

اگر می‌خواهید به ترک سیگار اقدام کنید، بدانید که تنها نیستید و سالانه افراد بیشتر و بیشتری برای ترک سیگار اقدام می‌کنند. به دلایل زیادی ترک سیگار یکی از بهترین اقدام‌ها برای سلامت کوتاه مدت و بلند مدت شما می‌باشد.

آیا ترک سیگار سفت است؟

ترک سیگار اقدامی چالش برانگیز و مبارزه طلبانه است. میزان سختی ترک سیگار به عواملی زیر بستگی دارد:

- ✓ تعداد سیگاری که شما روزانه مصرف می‌کنید.
- ✓ تعداد افراد سیگاری که با شما رفت و آمد داشته و به شما نزدیک‌اند (والدین، دوستان و همکاران سیگاری).
- ✓ دلیل اینکه شما سیگار می‌کشید (موقعیت اجتماعی، تحریک دوستان و ...).

چرا سیگار کشیدن اعتیاد آور است؟

مقصر اصلی اعتیاد آوری سیگار، نیکوتین (مخدر اصلی درون تنباکو) می‌باشد. مغز شما سریعاً به نیکوتین عادت کرده و با گذر زمان احتیاج شما به میزان بیشتری سیگار و نیکوتین را افزایش می‌دهد. مغز شما برای عادت کردن به نیکوتین و برقراری تعادل، شروع به ترشح مواد شیمیایی می‌کند. مواد شیمیایی درون سیگار مغز را وادار به ترشح دوپامین و نوراپی نفرین می‌کند. اگر مغز این دو ماده شیمیایی را بیش از حد ترشح نماید، سطح مواد شیمیایی در مغز بهم ریخته و مغز برای مقابله با این مشکل، شروع به ترشح مواد شیمیایی ضد نیکوتین می‌نماید. این مواد شیمیایی ضد نیکوتین می‌تواند باعث شود زمانی که سیگار نمی‌کشید دچار افسردگی و خستگی شوید.

در گذر زمان مغز شروع به پیش بینی زمان سیگار کشیدن شما می‌کند و در این هنگام اقدام به ترشح مواد شیمیایی ضد نیکوتین

می‌نماید. این مواد شیمیایی ضد نیکوتین باعث می‌شوند، شما احساس خستگی و افسردگی کرده و احساس احتیاج به سیگار نمایید.

محرک، هر چیزی است که مغز شما را با سیگار کشیدن مرتبط می‌کند. محرک‌های هر فردی با دیگران متفاوت است. برای شما ممکن است این محرک، بوی سیگار، دیدن زیرسیگاری، دیدن بسته سیگار، خوردن غذا و یا نوشیدنی‌های خاص و یا صحبت با کسانی که معمولاً به همراهشان سیگار می‌کشید، باشد. بعضی اوقات احساسات شما (شادی یا ناراحتی) می‌تواند محرک سیگار کشیدنتان باشد.

یکی از مهمترین کلیدهای ترک سیگار، شناختن محرک‌هایست که شما را به هوس سیگار کشیدن می‌اندازد.



راههای مختلف ترک سیگار

برای ترک کردن سیگار و شروع زندگی سالم راههای مختلفی وجود دارد. بعضی از این راهها از بقیه راههای ترک سیگار موثرترند. بهترین شیوه ترک سیگار، شیوه ایست که شما را وادار به ترک سیگار کرده و همچنین شیوه‌ایست که با روحیات و علایق شما سازگار باشد.

روش های ترک سیگار عبارتند از:

روش اول: روش بوقلمون سرد (بدون کمک دیگران)

تقریباً ۹۰ درصد افراد از این روش برای ترک سیگار استفاده می‌کنند و می‌خواهند سیگار را بدون هر گونه کمکی (شامل حمایت نزدیکان، دارو یا درمان) ترک نمایند. هرچند بیشتر افراد از این روش استفاده می‌کنند، اما کمتر از ۱۰ درصد افرادی که از این روش استفاده می‌کنند، موفق می‌شوند.

