

ترک سیگار

راهنمای آموزش

www.tadbirenasir.com

نگارش و تهیه:

دکتر نصیر دهقان
مدرس دانشگاه
عضو جمعیت بین المللی
تحقیقات تنباکو و سیگار

راهنمای آموزش
ترک سیگار

دکتر نصیر دهقان
مدرس دانشگاه
عضو جمعیت بین المللی
تحقیقات تنباکو و سیگار



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

به نام خداوند علم و قلم

راهنمای آموزش ترک سیگار

از سری کتاب‌های الکترونیکی
رایگان وبسایت کلینیک مجازی
ترک سیگار

www.tadbirenasir.com

برای دانلود سایر کتاب‌ها به
سایت رجوع کنید



تدبیر نصیر

سرشناسه: دکتر نصیر دهقان
عنوان و نام پدیدآور: راهنمای آموزش ترک سیگار / دهقان
مشخصات نشر: تهران: وبسایت تدبیر نصیر
مشخصات ظاهری: ۴۰ ص: تصویر

این کتاب به شما کمک می‌کند تا بتوانید
توضیحات: عادت‌های را که از آن رنج می‌برید را ترک
کنید و به نتیجه دلخواه خود برسید

کتاب: راهنمای آموزش ترک سیگار
به قلم: دکتر نصیر دهقان
ناشر: وبسایت کلینیک مجازی ترک سیگار www.tadbirenasir.com
قطع: وزیری
تاریخ نشر: بهار ۱۳۹۲
صفحات: ۴۰ صفحه
قیمت: رایگان - غیر قابل فروش

مراکز توزیع:

وبسایت کلینیک مجازی ترک سیگار - www.tadbirenasir.com
توزیع این کتاب برای تمامی سایت‌ها با ذکر منبع بلامانع است!

دوستان عزیز

شما اجازه ندارید محتویات این کتابچه را تغییر بدهید

شما اجازه ندارید این کتابچه را بفروشید

اما

شما می توانید این کتابچه را به دوستان دیگران هدیه بدهید.

شما می توانید این کتابچه را برای دانلود در سایتتان بگذارید.

شرط استفاده از کتاب این است که

این کتاب را حداقل با یک نفر به اشتراک بگذارید.

فهرست مطالب

۸	مقدمه
۱۰	عنوان
۱۱	چرا باید سیگار را ترک کرد؟
۱۳	چرا سیگار؟
۱۶	مزایای ترک سیگار چیست؟
۱۷	نتایج آنی ترک سیگار
۱۹	امروز ترک نکنید!
۲۵	علایم ترک سیگار

۲۹	۷ دستور کاربردی
۳۳	۱۰ توصیه برای ترک سیگار
۳۶	مهارت ها و رفتار های جدید بیاموزید
۳۷	برخی اقدامات لازم قبل از ترک سیگار
۳۹	برخی از اقدامات لازم در روز های نخستین ترک سیگار
۳۹	ترک سیگار به کمک طبیعت

مقدمه

آیا سعی دارید سیگار را ترک کنید؟ آیا از اینکه بارها تلاش کرده‌اید سیگار را ترک کنید و به نتیجه نرسیده‌اید، خسته شده‌اید؟

آیا می‌خواهید تغییراتی دائمی در زندگی‌تان به وجود آورید؟ اگر پاسخ به هر کدام از این پرسش‌ها مثبت است، با تدبیر نصیر همراه شوید.

ما به شما کمک می‌کنیم تا بدانید چگونه اراده خود را تقویت کنید، زمان‌هایی که بیشترین گرایش را به سیگار دارید شناسایی کنید و به این باور برسید که بدون سیگار هم می‌توانید زندگی را پیش ببرید و در کلام راحت‌تر از آن که فکرش را می‌کنید زندگی دوباره یک غیر سیگاری را شروع کنید.

حقیقت این است که ترک سیگار بیش از یک تصمیم کنار گذاشتن سیگار است و به صورت دوام آوردن در روندی پایدار و کنار آمدن در برابر فشارهای این دوران است.

و می‌توانید برای مقابله با وسوسه کشیدن سیگار و غلبه بر تنش‌های روزمره زندگی موفق عمل کرده و به خود ببالید.

برای ترک سیگار تنها یک راه وجود ندارد و برنامه ترک سیگار هر شخص باید بر پایه انگیزه‌ها و ویژگی‌های خود آن فرد تعیین و اجرا شود.

مردان و زنانی که می‌خواهند کمیت و کیفیت زندگی خود را بالا ببرند و نوه و نتیجه خود را ببینند و یا میان سالانی که از هزینه کردن برای سیگار خسته شده و تصمیم گرفته‌اند این پول را برای دوران بازنشستگی خود پس انداز کنند.

هم چنین کسانی که می‌خواهند به عزیز سیگاریشان کمک کنند.

خلاصه برای هر کسی که به گونه‌ای تحت تاثیر سیگار و سیگاری‌اند مفید خواهد بود.

بدانید که اگر به راستی می‌خواهید در این راه ارزشمند و دشوار پیروز شوید، باید با پشتکار و صبور باشید.



عنوان

مشاهده آمار اثرات مضر سیگار بر سلامتی بدن، انسان را به وحشت می‌اندازد! کشیدن سیگار هر ساله، بیشتر از مجموع تلفات ایدز، الکل، مواد مخدر، تصادفات رانندگی، قتل، خودکشی و آتش سوزی، انسان‌ها را از بین می‌برد.

بنابراین با نکشیدن سیگار از وقوع تمام این مرگ‌ها پیشگیری می‌توان کرد.

سیگار و تنباکوی موجود در سیگار، مهم‌ترین عامل ایجاد بیماری‌های قلبی - عروقی، آمفیزم (بزرگ شدن ریه‌ها در اثر هوا) و سایر بیماری‌های تنفسی است.

نیکوتین و مواد سمی موجود در سیگار فرآیند سم زدایی در بدن را مختل می‌کنند، در نتیجه سلول‌های بدن آسیب می‌بینند و باعث بروز بیماری‌های مختلفی مثل سرطان، افزایش کلسترول خون، مشکلات قلبی - عروقی و گردش خون، اختلالات تنفسی و افزایش خطر پوکی استخوان می‌شوند.



هم چنین سیگار کشیدن باعث عدم جذب کافی ویتامین‌ها و املاح و کمبود آنها در بدن می‌شود.

چرا باید سیگار را ترک کرد؟

حفظ سلامتی

نگرانی از وضع سلامتی معمولاً مهم‌ترین عاملی است که فرد را به ترک سیگار وادار می‌کند. این نگرانی واقعی است:

نیمی از سیگاری‌ها که به کشیدن سیگار ادامه می‌دهند نهایتاً به علت یکی از بیماری‌های وابسته به سیگار می‌میرند. تنها در ایالات متحده سیگار کشیدن مسئول مرگ یک نفر از هر ۵ نفر است و حدود ۸/۶ میلیون نفر از بیمارهای ریوی و قلبی ناشی از سیگار رنج می‌برند.

سرطان

تقریباً همه می‌دانند که سیگار موجب سرطان ریه می‌شود ولی کم‌تر کسی می‌داند که سیگار همچنین عامل خطرزا برای انواع دیگری از سرطان شامل سرطان دهان، حنجره، حلق، مری، مثانه، کلیه، لوزالمعده (پانکراس)، دهانه رحم، معده و بعضی لوکمی‌ها هم هست.

بیماری‌های ریوی

پنومونی از بیماری‌هایی است که از سیگار کشیدن ایجاد می‌شود. سیگار همچنین احتمال بروز بیماری‌هایی مانند آمفیزم و برونشیت مزمن را بیش‌تر می‌کند.

این بیماری‌ها را کلاً تحت عنوان COPD (بیماری‌های مزمن انسداد ریوی) می‌شناسند COPD موجب بیماری و ناتوانی مزمن شده و با گذشت زمان بدتر می‌شود و گاهی کشنده است.

آمفیزم و برونشیت مزمن معمولاً در افراد حدود ۴۰ سال مشاهده

می‌شود ولی با پیشرفت علائم بیش‌تر در افراد مسن‌تر دیده می‌شود. در کسانی که مدت طولانی‌تری سیگار کشیده‌اند، COPD بیش‌تر است.

حمله قلبی، سکته مغزی و بیماری عروق خونی

احتمال مرگ‌ومیر به علت حمله قلبی در سیگاری‌ها دو برابر افراد عادی است. سیگار همچنین یک عامل خطر عمده بیماری عروق محیطی به صورت تنگی عروق خونی اندام‌ها است. سیگار همچنین بر دیواره عروقی که خون را به مغز می‌رساند (عروق کاروتید) تأثیر می‌گذارد که موجب سکته مغزی می‌شود. و احتمال بروز ناتوانی جنسی را در مردان سیگاری بیش‌تر می‌کند.

کوری و سایر مشکلات

سیگار موجب افزایش خطر دژنراسیون ماکولا، یکی از مهم‌ترین علل کوری در سالمندان می‌شود.

سیگار همچنین موجب چروکیدگی زودرس پوست، بوی بد دهان، اختلالات لثه و دندان‌ها، بوی بد لباس‌ها و زرد شدن انگشتان می‌شود.

خطرات ویژه در زنان و کودکان

سیگار کشیدن موجب بروز خطراتی خاص در خانم‌ها می‌شود. در زنان سیگاری بالای ۳۵ سال که از قرص‌های ضد بارداری استفاده می‌کنند احتمال بروز حمله قلبی، سکته مغزی و ایجاد لخته در پاها بیش‌تر می‌شود.

احتمال سقط جنین یا تولد نوزاد با وزن کم در زنان باردار سیگاری بیش‌تر است. احتمال مرگ‌ومیر یا اختلالات جسمی و یادگیری در نوزادان متولد شده با وزن کم بیش‌تر است.

مرگ و میر زودتر از موعد ناشی از سیگار

بر اساس اطلاعات مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها (CDC) در سال ۱۹۹۰، مردان سیگاری به‌طور متوسط ۱۳/۲ سال و زنان سیگاری ۱۴/۵ سال زودتر می‌میرند.

سیگار همچنین سال‌ها قبل از مرگ فرد با ایجاد ناتوانی‌های مختلف بر کیفیت زندگی تأثیر می‌گذارد. بیماری‌های ناشی از سیگار موجب محدودیت فعالیت فرد می‌شود.

چرا سیگار؟

آیا تا به حال دقت کرده‌اید که سیگاری‌ها چه زمان سراغ سیگار می‌روند؟

بیشتر آنها وقتی خسته و کلافه‌اند، دست به سیگار می‌شوند. بعضی‌ها هم ناخودآگاه وقتی در حال فکر کردن هستند سراغ سیگار می‌روند. بعضی‌ها هم برایشان زمان فکر کردن یا خستگی فرقی نمی‌کند، چون سیگار کشیدن برای آنها به یک عادت تبدیل شده است!



بسیاری از مردم سیگار می‌کشند حتی با اینکه می‌دانند کشیدن سیگار برای سلامتی شان مضر است، با توجه به این شرایط چرا مردم سیگار

می‌کشند؟!

چهار دلیل عمده برای پاسخ دادن به این سوال وجود دارد.

۱. یک دلیل به ایجاد احساس مثبت مرتبط می‌شود یعنی سیگار کشیدن برای تحریک، آرامش یا لذت.

۲. دلیل دیگر به کاهش احساس منفی مربوط می‌شود، همچنین تسکین دادن اضطراب یا تنش.

۳. توجیه سوم این است که شاید سیگار کشیدن به رفتارهای عادی یا خودکار تبدیل شود که شخص آن را بدون آگاهی انجام می‌دهد.

۴. چهارم اینکه ممکن است شخص به کشیدن سیگار وابستگی روانی پیدا کند تا بر حالت های هیجانی مثبت یا منفی خود تسلط یابد.

مردم از سیگار به عنوان وسیله ای برای تحمل استرس استفاده می‌کنند. سیگار کشیدن در میان نوجوانان کم سن و سال به میزان استرس در زندگی‌شان مربوط است. هر اندازه استرس آنها بیشتر باشد آنها بیشتر مستعد سیگار کشیدن می‌شوند.

تقریباً همه آنهايي که سیگار می‌کشند، می‌دانند هر سیگار آنها را یک قدم به زمین گیر شدن و بیماری نزدیک تر می‌کند، اما نمی‌توانند سیگارشان را ترک کنند، این ناتوانی فقط مخصوص مردم معمولی نیست، حتی پزشکانی هم وجود دارند که در مطب به بیماران‌شان تذکر می‌دهند از سیگار پرهیز کنند و خودشان در خلوت سیگار دود می‌کنند.

می‌دانید مشکل سیگاری‌ها چیست ؟ آنها راهکارهای عملی کنار گذاشتن سیگار را نمی‌دانند!

عوامل زیست شناختی نیز در تداوم مصرف سیگار موثر است. این واقعیت که سیگار کشیدن نوجوان با سیگار کشیدن پدر، مادر، خواهر و برادر او ارتباط زیادی دارد که نشان می‌دهد سیگار کشیدن در خانواده‌ها شایع است و بی‌تردید بخشی از این رابطه از فرآیندهای یادگیری اجتماعی حاصل می‌شود.

همچنین بعضی از شواهد نشان می‌دهد که نیکوتینی که در دوران بارداری از یک مادر سیگاری به فرزندش انتقال یافته ممکن است کودک را در برابر اثرهای اعتیاد آور نیکوتینی مستعدتر سازد.

برای ترک سیگار شما باید در ابتدا شرایط را به نفع خود کنید!

باید تصمیم قطعی خود را برای ترک بگیرید و اجازه ندهید که هیچ عذر و بهانه‌ای شما را از تصمیم خود منصرف کند. هزاران نفر تصمیم به ترک سیگار گرفته‌اند و به دلیل انگیزه بالایی که داشته‌اند نیز موفق شده‌اند.

هر موفقیتی در این دنیا از یک ایده، یک تصمیم و یک اراده قوی آغاز می‌شود. ترک سیگار هم یک موفقیت است.

کنار گذاشتن سیگار یکی از بهترین کارهایی است که برای سلامتی خود می‌توانید انجام دهید.

برای ترک سیگار آنچه که لازم است از بین بردن انگیزه‌های سیگار کشیدن است. روش‌های ترک آسان سیگار دقیقاً به این مشکل می‌پردازند و هوس سیگار کشیدن را در افراد از بین می‌برد.

نتیجه تحقیقات به عمل آمده نشان می‌دهد، موفق‌ترین ترک‌کنندگان سیگار کسانی هستند که پیش از کشیدن آخرین سیگار، به خوبی خود را آماده کرده‌اند.

اولین قدم در ترک هر عادت‌ی این است که آن عادت را خوب بشناسید. هر شخص سیگاری در ساعات مشخصی از روز و یا در موقعیت‌های خاصی، به سیگار پناه می‌برد. هوشیار باشید و ببینید چه عواملی، میل به سیگار را در شما بیدار می‌کند.



مزایای ترک سیگار چیست؟

۲۰ دقیقه پس از قطع مصرف سیگار: تعداد ضربان قلب و فشار خون کاهش پیدا می‌کند.

۱۲ ساعت پس از قطع مصرف سیگار: سطح مونوکسید کربن خون به حد طبیعی برمی‌گردد.

۲ هفته تا ۳ ماه بعد از قطع مصرف سیگار: جریان خون بهتر می‌شود و فعالیت ریوی بهبود می‌یابد.

۱ سال پس از قطع مصرف سیگار: خطر بیماری‌های کرونری قلبی به نصف افراد سیگاری می‌رسد.

۵ سال بعد از قطع مصرف سیگار: احتمال بروز سگته مغزی برابر با افراد غیر سیگاری می‌شود.

۱۰ سال بعد از قطع مصرف سیگار: امکان مرگ ناشی از سرطان ریه نصف فرد

سیگاری است.

۱۵ سال پس از قطع مصرف سیگار: خطر بیماری‌های کرونری قلبی مشابه غیرسیگاری‌ها است.

نتایج آنی قطع سیگار

کنار گذاشتن مصرف سیگار با سلسله‌ای از نتایج فوری و برخی اثرات با شروع دیرتر همراه است. این اثرات مفید بر: زندگی روزمره شما تأثیر می‌گذارد

۱. تنفس شما خوشبوتر می‌شود.
۲. دندان‌های شما سفیدتر می‌شود.
۳. بوی بد لباس‌ها و موهای شما از بین می‌رود.
۴. زردی انگشتان و ناخن‌های شما ناپدید می‌شود.
۵. مزه غذاها بهتر می‌شود.
۶. حس بویایی شما به حالت طبیعی بر می‌گردد.
۷. در دیگر فعالیت‌های روزانه (مثل بالا رفتن از پله و کار منزل) دچار تنگی نفس نمی‌شوید.

ترک سیگار، اراده می‌خواهد. اراده هم محصول یک بسترسازی مناسب است:

از کاغذ استفاده کنید

قبل از هر کاری در مورد سیگار به خوبی فکر کنید و ببینید که از چه چیزهایی در مورد آن بدتان می‌آید و اینکه چرا می‌خواهید سیگار را ترک

کنید.

۱. آیا در مورد سلامت خود نگرانید و از سرطان ریه یا سایر سرطانها در هراسید؟
۲. آیا از بیماری قلبی و سایر بیماریها نگران هستید؟
۳. آیا همسر و فرزندان و اطرافیان شما در معرض عوارض سیگار کشیدن شما هستند؟
۴. آیا فکر می‌کنید الگوی خوبی برای فرزندان خود نیستید؟
۵. از اینکه موها و لباسهای شما همیشه بوی سیگار می‌دهند ناراحتید؟

از مواردی که شما را نگران کرده لیستی تهیه کنید و همیشه آن را همراه خود داشته باشید. هر بار که خواستید سیگاری را بردارید یا میل به سیگار پیدا کردید به لیستی که تهیه کرده اید نگاهی بیندازید و به خاطر بیاورید که چرا تصمیم به ترک سیگار گرفته بودید.

سپس به انگیزه‌هایی که باعث شده است فکر ترک سیگار به سرتان بزند دقت کنید و از آنها یادداشت بردارید. در ادامه بنویسید که از ترک سیگار چه منافی نصیب‌تان خواهد شد. تمام اینها را با جزئیات کامل یادداشت کنید.

از کمک و حمایت دیگران برخوردار شوید

به خانواده، دوستان و همکاران خود بگویید که می‌خواهید سیگار را ترک کنید. این کار اراده شما را تقویت می‌کند.

هر بار که میل به سیگار پیدا کردید به خاطر بیاورید آنها می‌دانند در حال ترک سیگار هستید و میزان اراده و خویشتنداری شما را تحت نظر دارند و شما نمی‌خواهید دیگران شما را فردی شکست خورده ببینند.

حتی می‌توانید از آنها بخواهید که اگر شما را در حال روی آوردن به سیگار دیدند به شما یادآوری کنند که تصمیمی که گرفته بودید چقدر برایتان مهم است.

اگر سال‌هاست که سیگار می‌کشید و از این کار لذت می‌برید، پس لازم است برای زندگی بعد از سیگارتان هم برنامه‌های جدیدی داشته باشید.

تغییراتی در برنامه‌های روزمره‌تان به وجود بیاورید

ورزش‌های جدید، فعالیت‌های اجتماعی متنوع، امتحان کردن غذاهای جدید، موسیقی متفاوت، تهیه لباس جدید، تغییر وضع ظاهری مثلاً نوع آرایش موی سر و ... باید با این تغییرات احساس کنید که ترک سیگار از شما آدم دیگری ساخته است.

از پزشک خود کمک بخواهید

از پزشک خود بخواهید تا شما را برای ترک سیگار راهنمایی کند و یا مراکزی به شما معرفی کند. هر چه در طول برنامه ترک سیگار خود مشاوره بیشتری دریافت کنید احتمال اینکه موفق شوید بیشتر است.

امروز ترک نکنید!

به جای آن، روزی را در نظر بگیرید که دست کم دو هفته بعد باشد و آن روز را بر روی تقویم خود به عنوان «روز ترک» در نظر بگیرید. سپس، این مدت را صرف آمادگی برای ترک کنید. این گونه است که موفق خواهید شد.

اینکه شما سیگار را ناگهان کنار بگذارید شدنی است اما کار دشواری است و ممکن است شکست بخورید.

۱. می توانید برای شروع فقط سیگار بعدی خود را به تاخیر بیندازید.

۲. در مرحله بعدی فقط نصف هر سیگار را بکشید.

۳. سیگار را نخ و دانه‌ای بخرید، نه بسته‌ای یا جعبه‌ای.

در مرحله بعد نوبت‌های سیگار کشیدن خود را یکی در میان به فعالیت دیگری مانند پیاده روی یا فعالیت بدنی یا یک سرگرمی مورد علاقه خود اختصاص دهید.

بر روی برنامه‌های گفته شده تمرکز کنید تا در تک تک آنها موفق شوید و بعد به مرحله بعدی برسید به تدریج برنامه خود را طوری ادامه و ارتقاء دهید تا به مرور سیگار را کاملا کنار بگذارید.

از محرکها دوری کنید

راجع به محلها و موقعیتهایی که باعث می‌شوند به طرف سیگار بروید فکر کنید، آنها را شناسایی کنید و از آنها اجتناب کنید در عوض بیشتر به مکان‌هایی که سیگار کشیدن در آنها ممنوع است مانند موزه‌ها یا تئاتر و سینما بروید.

۱. با افرادی که سیگاری نیستند معاشرت کنید.

۲. اتاق کار خود، دوستان خود و هر چیزی که شما را به سیگار تشویق می‌کند عوض کنید.

۳. خود را مشغول نگه دارید تا بی حوصلگی و افسردگی شما را تحریک نکنند.

۴. وقتی قرار است سیگار نکشید سیگار، فندک و لوازم مربوط به آنها را در ماشین یا مکانی غیر از محلی که هستید بگذارید تا در دسترس نباشند.

۵. هنگام رانندگی و مواقعی که استرس دارید آدامس بجوید و به

مناظر طبیعی اطراف خود توجه کنید تا به سیگار کشیدن فکر نکنید.

۶. میز غذا را بلافاصله بعد از خوردن ترک کنید. به جای الکل قهوه و مواد محرک از چای، آب و نوشیدنیهای سالم استفاده کنید.

۷. این جمله طلایی را در طول روز با خود تکرار کنید تا در مواقع لازم به راحتی آن را به کار ببرید: "نه، ممنون، من سیگار نمی کشم"



بسیاری از افرادی که سیگار می‌کشند، این عمل را به محض بروز فشارعصبی، تنش‌های روانی و استرس تجربه می‌کنند.

این افراد هنگام بروز مشکلات با مصرف سیگار احساس ریلکسی و آرامش می‌کنند و راحت‌تر می‌توانند بر مشکلات شان غلبه کنند اما راه حل جالبی که شیوه درمان‌های طبیعی به این گروه در شرایط بحران و استرس ارائه می‌دهد استفاده از تکنیک‌های ریلکسیشن و مدیتیشن برای

افزایش میزان مقاومت و تحمل این افراد در شرایط بحران است.

به این ترتیب که این افراد با یادگیری تکنیک‌های تنفس و تخلیه فشارهای عصبی در زمان بحران بدون نیاز به سیگار و استعمال آن بتوانند



احساس آرامش و ریلکسی کنند.

به اندازه کافی آب بنوشید

نوشیدن آب کافی و مایعات مناسب از دیگر راهکارهای طبیعی است که به خروج سموم و اخلاط ناسالم و موذی از بدن کمک می‌کند. به ویژه افرادی که از شیوه‌های ماساژ درمانی برای دفع سموم و اخلاط ناسالم بدن خود بهره می‌برند باید به یاد داشته باشند با نوشیدن مقدار قابل توجهی آب

در طول روز می‌توانند به دفع سریع تر اخلاط و سموم از بدن شان کمک کنند.

تغذیه مناسب

افرادی که در آستانه ترک قرار دارند یا مراحل ترک سیگار را پشت سر می‌گذارند، بهتر است از مصرف مواد غذایی که موجب اسیدی شدن محیط بدن شان می‌شود، پرهیز کنند؛

این مواد شامل انواع نوشابه های گازدار، آبمیوه، ماءالشعیر، قهوه، گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ، سوسیس و کالباس، غذاهای کنسرو شده، غذاهای تهیه شده در ماکروویو، جگر، سیرابی، جوانه گندم، پنیر، بادام زمینی، گردو و برخی از حبوبات است. این مواد غذایی میزان علاقه افراد به مصرف سیگار را افزایش می‌دهند.

امیدوار باشید!

از همان روزی که سیگار را قطع می‌کنید، اتفاقات خوبی در زندگی تان رخ می‌دهد؛

راحت تر نفس می‌کشید، خطر ابتلای تان به انواع بیماری های خطرناک کاهش می‌یابد، رگ‌های خونی تان بازتر می‌شوند و گردش خون تان بهبود می‌یابد، با خروج منواکسید کربن از بدن تان سطح انرژی تان افزایش می‌یابد، خون رسانی پوست تان بهتر می‌شود و رنگ چهره تان باز می‌شود، شانس باروری تان بیشتر می‌شود، محیط زندگی و کارتان تمیزتر و سالم تر می‌شود، دیگر اطرفیانتان را معذب نمی‌کنید و آنها را در معرض انواع بیماری‌ها قرار نمی‌دهید، پولی را که خرج سیگار می‌کردید می‌توانید پس انداز کنید، طعم غذاها برای تان بهتر می‌شود، جذابیت تان برای دیگران بیشتر می‌شود، بدن و لباس تان دیگر بوی کهنگی سیگار را نمی‌دهد، اعتماد به نفس و خودباوری تان بیشتر می‌شود و با افزایش سطح انرژی

تان، احساس سرزندگی خواهید کرد.

وقتی سیگار را کنار بگذارید، نیکوتین با وجود ذات اعتیادآورش، تنها ۴۸ ساعت در بدن تان باقی خواهد ماند. اگر بخواهید سیگار را یک دفعه کنار بگذارید، علایم قطع مصرف فقط در دو سه روز اول شدید خواهد بود و به طور تدریجی ظرف دو تا سه هفته به کلی از بین خواهد رفت. اما اگر این کار را به تدریج انجام دهید، می‌توانید با استفاده از جایگزین‌های نیکوتین، شانس موفقیت خود را تا دو برابر افزایش دهید.

بعد از ترک سیگار، شما باید عوارض ناشی از نرسیدن نیکوتین به بدن را انتظار داشته باشید.

سیگاری‌ها سعی می‌کنند سیگار را ترک کنند کمبود نیکوتین منجر به بروز علائم قطع می‌شود. علائم قطع، هم جسمی و هم روحی است. از نظر جسمی بدن به کمبود نیکوتین واکنش نشان می‌دهد. از نظر روانی آدم سیگاری مجبور به کنار گذاشتن عادت سیگار کشیدن است که موجب تغییرات اساسی در شیوه زندگی است. برای ترک موفق سیگار باید به هر دو جنبه جسمی و روانی توجه داشت.

در کسانی که برای مدت چند هفته یا بیش‌تر به‌طور مرتب سیگار کشیده‌اند و ناگهان مصرف آن را قطع کرده یا میزان مصرف را تا حد زیادی کاهش داده‌اند، علائم قطع ظاهر می‌شود. علائم معمولاً طی چند ساعت از آخرین مصرف سیگار شروع می‌شوند و طی ۲ تا ۳ روز وقتی که میزان نیکوتین و فرآورده‌های جانبی آن در بدن کم می‌شود، به حداکثر می‌رسد. علائم قطع از چند روز تا چندین هفته باقی می‌ماند و با گذشت زمان و عدم مصرف سیگار بهتر می‌شود.

از محدودیت‌ها و اثرات جانبی محتمل برنامه خود، آگاهی پیدا کرده و برای آنها کسب آمادگی کنید.

اثر این عوارض در افراد مختلف متفاوت است و اگرچه این آثار نامطبوعند، اما گذرا هستند.

اگر این عوارض ادامه پیدا کرد و به مرور بدتر شد، این احتمال که یک نوع بیماری زیر پوشش سیگار کشیدن شما مخفی مانده باشد نیز وجود دارد؛ پس باید با پزشک خود در این باره مشورت کنید.



علایم ترک سیگار

طلبیدن سیگار

۱. به خاطر داشته باشید که این درخواست زودگذر است و بعد از چند دقیقه از بین می‌رود.
۲. چند نفس عمیق بکشید.
۳. دستهایتان را مشغول کاری کنید.
۴. چیزی به دهن خود بگذارید مانند نی نوشیدنی تمیز یا آدامس.

۵. کمک بطلبید مثلاً به دوستان زنگ بزنید.
 ۶. به محیطی که سیگار کشیدن آزاد نیست بروید.
- فعالیت بدنی خود را افزایش دهید مثل دویدن، راه پیمایی و رقص.

گرسنگی

۱. رژیم غذایی سالم و منظمی را دنبال کنید.
۲. با غذاهای کم کالری مانند سبزیجات، میوه، پاپ کورن بدون کره و نان تست شده ته بندی کنید.
۳. سر وقت و بطور منظم غذا بخورید.

احساس عصبانیت، خستگی و دستپاچگی کردن

۱. به دوستان و اعضا خانواده خود بگوئید که این حالت شما زودگذر است.
۲. حتی الامکان از قرار گرفتن در موقعیت هایی که فشار عصبی را زیاد می کند، خودداری کنید.
۳. نوشابه های کافئین دار مانند قهوه، انواع کولاها، چای و غیره را کمتر بنوشید.
۴. نفس عمیق بکشید.
۵. فعالیت های بدنی خود را افزایش دهید.

خشکی دهان و سرفه

۱. آب بنوشید.
۲. نفس عمیق بکشید.

۳. آدامس بجوید و شکلات بدون شکر بمکید.

مشکل عدم تمرکز

۱. نفس عمیق بکشید.
۲. استراحت کنید.
۳. کار دیگری بکنید.
۴. مدت کوتاهی استراحت کنید و نرمش کنید.

غمگین هستید

۱. کمک بخواهید و به دوستان زنگ بزنید.
۲. درگیر فعالیت های اجتماعی، مانند کارهای داوطلبانه بشوید.
۳. به منافع ترک سیگار فکر کنید.

مشکل بی خوابی

۱. بعد از گرفتن دوش آب گرم استراحت کنید.
۲. تمرین نفس عمیق کشیدن بکنید.
۳. در طول روز نرمش و فعالیت بدنی بکنید.
۴. نوشابه های کافئین دار مانند قهوه، انواع کولاها چای و غیره را کمتر بنوشید.

یبوست

روزانه حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات (آب یا آب میوه) بنوشید.

نان سبوس دار و غذاهای غله ای صبحانه (مثل کورن فلکس)، میوه و سبزیجات بخورید.

آب آلو بنوشید.

ورزش و نرمش کنید.

عرق کردن

دوش آب گرم بگیرید.

مقدار زیادی مایعات مانند آب و آب سیب بنوشید.

خستگی

ورزش و نرمش کنید.

ساعات خواب خود را منظم کنید.

در صورت امکان در طول روز چرت کوتاهی بزنید.

روزانه حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات بنوشید.

سرگیجه و سردرد

از تکنیک های آرامش بخش مثل نفس عمیق کشیدن استفاده کنید.

در صورت مداومت، با پزشک خود مشورت کنید.

۷ دستورالعمل کاربردی

دستورالعمل اول

بعضی از کسانی که سیگار می‌کشند فقط به این دلیل سیگار می‌کشند که دست‌های‌شان خالی مانده است و آنها ناخودآگاه سراغ سیگار می‌روند! بنابراین از خطر 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 می‌دهد.

دستورالعمل دوم

در پایان هر روز، الگوی سیگار کشیدن خود را مرور کرده ببینید که چه چیزی شما را وادار به سیگار کشیدن می‌کند؟ کار سخت؟ عصبانیت؟ کسالت؟ تفریح و تفنن؟ بی‌کاری و یا موقعیت‌های خاص دیگر؟ بعد از شناخت آن، روش‌های دیگری را برای رو به رو شدن با احساسات و شرایط خود جستجو کنید.



برنامه روزانه خود را تغییر دهید. برای حذف سیگار در برنامه روزمره،

به ایجاد تغییراتی در خود برنامه نیاز است. به عنوان مثال، اگر هر روز صبح بعد از برخاستن از رختخواب مسواک می‌زنید و سپس سیگار خود را روشن می‌کنید و یک فنجان چای میل می‌کنید، این برنامه را تغییر دهید. می‌توانید بعد از برخاستن و مسواک زدن، یک لیوان آبمیوه میل کنید. مقداری پیاده‌روی کنید و سپس چای خود را بنوشید.

دستور العمل سوم

خودتان را سرگرم کنید. خود را با کارهایی که امکان سیگارکشیدن را مشکل می‌سازد، مشغول کنید. این فعالیت‌ها شامل شستن ظروف، حل کردن جدول یا نوشتن یک نامه است.

دستور العمل چهارم

ورزش کنید. این به معنی یک بار برنامه ورزشی رسمی نیست. به طور مثال، می‌توانید به جای استفاده از آسانسور از پلکان استفاده کنید یا در حالی که نشسته‌اید بدن خود را در وضعیت انبساط و کشیدگی قرار دهید.

دستور العمل پنجم

از وضعیت‌های ناراحت‌کننده 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 پیاده‌روی بروید، آشپزی کنید یا با فعالیت دیگری خود را مشغول سازید.

دستور العمل ششم

دلایل ترک سیگار را برای خود بازگو کنید. بسیاری از سیگاری‌ها به صورت ناخودآگاه سیگار می‌کشند و اگر بتوانند علل استعمال دخانیات را برای خودشان فهرست کنند، راحت‌تر می‌توانند جلوی وسوسه سیگار کشیدن را بگیرند.



دستور العمل هفتم

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 تسلی‌بخش» کمک بگیرید، از حمایت آنها بهره‌مند شوید.

ابتدا با خود صادق بوده، متعهد و آماده برای تلاشی مضاعف باشید. شما سیگار را ترک می‌کنید؛ چون قاطعانه معتقدید سیگار کشنده و مرگبار است. اگر تزلزلی در این فکر به وجود آید و مجدد وسوسه شوید که سیگار بکشید، در رخداد این حقیقت هیچ‌گونه خللی ایجاد نشده و این اتفاق، یعنی مرگ ناگهانی در اثر سیگار، حتی با یک سیگار نیز می‌تواند به وقوع بپیوندد.

امید است به عنوان اولین اصل برای تضمین سلامتی خود و کسانی که دوستشان دارید و در کنار شما زندگی می‌کنند کشیدن سیگار را ترک کنید، تغذیه سالم و مناسبی را در پیش بگیرید، آب سالم بنوشید و به ورزش کردن بپردازید.

۱۰ توصیه برای ترک سیگار

۱- برای شروع روز مناسب را انتخاب کنید: هیچ روز کاملی برای ترک سیگار وجود ندارد اما شما می‌توانید با انتخاب یک روز در آینده‌ای نه چندان دور که قصد دارید در آن تاریخ کشیدن سیگار را به طور کامل ترک کنید، از آن پس برنامه‌ریزی کنید. سعی کنید روزی را انتخاب کنید که در آن روز استرس بیش از اندازه نداشته باشید.

۲- برای ترک عادت برنامه‌ریزی کنید: شاید چند سال به کشیدن سیگار در مواقع خاص، افراد با شرایط خاص عادت کرده باشید. درباره اوقاتی که بیشتر تمایل برای کشیدن سیگار دارید، فکر کنید و درباره شیوه رویارویی با این شرایط برنامه‌ریزی کنید. تغییر عادت شما به شما کمک می‌کند تا عادت کشیدن سیگار را ترک کنید. فراموش نکنید که شما از نظر جسمانی به نیکوتین سیگار وابسته هستید و چند روز اول قطع سیگار، سخت‌ترین روزها خواهد بود. عاداتی را که با سیگار کشیدن ارتباط دارد، تغییر دهید. به عنوان مثال اگر همیشه بعد از خوردن چای یا قهوه هنگام صبحانه سیگار می‌کشیدید، در هنگام ترک به جای آن‌ها از آب میوه استفاده کنید.

۳- با دوستان سیگاری تان خداحافظی کنید: ترک مراوده با دوستی که شریک شما در کشیدن سیگار است، ایده خوبی است. این کار عزم شما را تقویت و اداره شما را دو چندان خواهد کرد. دوستان و خانواده خود را نیز تشویق کنید تا همراه شما کشیدن سیگار را ترک کنند. این کار موجب می‌شود تا انگیزه شما تقویت شود، چرا که شخص دیگری هم پیدا خواهد شد که خواهد دانست شما چه احساسی دارید.

۴- در زمان ترک سیگار، به موفقیت خود کمک کنید. مطمئن شوید که همه سیگارها، کبریت‌ها، فندک‌ها و غیره را از خانه، ماشین و محل کار خارج کرده‌اید. به دیگران اعلام کنید که اقدام به ترک سیگار کرده‌اید و در جستجوی حمایت آن‌ها باشید. از دوستان و همکاران خود بخواهید که به شما سیگار تعریف نکرده و در نزدیکی شما سیگار نکشید. به اطرافیانتان

بگویید که کشیدن سیگار را ترک کرده‌اید. این حمایت از جانب دوستان در دو هفته اول از روش ترک سیگار بزرگ‌ترین مزیت را برای شما به همراه خواهد داشت چرا که این دو هفته حساس‌ترین است.

۵- هر بار یک روز را انتخاب کنید: زمانی که به روز ترک سیگار رسیدید. فکر نکنید که شما برای همیشه کشیدن سیگار را ترک کرده‌اید این موضوع موجب خواهد شد که این کار به نوعی کار خارج از اداره انسان باشد. تنها به خودتان قول دهید «امروز سیگار نخواهید کشید» و هر بار یک روز را برای قولتان در نظر بگیرید. شگفت‌زده خواهید شد از اینکه ببینید این افکار کوچک چه قدر به شما کمک خواهند کرد.

۶- فعالیت داشته باشید: هر گاه احساس کردید تحریک به کشیدن سیگار در حال نمایان شدن است. با فعالیت کردن، ذهن خود را از این محرک دور کنید. احساس تأسف برای خود نداشته باشید. برخیزید و کارهایی را که در خانه یا سرکار به تعویق انداخته‌اید، انجام دهید و یا به فعالیت مورد علاقه خود بپردازید. به یاد داشته باشید که تحریک برای کشیدن سیگار فقط برای چند دقیقه طول خواهد کشید.

۷- آرامش داشته باشید: زمانی که کشیدن سیگار را ترک کردید، ورزش منظم نه تنها به شما کمک خواهد کرد تا تناسب اندام بهتری پیدا کنید بلکه به شما کمک خواهد کرد که آرامش داشته باشید. ورزش می‌تواند استرس و تنش را از شما دور کند. به صورت منظم ورزش کنید تا از نظر جسمی و روانی به شما کمک کند. اگر چند وقتی است که ورزش نکرده‌اید. به تدریج شروع کرده و زمان ورزش خود را در عرض چند هفته افزایش دهید. ورزش نه تنها به شما کمک خواهد کرد تا آرامش داشته باشید بلکه کمک می‌کند وزن‌تان هم تحت کنترل باشد.

۸- به ایده «پول نه خاکستر» فکر کنید: یکی از مزیت‌های قابل توجهی که نتیجه ترک سیگار است، پول بیشتر است که ناگهان در دست شما وجود خواهد داشت. برای تأکید بر این نکته، پول خود را در ظرفی که عبارت «پول نه خاکستر» روی آن نوشته شده قرار دهید و توجه کنید که چگونه مقدار آن افزایش می‌یابد. این پول را برای مداوای خود استفاده

کنید. شما ارزش گرفتن جایزه برای ترک را سیگار دارید.

۹- دوباره شروع کنید: ممکن است گاهی وقتها پس از ترک سیگار در زمان استرس، دسترسی به یک سیگار تنها چیزی باشد که به شما کمک کند. همچنین ممکن است موقعیت‌های خاصی مانند موقعیت‌های اجتماعی، مهمانی با جمع شدن در کافه وجود داشته باشند که در آنجا تحریک برای کشیدن سیگار بر شما غلبه می‌کند یک یا دو سیگار می‌کشید. تنها به دلایلی فکر کنید که چرا تصمیم به ترک سیگار گرفته‌اید، اجازه ندهید تا آن دو نخ سیگار بر شما غلبه کند. به برنامه خود مراجعه کنید و دوباره شروع کنید.

۱۰- ناامید نشوید: ترک سیگار برای برخی از افراد دشوارتر از افراد دیگر است. در صورتی که اولین بار موفق به ترک سیگار نشده‌اید. ناامید نشوید. یک بار دیگر هم امتحان کنید، شما می‌توانید. به یاد داشته باشید که افرادی که برای مدت‌های مدیدی سیگار کشیده‌اند باید دفعات متعددی برای ترک سیگار تلاش کنند... اگر موفق نشوید، یک بار دیگر شروع کنید.

مهارت‌ها و رفتارهای جدیدی را بیاموزید

۱. حواس خود را در هنگام تمایل به مصرف سیگار به موضوعات دیگری جلب کنید .
۲. برنامه‌های معمول خود را تغییر دهید مثلاً در محیط دیگری غذا میل کنید و
۳. استرس خود را با ورزش ، دوش گرفتن و کتاب خواندن کاهش دهید .
۴. خودتان را در طول روز سرگرم نگه دارید .
۵. آب و مایعات زیادی بنوشید .

برای رویارویی با موقعیت‌های سخت احتمالی آماده شوید :

قرار گرفتن در معرض تعامل با دوستان سیگاری ، اضافه وزن به دلیل پرخوری پس از ترک و احساس افسردگی و بدخلقی از جمله موارد و موقعیت‌های سختی است که فرد را به سمت مصرف مجدد سیگار سوق می‌دهد لذا باید ضمن اجتناب از هم نشینی با افراد سیگاری و با استفاده از غذاهای سالم و متعادل و نیز مشاوره با افراد متخصص جلوگیری لازم را به عمل آورد .

برخی از اقدامات لازم قبل از ترک سیگار

- آب زیادی بنوشید تا نیکوتین را از سیستم بدن خود دور سازید .
- با رفتن به مکان‌هایی که سیگار کشیدن ممنوع است، تحمل خود را بالا ببرید.
- کشیدن سیگار را در منزل یا اداره به مکانی مشخص محدود کنید.
- سیگار پس از غذا را ترک کنید.
- میزان مصرف کافئین را کاهش دهید.
- در محل زندگی یا کار خود جانشین‌هایی در مقابله با سیگار قرار دهید.
- به طور مثال تنقلاتی نظیر آجیل، آب نبات و ... در اختیار داشته باشید.
- تعداد سیگارهای خود را در روز کاهش دهید.
- تنها نیمی از سیگار خود را بکشید.
- کشیدن اولین سیگار خود را یک ساعت به تأخیر بیندازید.
- زیر سیگاری خود را تمیز نکنید.
- نحوه سیگار کشیدن خود را تغییر دهید.
- به تنهایی سیگار بکشید.
- سیگار کشیدن را برای خود نامطبوع کنید.
- دقیقاً بدانید که هر روز چند نخ سیگار می‌کشید ، دانستن تعداد

سیگارهای که شما دود کرده‌اید از نظر روانی می‌تواند برای میل به کشیدن سیگارهای بیشتر بسیار بازدارنده باشد.

- برای ترک یا کم کردن مصرف سیگار از سیگارهای پرهیز کنید که نیاز چندانی در کشیدن آن‌ها احساس نمی‌کنید. این امر پذیرش سیگار نکشیدن در شما تقویت می‌کند.

- هیچ وقت سیگار را در دسترس قرار ندهید و هرگز یک پاکت سیگار نخرید.

- هر روز فاصله میان مصرف را زیادتر کنید تا پس از گذشت چند هفته به نتیجه برسید.

برخی از اقدامات لازم در روزهای نخستین ترک سیگار

- آنچه شما را به یاد سیگار می‌اندازد از خود دور سازید چیزهایی نظیر زیرسیگاری، فندک و ...

- پول‌هایی که برای خرید سیگار خرج می‌کردید را جمع کنید.

- بلافاصله پس از صرف غذا دندان‌ها و دهان خود را بشویید تا کمتر احساس کنید که به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید.

- یک سرگرمی خوب که سال‌ها پیش انجام می‌داده‌اید برای خود انتخاب کنید. در مواقع احساس نیاز به کشیدن سیگار فکر خود را به موضوعات و فعالیت‌های مناسب دیگری معطوف نموده و در صورت امکان از نوشیدنی‌ها و خوراکی ساده و کم کالری استفاده کنید.

- به خود به قبولانید که برای رسیدن به آرامش نیاز به کشیدن سیگار نیست و ورزش و تفریح‌های مفرح بسیار سودمندتر خواهند بود.

- هیچ‌گاه از سیگار و متعلقات آن ((فندک ، چوب سیگار ، زیر سیگار و ...)) به عنوان هدیه و پاداش استفاده نکنید .

- مرتب به خود بگویید که سیگار نخواهید کشید و این حرف را تا می‌توانید تکرار کنید . تصویری که از خودتان در ذهن دارید عوض کنید و درباره خود به عنوان کسی که دیگر سیگار نمی‌کشد فکر کنید.

ترک سیگار با کمک طبیعت

نوع رژیم غذایی و مواد مصرفی در وعده های غذایی تاثیر زیادی در موفقیت و سربلندی افراد علاقه مند به ترک سیگار دارد. به اعتقاد پزشکان و درمانگران طب سنتی، تجویز رژیم غذایی سرشار از سبزی های تازه و مواد غذایی حاوی فیبر و ویتامین در تسریع روند ترک افراد بسیار موثر است. مصرف روزانه جو آسر، اسفناج، برگ چغندر، سیر، کاهو، چای سبز، زنجبیل، دارچین، شلغم، کلم بروکلی و برگ کلم از جمله نکاتی است که از سوی کارشناسان به افراد آماده برای ترک سیگار توصیه می‌شود. مصرف این مواد غذایی علاوه بر آنکه انرژی لازم را برای مقاومت بدن فرد افزایش می‌دهد موجب افزایش ایمنی دستگاه تنفسی به ویژه ریه نیز می‌شود.

مصرف مواد غذایی که به قلیایی شدن محیط بدن کمک کنند در تسریع روند درمان افراد علاقه مند به ترک سیگار بسیار موثر هستند. همانطور که پیش تر اشاره شد درمانگران طب سنتی مصرف مواد غذایی اسیدی را برای این گروه جایز نمی‌دانند. ترکیب کشمش، انجیر خشک و بادام از جمله بهترین دانه‌ها و مغزهای مغذی برای افزایش میزان تمایل به ترک سیگار است