



ترک دخانیات



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش به بیمار

ترک سیگار و قلیان میتواند به سرعت خطر ابتلا به بیماری قلبی و دیگر نارسایی های جدی را کاهش دهد. البته این آغاز مزایای ترک سیگار است. پس از یک سال از ترک سیگار، خطر ابتلا به بیماری قلبی در شما به نصف تقلیل پیدا می کند. پس از گذر چند سال خطر ابتلا به بیماری قلبی در فردی که سیگار را ترک کرده با فردی که اصلا سیگار نکشیده یکسان خواهد بود. مهم نیست به چه میزان و برای چه مدت سیگار کشیده اید، ترک دخانیات میتواند احتمال ابتلا به بیماری قلبی را کاهش دهد.

برای موفقیت آماده شوید

1. به خود انگیزه دهید. برخی اوقات به مزایایی که می تواند یک زندگی بدون سیگار برای شما داشته باشد بیاندیشید. با ترک سیگار در کنار به دست آوردن سلامتی، چه چیزهای دیگری عاید شما خواهد شد؟ پولی که با نخریدن سیگار خرج نمی کنید چه قدر است؟ دیگر خانواده شما در معرض دود سیگار نخواهد بود؟ چهره ای بهتر خواهید داشت؟ برای کشیدن سیگار مجبور نیستید بیرون ساختمان در سرما زیر باران بایستید؟ تمامی دلایلی که برای ترک سیگار دارید بنویسید.

2. با خودتان عهد ببندید. برای خود قراردادی بنویسید و دلایل خود برای ترک، زمان ترک و پاداشی که برای ترک کردن سیگار برای خود قرار داده اید را در آن بنویسید. از یکی از دوستانتان بخواهید زیر آن را امضا کند.

3. پشتیبان داشته باشید. از کسی که به همراه شما زیر قرار داد مذکور را امضا کرده و یا دوستی دیگر بخواهید تا در راه ترک سیگار همراه و پشتیبان شما باشد.

عادت های غلط را ترک کنید

خود را بشناسید. برای آنکه بتوانید سیگار را با موفقیت ترک کنید باید بدانید چه چیزهایی شما را برای کشیدن سیگار وسوسه می کند. معمولا برخی از شرایط و احساسات شما را به کشیدن سیگار سوق می دهد. برخی از اینها عبارتند از نوشیدن قهوه، نوشیدن مشروبات الکلی، صحبت کردن با تلفن، دیدن سیگار کشیدن دیگران و احساس استرس. فهرستی از چنین شرایطی که ممکن است شما را به سیگار کشیدن سوق دهد فراهم کنید. تا آنجا که می توانید از چنین شرایطی دوری کنید.

عادت های جدید پیدا کنید. سعی کنید شرایط وسوسه آور برای کشیدن سیگار را با عادت های جدید جایگزین کنید. برای مثال، اگر همیشه به همراه قهوه سیگار میکشید، چای را با قهوه جایگزین کنید. اگر برای مقابله با استرس سیگار می کشید، سعی کنید برای مقابله با استرس نفس عمیق بکشید. (به آرامی نفسی عمیق بکشید و آن را تا ۵ ثانیه در سینه خود حفظ کنید و سپس رها کنید. این کار را برای ده بار تکرار کنید).

خود را مشغول کنید. سعی کنید خود را با کارهایی که دستان شما را درگیر می کند مشغول کنید. کارهایی همچون بافندگی، نقاشی، پازل و انجام تعمیرات مختصر خانه می تواند دستان شما را درگیر کند. هر زمان که احساس کردید باید سیگار را بر لب خود بگذارید به جای آن سبزیجات، یک قاچ سیب و یا آدامس های بدون شکر را در دهان خود قرار دهید. برخی از مردم قراردادن خلال دندان و خلال هویج در دهان به جای سیگار را مفید می دانند.

تحرك داشته باشید. پیاده روی، دوچرخه سواری، یوگا و هر فعالیت فیزیکی دیگری می تواند حال شما را بهتر کند و از افزایش وزن شما پس از ترک سیگار پیشگیری کند.

از ترک سیگار چه انتظاری دارید؟ در طی چند هفته پس از ترک سیگار ممکن است علائمی همچون سردرد، تند مزاجی، خستگی و اختلال در تمرکز پیدا کنید. اگرچه این علائم خوشایند نیستند اما نشان می دهد که بدن شما در حال بازبایی توان از دست رفته در هنگام کشیدن سیگار است. بیشتر این علائم در طی ۲ تا ۴ هفته از بین می روند.

از دیگران کمک بگیرید. برای ترک سیگار، برنامه های متعددی به صورت رایگان و یا هزینه های بسیار کم در سطح جامعه وجود دارد که می توانید به آن ها مراجعه کنید. این برنامه ها به وسیله مؤسسات خیریه خصوصی و یا نیمه دولتی و یا به وسیله وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی برپا می شوند. همچنین، برای یافتن این برنامه ها می توانید به بیمارستان ها، مراکز درمانی و مرکز ترک سیگار مراجعه کنید.

به خود استراحت دهید. پس از ترک سیگار به خود بیشتر استراحت دهید، مقدار زیادی آب بنوشید و در طی روز حتما سه وعده غذای اصلی که حاوی غذاهای مغذی و سالم هستند را میل کنید. اگر در هفته های اولیه پس از ترک سیگار مثل قبل احساس سر حال و شاد بودن نمی کنید، زیاد به خودتان فشار نیاورید و زیاد سخت نگیرید. به خودتان فرصت بدهید تا در مورد شرایطی که پس از ترک سیگار برای شما پیش آمده و تغییراتی که در شیوه زندگی خود اعمال نموده اید فکر کنید. قدر خودتان را به عنوان شخصی که توانسته سیگار را ترک کند و قدم های بسیاری را به جلو بردارد بدانید.

لغزش پس از ترک سیگار

اگر پس از روزی که با خود عهد کردید دیگر سیگار نکشید دوباره به سیگار روی بیاورید، شما دچار لغزش شده اید. بیشتر افراد سیگاری ۳ تا ۵ بار قبل از رسیدن به ترک سیگار ماندگار و موفق دچار لغزش و شکست شده اند. برای اینکه بتوانید پس از خارج شدن از مسیر ترک سیگار دوباره به مسیر اصلی خود برگردید بهتر است این نکات را مد نظر داشته باشید.

1. نا امید نشوید. اگر شما پس از ترک سیگار بار دیگر به سیگار روی آوردید این بدین معنا نیست که شما در ترک سیگار ناتوانید. این شکست برای بسیاری دیگر از افرادی که برای ترک سیگار اقدام می کنند رخ می دهد. خود را به عنوان یک فرد پاک در نظر بگیرید و به خود امید دهید.

2. از تجارب گذشته درس بگیرید. چه چیزی باعث شد که شما دوباره سیگار را روشن کنید؟ در حال رانندگی از محل کار به خانه بودید، به خاطر دعوا با رئیس خود عصبانی بودید؟ سعی کنید اتفاقات روزی که دوباره به سیگار روی آوردید را همیشه به یاد داشته باشید و از وقوع دوباره آن پیشگیری کنید.

3. برای مقابله با شرایط مشابه خود را آماده کنید. فهرستی از کارهایی که شما باید در مواجهه با شرایطی مشابه انجام دهید و یا موقعیت هایی که شما را به کشیدن دوباره سیگار سوق می دهد فراهم کنید. عهد نامه ای که با خود برای ترک سیگار نگاشته بودید را از نو بنگارید و از دوستی که پای آن امضا کرده بود بخواهید دوباره این کار را بکنند. به خود نشان دهید که چه قدر مصمم هستید

سیگار را ترک کنید، ارزشش را دارد.

- یک سال پس از ترک سیگار، خطر ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی مرتبط با استعمال سیگار به نصف کاهش می یابد.
- این کاهش خطر در مورد سگته مغزی، ۱۵-۵ سال ادامه پیدا می کند و خطر سگته مغزی مشابه افراد غیر سیگاری می شود.
- با ترک سیگار طول عمر بیشتر می شود. ترک سیگار در ۴۰ سالگی امید به زندگی را ۵-۳ سال بیشتر خواهد کرد. ترک سیگار در سنین بالاتر از ۶۵ سالگی، یکسال به طول عمر اضافه خواهد کرد.
- شما تنها فردی نیستید که می خواهید سیگار را ترک کنید و در این راه همراهان دیگری هم دارید. در حدود ۴ نفر از هر ۵ سیگاری تمایل به ترک سیگار دارند و سالانه چندین هزار نفر، سیگار را به مدت یکسال یا بیشتر ترک می نمایند.
- هنگامی که شما سیگار را ترک می کنید، خانواده شما بویژه همسر و فرزندان و دوستان شما نیز همچون خودتان سالم تر خواهند بود چرا که بصورت غیر فعال در معرض دود سیگار قرار نمی گیرند.
- شما در صورت ترک سیگار، پول زیادی را پس انداز خواهید کرد. تخمین زده می شود که مصرف روزانه یک بسته سیگار در مجموع هزینه های بیش از ۳۶۵ هزار تومان در سال یا ۱۵ میلیون تومان در طول ۴۰ سال داشته باشد. بطور قطع شما می توانید این پول اضافی را برای آموزش فرزندان، بازنشستگی، سلامت یا سایر هزینه های عمده خودتان مصرف نمایید.