روش دوم: رفتار درمانی

برای استفاده از روش رفتار درمانی در ترک سیگار، شما به یک متخصص برای یافتن بهترین شیوه ترک سیگار مراجعه می‌کنید. متخصص رفتار درمانی به شما برای شناسایی محرک‌هایی که باعث احساس هوس سیگار در شما می‌شود و فراهم کردن حمایت عاطفی در زمانی که به آن نیاز دارید، کمک می‌کند.

روش سوم: درمان با جایگزین کردن منابع نیکوتین

این روش شامل استفاده از آدامس‌ها، چسب‌ها، اسپری‌ها و قرصهای نیکوتینی می‌باشد که نیکوتین را بدون استفاده از سیگار به بدن شما می‌رساند. این نوع ترک سیگار، زمانی که با رفتار درمانی ترکیب شود، بهترین نتیجه را می‌دهد.

روش چهارم: درمان دارویی

بعضی از انواع داروها برای کمک به ترک سیگار ساخته شده‌اند. این داروها می‌بایست با دستور پزشک تجویز شوند.

روش پنجم: درمان ترکیبی

استفاده از ترکیبی از روش‌های مختلف ترک سیگار شانس شما را برای رسیدن به هدفتان افزایش می‌دهد. برای مثال ترکیب رفتار درمانی با منابع جایگزین، درمان دارویی با منابع جایگزین و ...

قوانین جدید شما در هنگام ترک سیگار:

هنگام ترک سیگار چند نکته و قانون مهم وجود دارد که شما باید رعایت نمایید. این نکات و قوانین شامل:

قانون اول: محرک های خود را بشناسید و از آنها دوری نمایید. سعی کنید از موقعیت هایی که باعث تحریک شما به سیگار کشیدن می شود، بخصوص در سه ماهه اول ترک سیگار، دوری کنید.

قانون دوم: سخت ترین روزهای ترک سیگار روزهای اول است. اگر از روش بوقلمون سرد در ترک سیگار استفاده می کنید، سختترین روزها، روزهای اول است. در این چند روز شما احساس زودرنجی، افسردگی، کندی و خستگی می نمایید. بعد از گذراندن این چند روز شما کم کم به حالت عادی بر می گردید (اما هنوز هوس سیگار دارید).

قانون سوم: تسلیم هوس سیگار نشوید.

هر زمانی که شما هوس سیگار می کنید و سیگار نمی کشید، شانس ترک سیگار در شما افزایش می یابد.

قانون چهارم: روابط با دوستان غیر سیگاری

شروع به ایجاد روابط جدید با دوستان غیر سیگاریتان نمایید، این کار شانس ترک سیگار در شما را افزایش می دهد.

قانون پنجم: آرام کردن ناراحتی

از آنجا که سیگار کشیدن می تواند یکی از عادات شما باشد که به آن علاقه دارید، ترک سیگار می تواند باعث ناراحتی در شما بشود، که البته طبیعی می باشد. با این حال باید سعی به آرام کردن این ناراحتی و غم نمایید، چراکه غم یکی از محرک های تشویق به سیگار کشیدن می باشد.

اگر دوباره شروع به سیگار کشیدن کردید چه؟

به این اتفاق بازگشت (Relapse) گفته می شود. بازگشت در اعتیاد های قوی مانند اعتیاد به سیگار معمول است. خیلی از افراد قبل از ترک دائمی سیگار، چندین بار ترک کرده و دوباره بازگشت می کنند. اگر شما بازگشت کردید، حداقل میزان این بازگشت را کم کنید. برای مثال، اگر قبل از ترک روزانه ۸ نخ سیگار می کشیدید و پس از بازگشت ۴ نخ سیگار در روز می کشیدید، امیدتان را از دست ندهید، چرا که این یک پیشرفت برای شما است، بیاد داشته باشید که ترک سیگار ممکن است زمانبر باشد.



مجمع یارستانی امیراعلم

Amiralam.tums.ac.ir

آموزش به بیمار

روش ها و قوانین ترک سیگار



