



مرکز آموزشی و درمانی امیرالمؤمنین علی

(ع) مراغه

موضوع:

روش های ترک سیگار



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت

بهار ۱۴۰۲



ممکن است پیش از این تلاش کرده باشید سیگار را ترک کنید، اما موفق نبوده‌اید. اجازه ندهید که این ناکامی شما را ناامید کند. به چیزهایی که این تجربه به شما آموخته است بیاندیشید تا بدانید چگونه می‌خواهید برای موفق شدن در این مسیر قدم بردارید برای ترک سیگار برنامه‌ریزی کنید و به خودتان قول بدهید. یک تاریخ برای شروع در نظر بگیرید و به آن پایبند باشید. به قانون «نکشیدن حتی یک پک سیگار» به دقت عمل کنید، زیرا می‌تواند به شما بسیار کمک کند. هر زمان که احساس کردید شرایط برایتان دشوار شده است، به خود بگویید «حتی یک پک هم به سیگار نمی‌زنم» و به این حرف خود پایبند باشید تا زمانی که عطش شما برای کشیدن سیگار فروکش کند. پیش از آن که در موقعیتی قرار بگیرید که سیگار نکشیدن برایتان دشوار باشد (مانند مهمانی)، به آن فکر کنید و واکنش خود را در آن شرایط برنامه‌ریزی کنید تا بتوانید از پس آن بربیایید.

موانع زندگی باید با عقل، منطق، تلاش و کوشش برطرف شود نه پناه بردن به سیگار.



۸- میوه و سبزی بخورید. سعی کنید بیشتر، میوه‌ها و سبزیجات و محصولات لبنی کم‌چرب را مصرف کنید. تحقیقات نشان داده است که مصرف کردن این غذاها باعث عدم تمایل به کشیدن سیگار می‌شوند.

۹- ماده جایگزین برای نیکوتین پیدا کنید. هنگامی که تصمیم به ترک سیگار می‌گیرید، بدن به کمبود نیکوتین پاسخ می‌دهد. علائم کمبود نیکوتین شامل افسردگی، زودرنجی، ناامیدی و بی‌قراری می‌باشد. ماده جایگزین نیکوتین، این علائم را کاهش می‌دهد. تحقیقات نشان می‌دهد که آدامس و قرص‌های دارای نیکوتین می‌توانند شانس ترک سیگار را تا دو برابر افزایش دهند.

قرص‌های نیکوتین‌دار را بدون تجویز پزشک استفاده نکنید.



میتوانم سیگار را ترک کنم؟ چگونه

یکی از شایع ترین مواردی که افراد سیگاری را ترغیب به سیگار کشیدن می کند، احساس خستگی است، اما می توان بر این موضوع و در نتیجه نیاز به سیگار کشیدن غلبه کرد. احساس خستگی به معنای خسته شدن از یکنواختی، کسالت و تکرار است به عنوان مثال، شما ممکن است بعد از اتمام کار روزانه و بازگشت به منزل از برنامه روزانه و تکراری خود پیروی کنید یعنی اول غذایی بخورید، بعد مدتی تلویزیون تماشا کنید و دست آخر به رختخواب بروید. این یکنواختی نه تنها برای شما ملال انگیز است بلکه به نحوی از شما دعوت می کند که سیگار را در بخشی از این برنامه قرار دهید. اگر در برنامه روزانه خود سیگار را برای غلبه بر خستگی ها گنجانده اید، و احساس انزوا و تنهایی می کنید، وقت آن رسیده است که تغییراتی در برنامه زندگی خود بدهید. تغییر در برنامه های روزانه به شما کمک می کند که احساس بهتری در مورد خودتان داشته باشید و برای پرکردن اوقات فراغت از خطر افتادن به دام سیگار در امان باشید. در اینجا ما نه راهکار برای کنار گذاشتن سیگار به شما پیشنهاد می دهیم

نه راه حل ساده برای ترک سیگار

۱- دلایل ترک سیگار را برای خودتان بازگو کنید. بسیاری از سیگاری ها به صورت ناخودآگاه سیگار می کشند و اگر بتوانند علل استعمال دخانیات را برای خودشان فهرست کنند، راحت تر می توانند جلو وسوسه سیگار کشیدن را بگیرند.

۲- از افتادن به دام سیگار زمانی که دستان شما به کاری مشغول نیستند، بر حذر باشید. آگاه بودن از این عامل خطر، شما را از روشن کردن خود به خودی سیگار زمانی که دچار احساسات منفی هستید، نجات می دهد.

۳- برنامه روزانه خود را تغییر دهید. برای مثال: اگر هر روز صبح بعد از برخاستن از رختخواب مسواک می زنید و سپس سیگار خود را روشن می کنید و یک فنجان چای میل می کنید، این برنامه را تغییر دهید. میتوانید بعد از برخاستن از رختخواب و مسواک زدن، یک لیوان آبمیوه میل نمایید، مقداری پیاده روی کنید و سپس چای بنوشید.

۴- خود را با کارهایی که امکان سیگار کشیدن را مشکل می سازد، مشغول کنید. این فعالیت ها می تواند شامل: شستن ظروف، حل کردن جدول یا نوشتن یک نامه یا حتی بازی کردن باشد.

۵- تحرک کافی داشته باشید برای مثال، می توانید به جای استفاده از آسانسور از پلکان استفاده کنید یا در حالی که نشسته اید بدن خود را در وضعیت انبساط و کشیدگی قرار دهید. سعی کنید روزانه نیم الی یک ساعت پیاده روی کنید و حرکات کششی انجام دهید.

۶- از وضعیت های ناراحت کننده یا استرس زا دور شوید. اگر احساس انزوا و تنهایی می کنید، احتمالا برای رسیدن به آرامش به دنبال سیگار خواهید رفت. برخیزید و از آن محل دور شوید، به کسی تلفن بزنید، به پیاده روی بروید، آشپزی کنید یا با فعالیت دیگری خود را مشغول کنید.

۷- از حمایت های اجتماعی بهره مند شوید. زمانی که احساس تنهایی و ملامت می کنید، نزد دوست یا اعضای خانواده بروید. به جای اینکه از سیگار به عنوان یک دوست تسلی بخش کمک بگیرید، از حمایت آنها بهره مند شوید.