبردهایی را که به سایر افراد کمک کرده است تا در وضعیت ترک باقی بمانند به شما معرفی کنیم. این راهبردها ابزارهایی قوی هستند که در این مرحله می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید. شما مجبور به انجام کارهای سخت نیستید اما مجبور خواهید شد از خودتان محافظت کنید و مراقب شرایط و سوسه انگیز و غیرمنتظره باشید.

برنامه‌ریزی کنید

الان اطمینان بیشتری به خود دارید که می‌توانید با وضعیت‌های دشوار برخورد کنید ولی موقعیت‌های ناخواسته ممکن است باعث وسوسه شما برای کشیدن سیگار شود. استرس، احساس تنهایی و اضطراب، عواملی برای کشیدن مجدد سیگار هستند. شاید تاکنون مطالب زیادی در مورد کنترل استرس، پیشگیری از اضطراب شدید و غلبه بر احساسات منفی فراگرفته باشید، اما برنامه‌ریزی برای آمادگی در این موقعیت‌ها به شما کمک می‌کند.

موارد زیر اتفاقاتی هستند که پیش رو دارید و یا در چند ماه آینده تجربه خواهید کرد:

- جشن عروسی
- مشغله کاری
- دیدار دوستان
- تولدها
- تغییر شغل
- آزمون‌های درسی
- تعطیلات
- از دست دادن شغل
- مشکلات مالی
- بیماری
- ملاقات یک دوست قدیمی که سیگار می‌کشد
- موارد دیگری که به ذهن‌تان می‌رسد را به این لیست اضافه کنید.

اکنون خودتان را در این موقعیت‌ها تصور کنید و از خود بپرسید در این موقعیت‌های ناخواسته، چگونه برای نکشیدن سیگار مقابله خواهید کرد. حتی شاید لازم باشد برای موقعیت‌های استرس‌زا که ممکن است برای مدت طولانی ادامه داشته باشند مانند یک بیماری جدی یا مراقبت از یکی از خویشاوندان سالمند، برنامه‌ریزی کنید.

کنترل هوس‌ها و اشتیاق‌های غیرمنتظره برای کشیدن سیگار

چگونه با وسوسه سیگار کشیدن مقابله می‌کنید؟

یادداشت کنید چگونه با
وسوسه‌های غیرمنتظره برای
سیگار کشیدن مقابله خواهید
کرد.

- تعهدتان را برای ترک سیگار یادآوری کنید.
- از دوستان غیرسیگاری و اعضای خانواده بخواهید که شما را حمایت کنند.
- از جایگزین‌های سالم قدیمی که قابل اطمینان هستند استفاده کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر به صفحه ۵۲ مراجعه کنید.
- از یک جایگزین سالم جدید استفاده کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر به صفحه ۹۶ مراجعه کنید.
- تمرینات آرام‌سازی انجام دهید. برای کسب اطلاعات بیشتر به صفحه ۳۰ مراجعه کنید. به‌خاطر داشته باشید که شما یک فرد غیرسیگاری هستید، بنابراین کشیدن سیگار گزینه انتخابی برای شما نیست.
- تمام دلایلی را که برای نکشیدن سیگار داشته‌اید به‌خاطر بسپارید.
- حداقل ۱۰ تا ۱۵ دقیقه قبل از کشیدن سیگار صبر کنید تا اشتیاق‌تان برای کشیدن سیگار فروکش کند.
- از افراد سیگاری دوری کنید.
- اگر امکان دارد محیط پیرامون خود را تغییر دهید طوری که نتوانید سیگار بکشید. برای کسب اطلاعات بیشتر به صفحه ۶۵ مراجعه کنید.
- به خودتان بگویید من یک فرد غیرسیگاری هستم و سیگار به من کمک نمی‌کند.

استفاده از جایگزین های سالم را ادامه دهید

احتمالا تا الان از جایگزین های سالم استفاده کرده اید. سایر افراد سیگاری که ترک کرده اند نیز همین راهبردها را وقتی که گه گاه اشتیاق به کشیدن سیگار داشته اند به کار گرفته اند. برای چگونگی استفاده از این جایگزین ها، مطالب زیر را مطالعه کنید.

- وقتی من در مورد کشیدن مجدد حتی یک نخ سیگار فکر می کنم، تمام دلایلی که به خاطر آنها سیگار را ترک کرده بودم به خاطر می آوردم. این که پز شکم چقدر در مورد سلامت من نگران بود، این که چقدر از شکایت اطرافیانم خسته شده بودم، این که چقدر در عذاب بودم تا محلی برای کشیدن سیگار پیدا کنم، این که وقتی سیگار نمی کشیدم چقدر حالم بد می شد. یادآوری این دلایل باعث می شد تا اشتیاقم برای کشیدن سیگار فروکش کند.

- زمانی که سیگار را ترک کردم پنج کیلو وزن اضافه کردم. بنابراین وسوسه شدم که مجددا سیگار بکشم ولی به یاد آوردم، داشتن اضافه وزن بهتر از کشیدن سیگار است. برای کنترل وزنم هر روز بعد از شام با یکی از اعضای خانواده ام پیاده روی می کنم.

