



همین امروز سیگار را ترک کنید

دکتر حسن آذری پور ماسوله



فهرست

- ۵..... مقدمه مترجم
- ۶..... مقدمه
- ۷..... پیش از آغاز یک زندگی بدون دخانیات
- ۷..... نحوه استفاده از این کتاب
- ۷..... چرا ترک سیگار اینقدر مشکل است؟
- ۱۱..... مواردی که قبل از ترک باید به آنها فکر کرد
- ۱۴..... ببینید چقدر به نیکوتین اعتیاد دارید
- ۱۵..... ببینید کی و چرا سیگار میکشید
- ۶۱..... عوامل خطر خود را برای روشن کردن سیگار شناسائی کنید
- ۱۷..... با این محرکها روبرو شوید
- ۱۸..... جدول ثبت هوسها
- ۲۰..... بیائید شروع کنیم
- ۲۰..... روز خاصی را برای ترک تعیین کنید
- به اعضای خانواده، دوستان و همکارانتان بگوئید که خود را برای
- ۲۱..... ترک سیگار آماده میکنید

- مشکلاتی را که در خلال ترک با آنها مواجه میشوید شناسائی نموده
- ۲۲..... برای آنها برنامه ریزی کنید
- سیگار و هر نوع دخانیات دیگری را از منزل، ماشین و محل
- ۲۳..... کارتان دور بریزید
- از پزشک معالجتان برای ترک سیگار کمک بخواهید ۵۲
- داروهائی که در کنترل سندرم ترک کمک میکنند..... ۲۶
- اطلاعات بیشتر در مورد داروهای مختلف..... ۲۸
- امروز روز بزرگی است - چون روز ترک شما است ۳۳
- خودتان را مشغول نگهدارید ۳۳
- از هر چیزی که شما را وسوسه میکند دوری کنید..... ۳۴
- برای تشویق خودتان برنامه ریزی کنید..... ۳۵
- وقتی واقعا هوس سیگار میکنید..... ۳۶
- پاداشهای آنی ترک سیگار را به یادآورید..... ۳۷
- کارهای جدیدی برای انجام پیدا کنید..... ۳۸
- ترک سیگار برای کسب سلامتی..... ۳۹
- با ترک سیگار زندگی کنید..... ۳۹
- در صورت بروز لغزش چه باید کرد..... ۴۱
- نکاتی در مورد افزایش وزن..... ۴۳
- و در نهایت..... پاداشهای بلند مدت ترک سیگار..... ۴۵

مقدمه مترجم

امروزه استعمال دخانیات موجب مرگ بیش از پنج میلیون نفر در سال می‌گردد. در صورت ادامه این روند این رقم به ده میلیون مرگ سالیانه طی بیست سال آینده افزایش خواهد یافت. بیش از ۷۰٪ این مرگها در کشورهای در حال توسعه اتفاق می‌افتد و اکثر آنها در سنین میانه عمر که فرد بالاترین کارائی را دارد روی میدهند. علاوه بر این از کار افتادگی‌های زودرس و بیماریهای ناتوان‌کننده بسیاری نیز در اثر استعمال دخانیات به وقوع می‌پیوندد. کتاب حاضر به شیوه‌ای ساده و عملی به شما کمک میکند تا به ترک سیگار اقدام و در این راه موفق شوید. این مجموعه از راهنمای انجمن سرطان آمریکا الهام گرفته است و بنابر شرایط ایران سازگار گردیده است و تجربیات مولف نیز در موارد مقتضی به آن اضافه گردیده است. امید است کمکی هرچند کوچک در راه موفقیت در ترک سیگار برای هم وطنان عزیز خود ارائه نمایم.

دکتر حسن آذری پور ماسوله

مقدمه

به شما تبریک میگوئیم! در حال برداشتن اولین قدم برای ترک سیگار هستید.

این کتاب با کمک سیگارپهای ترک کرده و متخصصین نوشته شده است. این کتاب به شما کمک میکند تا برای ترک آماده شوید. همچنین طی روزهای ترک و بعد از آن نیز میتواند کمک حال شما باشد. کتاب در مورد ابزارهایی که به غیر سیگاری شدن شما کمک میکنند، به بحث میپردازد. و نیز در مورد مشکلاتی که هنگام ترک با آنها مواجه خواهید شد، آموزش میدهد. آمادگی قبلی در پشت سر گذاشتن مراحل سخت به شما کمک میکند.

