



مرکز آموزشی و درمانی رازی تبریز

ترک سیگار



مرکز آموزشی درمانی رازی تبریز

واحد آموزش همگانی و بیمار

تابستان ۱۳۹۷

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.

تکرار و یکنواختی در واقع از عادت های قدیم شما شکل می پذیرد. به عنوان مثال، شما ممکن است بعد از اتمام کار روزانه و بازگشت به منزل از برنامه هرروزه 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 یکنواخت زندگی 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. اما این تنها راه کنار گذاشتن سیگار نیست در اینجا ما نه راه برای کنار گذاشتن سیگار به شما پیشنهاد می دهیم.

نه راه حل ساده برای ترک سیگار

1- 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.

2- 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.

3- برنامه روزانه خود را تغییر دهید. برای حذف سیگار در برنامه روزمره، به ایجاد تغییراتی در برنامه خود نیاز دارید. 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. می توانید بعد از برخاستن و مسواک زدن، یک لیوان آبمیوه میل کنید. مقداری پیاده روی کنید و سپس چای خود را بنوشید.

4- خود را مشغول کنید. 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.



قرص‌های نیکوتین‌دار را بدون تجویز پزشک استفاده نکنید.

در پایان فراموش نکنید ترک سیگار برای شما پاداش دارد. ترک سیگار علاوه بر مزایای فوق العاده برای سلامتی بدن، پول شما را به هدر نمی‌دهد و می‌توانید پول خود را ذخیره کنید.

5- ورزش کنید. این به معنای فقط یک بار برنامه ریزی و اجرای یک ورزش یا تمرین نیست. برای مثال، می‌توانید 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.

6- از وضعیت‌های ناراحت‌کننده یا استرس‌زا دور شوید. اگر احساس انزوا و تنهایی می‌کنید، احتمالاً 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.

7- از حمایت‌های اجتماعی بهره‌مند شوید. زمانی که احساس تنهایی و ملامت می‌کنید، نزد دوست یا اعضای خانواده بروید. به جای اینکه از سیگار به عنوان یک دوست تسلی بخش کمک بگیرید، از حمایت آنها بهره‌مند شوید.

8- 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.

9- 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.

