

انتخاب تاریخ ترک

این مرحله بسیار مهم است. بر روی تقویم، یک روز خاص را علامت بگذارید. زمان زیاد دوری را انتخاب نکنید. بهترین زمان ۱۰ تا ۱۴ روز بعد است.

تا روز ترک

سعی کنید تا روز ترک تعداد سیگار مصرفی خود را به کمتر از ۵ نخ در روز برسانید. در این صورت هنگام ترک ناراحتی کمتری احساس میکنید. برای موفقیت در کاهش تعداد سیگار مصرفی از روشهای زیر استفاده کنید:

- سیگارهای خود را نصفه بکشید
- نوع سیگار مصرفی خود را عوض کنید
- فقط سیگارهای خیلی ضروری را بکشید
- زمان و مکانهای عادی و همیشگی سیگار کشیدن را تغییر دهید.
- موقتاً در خانه یا اتومبیل سیگار نکشید.
- در محلهایی که احساس راحتی می کنید سیگار نکشید.

۲. ترک سیگار

روز ترک

در روز خاصی که انتخاب کرده اید، دیگر سیگار نکشید. به خود نگویند: "در تلاش هستم سیگار را ترک کنم"، بلکه خود را یک غیرسیگاری بدانید، بزودی چنین خواهد شد.

آشنایی با سندرم ترک

بعد از ترک سیگار احتمال دارد عوارض خاصی برای فرد به وجود آید که با شناختن آنها می توان به راحتی آن را تحمل و درمان کرد.

کنترل هوس سیگار

هنگام میل شدید به سیگار، از یکی از روشهای زیر استفاده کنید:

- تأخیر: برای روشن کردن سیگار چند دقیقه وقفه ایجاد کنید. از ساعت زنگدار می توان استفاده کرد.

ترک سیگار

گام اول: آمادگی

- چرا سیگار می کشید؟
- چرا میخواهید ترک کنید؟
- انتخاب تاریخ ترک
- انتخاب روش ترک
- تغییر نحوه سیگار کشیدن

گام دوم: اقدام عملی برای ترک سیگار

- روز ترک
- آشنایی با سندرم ترک
- کنترل هوس سیگار
- گام سوم: زندگی بعد از سیگار
- پیشگیری از عود

۱. آمادگی

چرا سیگار می کشید؟

- در این مرحله باید یک هفته در نحوه سیگار کشیدن خود دقت کنید. زمان، مکان، علت و احساس سیگار کشیدن خود را بشناسید و این اطلاعات را روی یک کارت یادداشت کنید. برای سیگار کشیدن دلایل زیادی وجود دارد، اما با ثبت این اطلاعات شما دلایل شخصی خودتان را برای سیگار کشیدن ثبت میکنید و مکانها، زمانها و موقعیتهای پر خطر برای هوس سیگار کشیدن را برای خودتان شناسائی میکنید.

علت ترک سیگار

دلایل ترک سیگار خود را بر روی یک کارت دیگر نوشته و همیشه به آن فکر کنید.

- تنفس عمیق: سه بار نفس عمیق بکشید و سپس آهسته تنفس کنید.

علائم سندرم ترک سیگار و درمان

علامت	علت	مدت	روش درمان
سبکی سر	اکسیژن بیشتر	تا چند روز	دقت در تغییر وضعیت
خشکی سینه	فعالیت مژکها	تا چند روز	مایعات زیاد، حمام گرم
بی قراری	کاهش نیکوتین	تا ۱ هفته	قدم زدن، حمام گرم
کسالت	کاهش نیکوتین	از ۱ تا ۲ هفته	استراحت و جرت زدن
بیخوابی	کاهش نیکوتین	تا ۱ هفته	نخوردن چای و قهوه از ساعت ۶ عصر
نفخ و یبوست	کم کاری روده	از ۱ تا ۲ هفته	مایعات زیاد، غذا با فیبر زیاد
گرسنگی	اثر نیکوتین	از ۱ تا ۴ هفته	مایعات زیاد، غذا با کالری کم
سردرد	اکسیژن بیشتر	از ۱ تا ۲ هفته	مایعات زیاد، استراحت
عدم تمرکز	اثر نیکوتین	از ۱ تا ۳ هفته	یادداشت کردن، استراحت
چاقی	افزایش گرسنگی	از ۱ تا ۴ هفته	ورزش رژیم

- نوشیدن: یک لیوان آب یا نوشیدنی کم کالری مصرف کنید.
- انحراف فکر: به جای سیگار کشیدن عمل دیگری مثل روزنامه خواندن، جدول حل کردن و قدم زدن انجام دهید.
- یادآوری: به دلایل ترک سیگار و ضررهای سیگار فکر کنید.
- تک تک شرح دادن: به طور جداگانه موقعیتهای هوس برانگیز را نام برده، در مورد راههای مقابله با هر یک فکر کنید.
- پاداش: هرگاه موفق به غلبه بر یکی از هوسهای سیگار کشیدن خود شدید به طریقی به خود هدیه بدهید.



انجمن زندگی بدون دخانیات کمیته علمی

ترک سیگار

□ مشورت با پزشک بسیار سودمند است. در مورد ضررهای سیگار و بیماریها می توان آموزش دید. باید از توصیه های علمی استفاده کرد و روشهای ترک جایگزین نیکوتین و روان درمانی و گروه درمانی را با برنامه مشخص انجام داد. روان درمانی شامل یک سری توصیه های رفتاری و عملکردی ساده است. این توصیه ها بر پایه علت سیگار کشیدن است. جایگزین نیکوتینی، شامل استفاده از قرص مکیدنی، آدامس و برچسب نیکوتینی است. گروه درمانی، شامل استفاده از روشهای مختلف ترک به صورت دسته جمعی و بحث عمومی است. آمار و نتایج مشخص ساخته است که روش مداخله پزشک مفیدتر است.

□ رد کردن: در صورت تعارف سیگار از طرف دوستان با گفتن "متشکرم، من سیگار نمی کشم" یا "لطفاً به من سیگار تعارف نکنید، در حال ترک آن هستم" آن را رد کنید.

۳. زندگی پس از ترک سیگار

۱-۱. پیشگیری از عود

علاوه بر روشهای یاد شده باید توصیه های زیر را نیز به کار بست:

□ با افکار منفی مبارزه کنید. "ترک سیگار کار سختی است"، "فقط یک سیگار ضرری ندارد" و امثال این افکار را از خود دور کنید. مثبت و قوی باشید.

□ استفاده از راههای جدید برای کسب آرامش:

۱. استراحت در محل راحت و بستن چشمها؛

۲. تنفس عمیق؛

۳. کشیدن دستها و پاها برای چند ثانیه؛

۴. فکر کردن به مناظر دلپذیر و محللهای مطبوع

□ قدم زدن، ورزش کردن و رفتن به پارک بسیار مفید است.

□ حمایتهای اجتماعی کسب کنید: تماس با دوستان، صحبت با افراد فامیل در مورد ترک سیگار و ...

□ اجتناب از موقعیتهای خطر آفرین مثل حضور در میهمانی افراد سیگاری، بویژه در اوایل دوره ترک سیگار.

□ کارت "دلایل ترک و ضررهای سیگار" خود را در نقاط مختلف منزل و در دید قرار دهید.

□ استفاده از غذاهای کم کالری یا نوشیدنیهای کم کالری هنگام تمایل به سیگار.

□ قرار دادن قلم یا انگشتان دست به جای سیگار.

□ در صورتی که دچار لغزش شدید و یک سیگار مجدداً سیگاری نمی شوید. با تفکر مثبت و بررسی مجدد دلایل ترک خود، بار دیگر برنامه ترک سیگار را شروع کنید.