از چه جایگزین هایی استفاده می کنید؟

از چه جایگزین هایی می توانید استفاده کنید؟

• یک روز خبر ناگواری شنیدم. با وجود این که بیش از یک سال سینگار نکشیده بودم اولین چیزی که به ذهنم رسید کشیدن سینگار بود. در آن موقع به خاطر آوردم که به جای کشیدن سینگار، به دوستم زنگ بزنم. این کار خیلی بهتر از مصرف سینگار بود.

به یاد داشته باشید که اشتیاق برای کشیدن سینگار، به شما فرصتی را برای امتحان کردن روش هایی غیر از سینگار کشیدن می دهد. با در نظر گرفتن مزایای این جایگزین ها می توانید متناسب با علاقه و توانایی خود، آنها را انتخاب کنید به عنوان مثال اگر از پیاده روی لذت نمی برید شاید فعالیت های دیگری را به عنوان جایگزین ترجیح دهید. این فعالیت ها می توانند هر یک از موارد زیر باشند:



- شنا
- تنیس
- دوچرخه سواری
- ایروبیک
- فعالیت های داوطلبانه
- کارهای هنری
- خواندن کتاب
- یادگیری زبان جدید
- کارهای کامپیوتری
- مراقبه
- عبادت
- -----
- -----

به خود پاداش دهید

ممکن است دیگران فراموش کنند که باقی ماندن در ترک، تا چه حد برای شما کاری دشوار و سخت است، ولی ما فراموش نمی‌کنیم و می‌خواهیم مشوق شما باشیم که از این فرصت‌ها استفاده کنید و به خودتان پاداش دهید.

تجارب افراد:

- من هر ۶ ماه مصادف با روزی که سیگار را ترک کرده‌ام جشن می‌گیرم. من و همسرم در آن روز به کوه‌پیمایی می‌رویم. حالا که سیگار را ترک کرده‌ام راحت‌تر نفس می‌کشم و از کوه‌پیمایی بیش‌تر لذت می‌برم.
- دو سال پیش سیگار را ترک کرده‌ام. هر ماه در روزی که ترک کرده‌ام با پولی که قبلاً صرف خرید سیگار می‌کردم هدیه‌ای برای بیماران مبتلا به بیماری‌های خاص می‌خرم.

چه انجام خواهید داد؟

چگونه کمک دریافت خواهید کرد؟

چه افرادی از تلاش‌های شما برای ادامه ترک حمایت می‌کنند.

چه نوع کمکی به شما خواهند کرد؟

اجتناب از بازگشت

مطالعه‌ها نشان داده دلایل بیش‌تر افرادی که سیگار را ترک کرده‌اند یا بازگشت داشته‌اند و مجدداً سیگاری شده‌اند، موارد زیر بوده است:

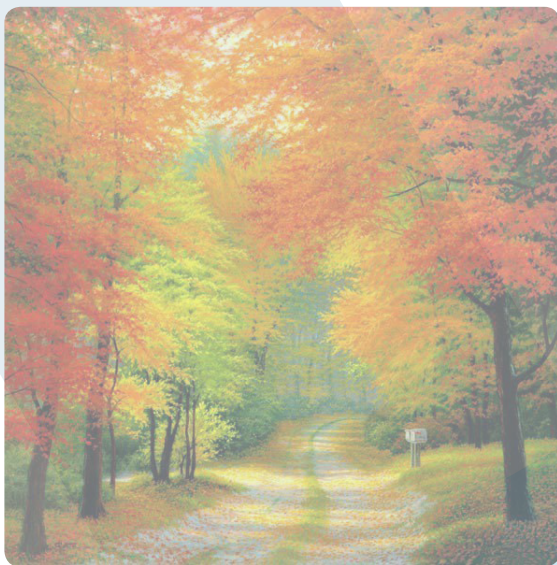
- ناراحتی و اضطراب شدید (برای کسب اطلاعات بیش‌تر به صفحه ۷۸ مراجعه کنید).
 - استرس (برای کسب اطلاعات بیش‌تر به صفحه ۸۴ مراجعه کنید).
 - اضافه وزن (برای کسب اطلاعات بیش‌تر به صفحه ۸۵ مراجعه کنید).
- اگر لغزش داشته‌اید برای یادگیری در مورد این‌که چگونه به مسیر ترک برگردید به صفحه ۸۶ مراجعه کنید.

کمک‌های بیش‌تر از دوستان‌تان

اکنون که مدتی است سیگار را ترک کرده‌اید ممکن است به اندازه زمانی که تصمیم به ترک گرفته بودید نیاز به کمک یا تشویق دوستان‌تان نداشته باشید اما همچنان به حمایت آنان نیاز دارید، به‌ویژه در موقعیت‌های استرس‌زا که به کشیدن سیگار اشتیاق پیدا می‌کنید. تحقیقات نیز این موضوع را در موفقیت افرادی که ترک کرده‌اند، تایید می‌کند. افرادی که در اولین مرحله ترک سیگار برای شما بیش‌ترین کمک را داشته‌اند ممکن است همین نقش را در مراحل بعدی ایفا کنند که در این صورت فوق‌العاده است. اگر چنین نیست و به انواع متفاوت از حمایت نیاز دارید در این صورت ممکن است لازم باشد افراد جدیدی را به تیم حمایتی خود اضافه کنید. در نهایت ما امیدواریم که برای کشیدن سیگار اشتیاقی نداشته باشید.



به امید زندگی بدون دخانیات



Roadways To Healthy Living

A Guide For Smoking Cessation

ISBN: 978-600-7119-21-1



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز سلامت محیط و کار / دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت