



دانشگاه کانسسر
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و روان درمانی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

چگونه

سیگار کشیدن را

ترک کنید؟



tobacco day – روز جهانی بدون دخانیات

مقدمه ای بر ترک سیگار

اگر در ترک یا کاهش مصرف سیگار با مشکل مواجه شده اید، احتمالاً به این دلیل است که سیگار، حاوی ماده شیمیایی بسیار اعتیاد آوری به نام نیکوتین است. نیکوتین، احساسات خوشایندی در بدن و ذهن ایجاد می‌کند که باعث ایجاد احساس رضایت و لذت در فرد می‌شود. علاوه بر این، مشکل شما در ترک سیگار ممکن است به دلیل ارتباط بین سیگار کشیدن و برخی فعالیت های شما مانند عادت کشیدن سیگار بعد از شام و یا در زمان استراحت باشد. در صفحات بعد به شما روش هایی را می آموزیم که با کمک آنها می توانید سیگار کشیدن خود را محدود کنید.



میزان مصرف سیگارتان را مشخص کنید.

قبل از اینکه سیگار کشیدن را ترک کنید، باید وضعیت فعلی خود را معین کنید. تعداد نخ های سیگاری که در طول روز می کشید را بشمارید. برای این کار می توانید از تقویم، دفترچه یادداشت و ... استفاده نمایید.

همزمان با تعیین میزان مصرف تان، به محرک های مصرف سیگار نیز توجه داشته باشید. به عنوان مثال، ممکن است متوجه شوید روزهای چهارشنبه ۵ تا ۸ نخ سیگار بیشتر از بقیه روزهای هفته مصرف می کنید زیرا چهارشنبه ها یک جلسه هفتگی پر استرس دارید که شما را خسته می کند و برای رفع خستگی و اضطراب، سیگار می کشید.

دخانیات تهدیدی برای سلامت و محیط زیست ما



اهداف خود را مشخص کنید.

پس از مشخص کردن تعداد سیگارهای مصرفی تان در یک روز، هدف تان از ترک سیگار را نیز تعیین نمایید. از آنجا که ترک سیگار به صورت یکباره، می تواند منجر به بروز علائم ناخوشایند ترک و اشتیاق شدید برای شروع دوباره شود، با محدود کردن سیگار شروع کنید. برای شروع می توانید از کاهش یک چهارم مصرف شروع کنید. برای مثال، اگر روزی ۱۶ نخ سیگار می کشید، آن را محدود به ۱۲ نخ کنید.

دخانیات تهدیدی برای سلامت و محیط زیست ما

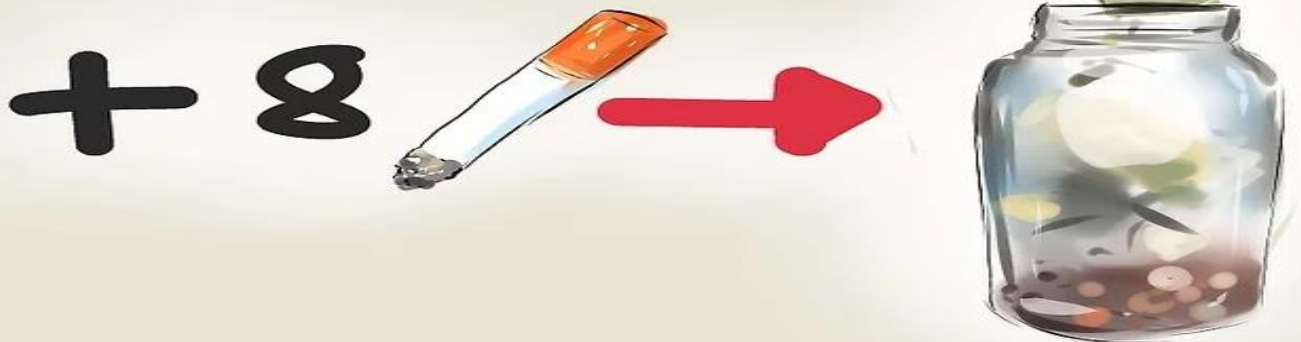


برنامه ای برای کشیدن سیگار تنظیم نمایید.

هر روز تصمیم بگیرید در چه زمان هایی از روز قصد دارید، سیگار بکشید. به عنوان مثال، ممکن است برنامه کشیدن سیگارتان را به صورت یک بار در صبح، دو بار در وسط روز، یک نخ در عصر و یک نخ، قبل از خواب تنظیم نمایید.

زمان هایی که احساس بی حوصلگی می کنید و یا مواقع بیکاری را برای سیگار کشیدن در نظر نگیرید.

دخانیات تهدیدی برای سلامت و محیط زیست ما



عواقبی برای خروج از برنامه ترک سیگار در نظر بگیرید.

اگر در روز دو نخ سیگار بیشتر از برنامه، مصرف کنید، باید عواقبی برای شما داشته باشد. سعی نمایید تنبیه هایی را انتخاب نمایید که به نوعی برای شما مؤثر باشد. به عنوان مثال، به ازای هر یک نخ سیگار اضافی که می کشید، به خود بگویید: باید ۱۰ دقیقه حرکات کششی انجام دهم، حمام را تمیز کنم و یا مبلغی پول به عنوان تنبیه کنار بگذارم.

دخانیات تهدیدی برای سلامت و محیط زیست ما



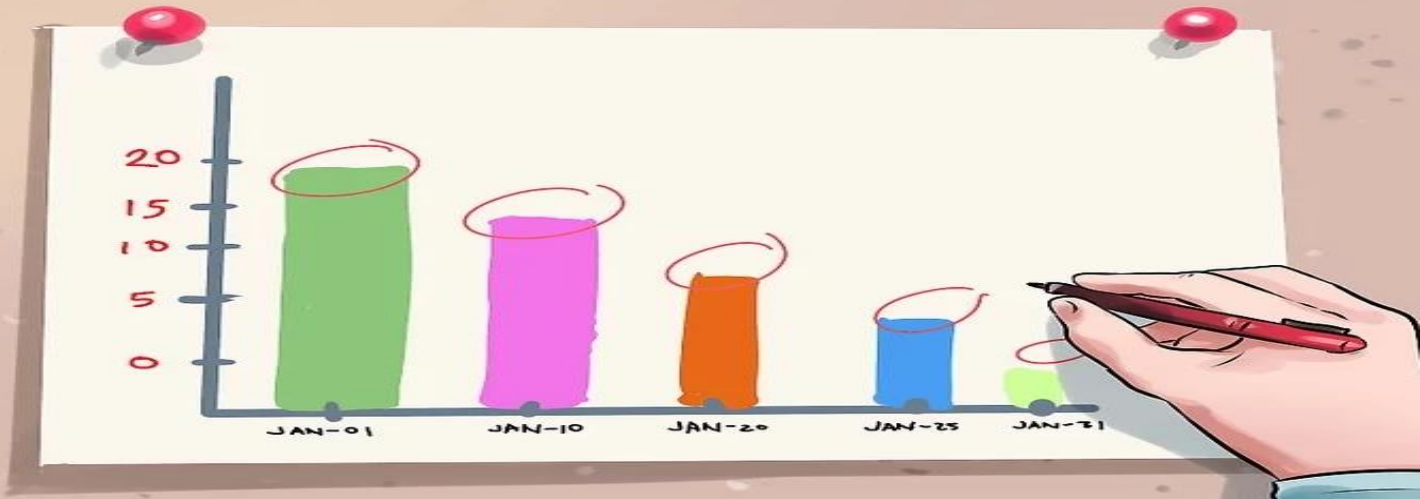
پاداش یا جایزه ای برای موفقیت خود تعیین کنید.

زمانی که به اهداف خود در ترک سیگار دست یافتید، به خود پاداش دهید. این کار باعث می شود در تصمیم خود مصمم تر شوید و با اشتیاق بیشتری به کاهش مصرف سیگار ادامه دهید.

به عنوان مثال، اگر هدف شما این بود که بیش از ۸ نخ سیگار در روز نکشید و فقط ۵ نخ سیگار کشیدید، می توانید با یک لیوان نوشیدنی، تماشای فیلم یا آهنگ مورد علاقه و یا ۲۰ دقیقه بازی ویدیویی به خود پاداش دهید.

فعالیتی را انتخاب نمایید که از آن لذت می برید، اما لزوماً همیشه به آن دسترسی ندارید.

دخانیات تهدیدی برای سلامت و محیط زیست ما



رفتارهای سیگار کشیدن خود را پیگیری کنید.

این کار در واقع یک نوع گزارش پیشرفت از عملکرد شما در ترک سیگار است. حتی می توانید نمودار مصرف سیگارتان را به منظور مشاهده بالاترین و پایین ترین مقدار مصرف، ترسیم نمایید.

در این گام به موارد زیر نیز توجه کنید:

محرك ها: چه عواملی باعث افزایش میزان مصرف سیگار شما می شود؟

هزینه: میزان پولی که هر هفته برای سیگار خرج می کنید، چقدر است؟

پیامدها / پاداش ها: آیا برنامه های شما برای ترک سیگار مانند کاهش پیامدهای منفی و

پاداش دادن، تأثیر گذار بوده اند یا خیر. با این کار می توانید در برنامه خود تغییراتی ایجاد کنید.

دخانیات تهدیدی برای سلامت و محیط زیست ما



محیط خود را تغییر دهید.

میل به کشیدن سیگار در محیط هایی که در گذشته بیشتر عادت به استعمال آن داشتید (مانند زمانی که در مهمانی و یا کافه بودید و یا زمانی که نیاز به نوشیدن قهوه دارید، بیشتر است). موقعیت های محرک خود را مشخص و برنامه ای تنظیم نمایید تا از قرار گرفتن در این محیط ها دوری کنید و یا بدون نیاز به کشیدن سیگار از آن موقعیت ها عبور کنید. به عنوان مثال، اگر سیگار کشیدن در کافی شاپ برایتان لذت بخش است، سعی کنید به جاهایی که سیگار کشیدن ممنوع است، بروید.

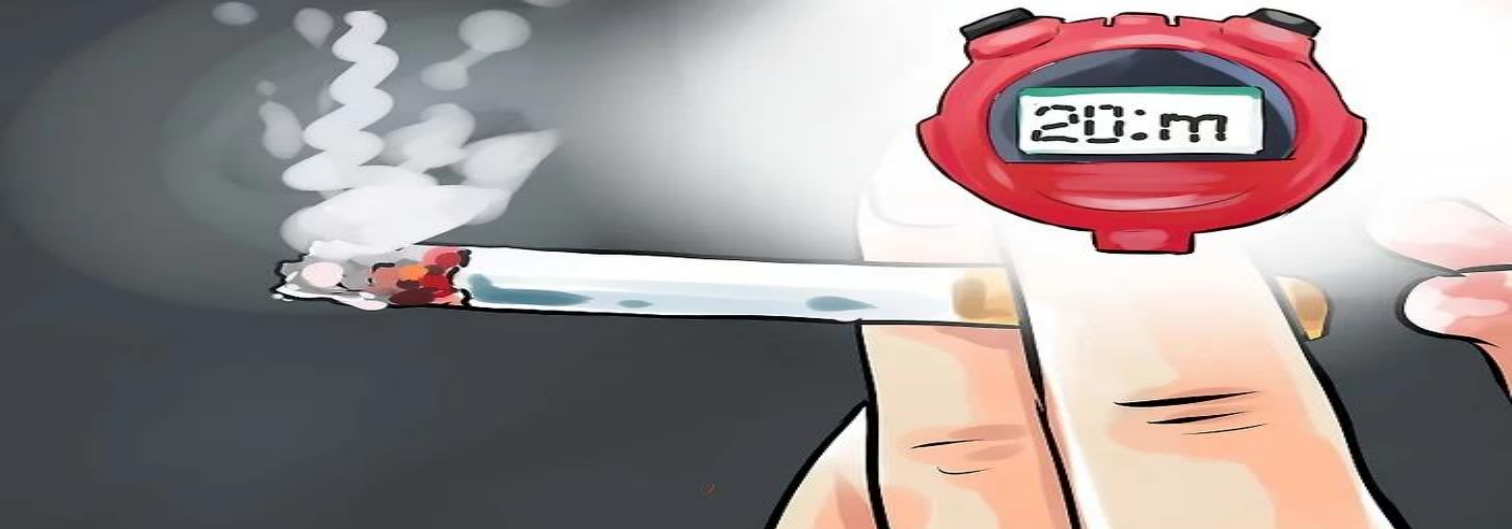
دخانیات تهدیدی برای سلامت و محیط زیست ما



یک سیگار را به طور کامل نکشید.

یکی از راه‌های کاهش مصرف سیگار این است که هر بار یک چهارم یا نصف سیگار را بکشید. به این ترتیب، تعداد دفعات مصرف شما تغییری نمی‌کند، اما میزان مصرف‌تان به میزان قابل توجهی کاهش می‌یابد.

دخانیات تهدیدی برای سلامت و محیط زیست ما



برای سیگار کشیدن خود زمان بگیرید.

اگر فاصله بین مصرف سیگارهایتان، کم است، برای افزایش این زمان و کاهش میزان مصرف سیگار می‌توانید از یک تایمر استفاده کنید. به این صورت که پس از کشیدن هر سیگار، تایمر را روی مدت زمان دلخواهی (مثلاً ۱ ساعت) تنظیم کنید و تا خاموش شدن تایمر، سیگار بعدی را نکشید.

به تدریج، زمان بین کشیدن سیگار بعدی را افزایش دهید. به عنوان مثال، اگر تایمر اول را بر روی ۱ ساعت تنظیم کرده‌اید، تایمر بعدی را به ۱/۵ ساعت برسانید. در این فاصله می‌توانید کاری انجام دهید تا حواستان پرت شود و به موضوعی دیگر غیر از سیگار کشیدن منحرف شود.

دخانیات تهدیدی برای سلامت و محیط زیست ما



از خوراکی‌های سالم استفاده کنید.

گاهی در فرایند ترک سیگار، چیزی که باعث وسوسه مصرف آن می‌شود عادت حرکت دادن دهان است و نه نیکوتین موجود در سیگار. در این مواقع می‌توانید از قرص‌های نعنائی، آدامس بدون قند، هویج، کرفس خام، شکلات، تخمه و یا هر نوع تنقلات استفاده کنید. از خوردن خوراکی‌های چرب و شیرین که باعث چاقی می‌شوند، خودداری نمایید و از تنقلات به عنوان جایگزین سیگار به مدت طولانی استفاده نکنید.

دخانیات تهدیدی برای سلامت و محیط زیست ما



از نزدیکان خود کمک بگیرید.

نزدیکان خود را از تصمیم تان برای ترک سیگار آگاه کنید. با این کار، گروهی از افراد حامی را تشکیل می‌دهید که حضور آن‌ها باعث می‌شود در مسیر خود مصمم‌تر شوید و مصرف شما به مرور زمان کاهش می‌یابد.

اگر دوستانی دارید که سیگار می‌کشند، آن‌ها را نیز از تصمیم خود برای ترک سیگار مطلع کنید تا شما را وسوسه نکنند.

دخانیات تهدیدی برای سلامت و محیط زیست ما



از یک درمانگر کمک بخواهید.

یک درمانگر متخصص می‌تواند به شما کمک کند مسایل و تنش‌هایی که در ابتدا باعث تمایل شما به مصرف سیگار شده را بررسی نموده و آنها را در جلسات فردی یا گروهی حل نماید.

جلسات مشاوره باعث افزایش اعتماد به نفس و توانمندی شما برای ترک مصرف سیگار می‌شود.

دخانیات تهدیدی برای سلامت و محیط زیست ما

Ⓛ
10.m



استرس خود را مدیریت کنید.

شاید سیگار کشیدن برای شما راهی در جهت مقابله با استرس باشد. مقاومت در برابر ولع استعمال دخانیات به خودی خود استرس زا است، اما یادگیری راهبردهای مقابله‌ای مؤثر می‌تواند به کاهش مصرف سیگار کمک کند. در زمان‌هایی که با استرس زیادی روبرو می‌شوید، می‌توانید به جای سیگار کشیدن از راه‌های زیر استفاده کنید:

- آرامسازی یا ریلکسیشن

- صحبت کوتاه با یک دوست

- نوشتن یا نقاشی

- پیاده روی

- ورزش

- تماشای یک ویدئو

دخانیات تهدیدی برای سلامت و محیط زیست ما



هدف خود را فراموش نکنید.

گرچه حمایت اطرافیان می‌تواند باعث کاهش مصرف سیگار شود، اما در مجموع رسیدن به این هدف به شما بستگی دارد. در این مسیر، متعهد بودن به هدف تان، یکی از سخت‌ترین کارهاست. ممکن است گاهی با شکست مواجه شوید، اما مهم این است که در زمان‌های ناامیدی، تسلیم نشوید.

شکست می‌تواند برای همه اتفاق بیفتد و شما در حال یادگیری سبک جدیدی از زندگی - بدون یکی از عادت‌های بد زندگی تان - هستید.

به خاطر داشته باشید یادگیری ترک سیگار یا کاهش مصرف آن نیازمند صبروری، مقاومت، پشتکار و مقدار زیادی مهربانی با خود است.

دخانیات تهدیدی برای سلامت و محیط زیست ما

در گروه های حمایتی عضو شوید.

هنگامی که در فرایند محدود کردن مصرف سیگار و یا ترک آن هستید، می توانید برای مؤثرتر بودن برنامه های خود، به گروه های حمایتی ملحق شوید، در این گروه ها می توانید درباره دغدغه ها و وسوسه های خود صحبت کنید و با همفکری اعضا، راه های مقابله با آن ها را یاد بگیرید.

در عین حال می توانید به یک برنامه ترک سیگار آنلاین ملحق شوید. وبلاگ و یا صفحه اینستاگرام شخصی که استعمال دخانیات را ترک کرده و یا در حال ترک است را مطالعه نمایید و یا خودتان، پست هایی را در این مورد به اشتراک بگذارید.



دخانیات تهدیدی برای سلامت و محیط زیست ما



به یاد داشته باشید

در مسیر ترک سیگار، شکست هایی خواهید داشت،

مهم این است

اجازه ندهید این شکست ها، شما را از مسیرتان خارج کند.



<https://moshavereh.shirazu.ac.ir/>



Shirazu.counseling