ایده های مختلفی در این کتاب مطرح میشوند؛ آنهایی را به کار ببندید که برای شما کارآئی بیشتری دارند. شما میتوانید سیگار را ترک کنید حتی اگر در اقدامهای قبلی برای ترک شکست خورده باشید. واقعیت این است که بسیاری از سیگارپها بارها اقدام به ترک میکنند تا موفق میشوند. خوش بین باشید و تلاش کنید. از چیزهایی که یاد گرفته اید استفاده کنید تا موفق به ترکش شوید.

پیش از آغاز یک زندگی بدون دخانیات

نحوه استفاده از این کتاب

این کتاب دارای پنج بخش است که میتوانید آنها را به ترتیب مطالعه نمایید یا فقط اطلاعات مورد نیاز خودتان را مطالعه کنید:

- ۱- پیش از آغاز ترک سیگار
- ۲- با آمادگی شروع کنید
- ۳- امروز روز بزرگی است چون روز ترک شماس
- ۴- ترک سیگار برای کسب سلامتی
- ۵- کسب اطلاعات بیشتر

قسمتهای ۱، ۲، ۳ و ۴ شما را قدم به قدم در فرآیند ترک همراهی می کنند. بخش ۵ فهرستی از گروههای مختلف را معرفی می کند که می توانید اطلاعات بیشتری را در زمینه ترک سیگار از آنها دریافت دارید.

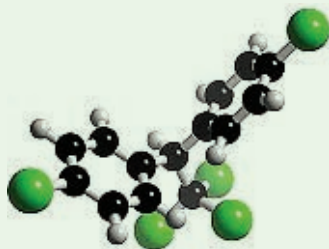
چرا ترک سیگار اینقدر مشکل است؟

بسیاری از کسانی که سیگار را ترک نموده اند معتقدند که ترک سیگار سخت ترین کاری بوده است که انجام داده اند. احساس میکنید به تله افتاده اید؟ احتمالاً به نیکوتین اعتیاد پیدا کرده اید. نیکوتین در تمام انواع مواد دخانی وجود دارد. مصرف آن باعث میشود احساس آرامش و رضایت به شما دست بدهد و همزمان هوشیارتر

به خاطر داشته باشید

چیزهایی بیش از نیکوتین وارد بدن شما میشود

بیش از ۴۰۰۰ ماده شیمیایی در دود سیگار موجود است. تعدادی از این سموم در لاک الکل، سم حشره کش DDT، آرسنیک، استن و مرگ موش موجود هستند. خاکستر، قطران، گازها و سایر سموم سیگار به بدن شما صدمه میزنند. این مواد به قلب و ریه شما صدمه میزنند. همچنین حس بویایی و چشایی شما را تحت تاثیر قرار میدهند و توانایی شما را در مقابله با عفونتها کم میکنند.



DDT

شده تمرکز بهتری خواهید داشت. هرچه بیشتر سیگار بکشید به نیکوتین بیشتری برای ایجاد مجدد احساسات فوق خواهید داشت. پس از گذشت مدت کوتاهی بدون نیکوتین، حال طبیعی نخواهید داشت. خلاص شدن از دست نیکوتین نیازمند زمان است. ممکن است به بیش از یک تلاش برای ترک موفق نیاز داشته باشید. پس زود تسلیم نشوید. دوباره احساسات خوشایند بازمیگردند. ترک سیگار سخت است چون سیگار کشیدن بخش بزرگی از زندگی شما را تشکیل میدهد. از نگهداشتن سیگار در میان انگشتانتان و پک زدن به آن لذت میبرید. وقتی تحت فشار هستید، غمگینید یا عصبانی هستید سیگار میکشید. پس ماهها و سالها روشن کردن سیگار، سیگار جزئی از رفتارهای روزانه شما میشود. ممکن است بدون هرگونه تفکری سیگارستان را روشن کنید.



سیگار کشیدن با عادات دیگر شما همراهی میکند. ممکن است وقتی کار خاصی انجام میدهید یا احساس خاصی دارید سیگار هم بکشید. برای مثال:

- نوشیدن چای یا قهوه یا مشروبات الکلی
- صحبت کردن با تلفن
- رانندگی
- با سیگارپهای دیگر

حتی ممکن است در صورت حضور در محلی که معملاً در آنجا سیگار میکشید احساس بیقراری و نیاز به سیگار در شما برانگیخته شود. به این مواقع و محلها موقعیتهای خطرآفرین گفته میشود چون آنها

باعث شعله ور شدن هوس سیگار میشوند. برای بعضی از سیگارپها شکستن این عاداتها سخت ترین قسمت ترک است.

ترک سیگار آسان نیست. تنها با مطالعه این کتاب نمیتوانید سیگار را ترک کنید. احتمالاً به چند بار تلاش نیاز دارید. اما به خاطر داشته باشید که در هر تلاش خود چیزهای جدیدی خواهید آموخت. این تلاشها خواست شما را برای تغییر می افزاید و شما را در مواجهه با اعتیادتان به نیکوتین قویتر میسازد. به یادآورید که میلیونها نفر با موفقیت سیگار خود را ترک کرده اند. شما هم میتوانید یکی از آنها باشید.

حتی فکر کردن به ترک ممکن است شما را مضطرب کند. اما اگر با آمادگی

اقدام کنید شانس موفقیتتان بیشتر میشود. قبل از ترک این پنج نکته مهم را در نظر داشته باشید:

- ۱- روز خاصی را برای ترک تعیین کنید
- ۲- به اعضای خانواده، دوستان و همکارانتان بگوئید که میخواهید سیگار را ترک کنید
- ۳- مشکلات احتمالی را پیش بینی کنید و برای برخورد با آنها برنامه ریزی کنید

به خاطر داشته باشید

وجود حتی مقادیر کمی از دود سیگار در محیط خطرناک است.

دود محیطی سیگار میتواند موجب بروز سرطان گردد. همچنین میتواند موجب ابتلا به مشکلات تنفسی بیماری قلبی شود. غیرسیگاریهائی که دود سیگار دیگران را استنشاق میکنند راحتتر سرما میخورند و به آنفولانزا مبتلا میشوند. و در سنین پائینتری نسبت به کسانی که این دود را استنشاق نمیکنند میمیرند. زنان بارداری که دود سیگار افراد سیگاری را استنشاق میکنند با خطرات فراوانی مواجه میشوند:

- ممکن است فرزند خود را از دست بدهند
 - کودکان کم وزنی به دنیا می آورند
 - احتمال مرگ کودکانشان به علت سندرم مرگ ناگهانی نوزادان بیشتر است
 - کج خلقی و بیقراری در کودکانشان دیده میشود و اغلب بیمار هستند
 - مشکلات یادگیری در کودکانشان بیشتر دیده میشود.
- کودکانی که دود سیگار افراد سیگاری را استنشاق میکنند نیز با مشکلات بیشتری مواجه میشوند. با احتمال بیشتری به بیماریهای تنفسی نظیر آسم مبتلا میشوند. همچنین بیشتر به عفونت ریه و گوش مبتلا میشوند.

- ۴- خانه، اتوموبیل و محل کارتان را از سیگار و سایر مواد دخانی پاکسازی کنید
- ۵- از پزشک معالجتان کمک بخواهید

مواردی که قبل از ترک باید به آنها فکر کرد

به دلایل تمایل خود برای ترک فکر کنید مطمئن شوید که می‌خواهید سیگار را ترک کنید. به خودتان قول بدهید که آنرا ترک خواهید کرد. بطور طبیعی در این مرحله احساسات متناقضی در شما بروز مینمایند. اجازه ندهید این احساسات جلوی اقدامتان را برای ترک بگیرد. بارها در طی روزهای آتی با احساس عدم تمایل به ترک روبرو میشوید. باید با این احساسات کنار بیایید.

به دلایلی بیش از حفظ سلامتی خود فکر کنید. برای مثال به این موضوعات فکر کنید:

- با سیگار نخریدن چقدر پول پس انداز میکنید؟
- زمانی را که به جای سیگار کشیدن، سرگردان شدن برای خرید سیگار یا گشتن بدنبال کبریت و فندک؛ صرف خودتان میکنید
- تنگی نفس ندارید و سرفه نمیکند
- الگوی بهتری برای فرزندانتان خواهید بود
- تمام دلایل اقدام به ترک خودتان را روی کاغذ بنویسید. فهرستی از راههای غلبه بر هوس سیگار نیز تهیه کنید. (توصیه هائی برای کنترل





هوس سیگار را در قسمتهای بعدی همین کتاب خواهید دید). هر دو فهرست را در جاهائی بگذارید که اغلب دم دستتان باشند مانند:

- جائی که سیگارهایتان را نگهداری میکنید

- کیف پولتان

- آشپزخانه

- ماشینتان

وقتی دنبال سیگار میگردید، این فهرست را پیدا میکنید. فهرست به شما یادآوری میکند که میخواهید سیگار را ترک کنید.

در این قسمت بعضی دلایل ترک سیگار را می بینید:

- سلامت تر خواهیم بود. انرژی بیشتر و تمرکز بهتری خواهیم داشت. حواس بویائی و چشائیم بهتر کار میکنند. دندانهای سفیدتری خواهیم داشت و دهانم بوی بد نمیدهد. کمتر سرفه میکنم و راحتتر نفس میکشم.

- در باقیمانده زندگیم سالمتر خواهیم بود. خطر ابتلا به سرطان، حمله قلبی، سکته مغزی، مرگ زودرس، آب مروارید و چین و چروک پوستی را کمتر

میکنم.

- باعث افتخار همسر، دوستان، خانواده، فرزندان و همکارانم میشوم.
- به خودم افتخار میکنم احساس میکنم کنترل بیشتری بر زندگی خودم دارم.
- الگوی بهتری برای دیگران خواهم بود.
- دیگران مجبور نیستند دود سیگار من را تحمل کنند.
- نوزاد سالمتری خواهم داشت (اگر حامله هستید).
- پول بیشتری دارم که خرج کنم.
- دیگران نگران نیستم که سیگار بعدی را کجا میتوانم بکشم؟ یا در مکانهایی که استعمال دخانیات ممنوع است، چکار کنم؟

سایر دلایل:

آزمون اعتیاد به نیکوتین





ببینید چقدر به نیکوتین اعتیاد دارید

دانستن میزان اعتیادتان به نیکوتین میتواند به شما در ترک کمک کند. میتوانید تصمیم بگیرید که آیا به کمک بیشتری نیاز دارید مثلا استفاده از داروها یا شرکت در یک برنامه حمایتی. این آزمون را انجام دهید تا میزان وابستگی خودتان را به نیکوتین بدانید.

- در صورت مثبت بودن جوابتان داخل مربع را علامت بزنید:
- آیا معمولا اولین سیگارتان را در نیم ساعت اول بعد از برخاستن از خواب روشن میکنید؟
 - آیا تحمل سیگار نکشیدن در مکانهای ممنوع برای شما سخت است؟(در کتابخانه، سینما، یا مطب دکتر)
 - آیا ۱۰ نخ یا بیشتر در روز سیگار میکشید؟

- آیا ۲۵ نخ یا بیشتر در روز سیگار میکشید؟
- آیا صبحها بیشتر از بقیه روز سیگار میکشید؟
- آیا حتی وقتی بیمار هستید سیگار میکشید؟

به چند سؤال پاسخ مثبت دادید؟ _____

هرچقدر پاسخهای مثبت بیشتری داشته باشید، به نیکوتین معتادتر هستید. برای ترک سیگار کار زیادی پیش رو دارید، حتی اگر فقط یک جواب مثبت داشته باشید یا حتی هیچ پاسخ مثبتی نداشته باشید.

اگر بیش از سه جواب مثبت داشته باشید، اعتیاد شما به نیکوتین بسیار زیاد است. داروها در ترک به شما کمک میکنند. در مورد داروها در همین کتاب میخوانید.

به خاطر داشته باشید، مهم نیست که چقدر به نیکوتین اعتیاد دارید، شما میتوانید سیگار را ترک کنید! کلید موفقیت در پایداری و مقاومت است.



ببینید کی و چرا سیگار میکشید

به این فکر کنید که کی و چرا سیگار میکشید. طی هفته های آتی به زمان و علت روشن کردن سیگارهایتان فکر کنید. هر سیگاری را که میکشید ثبت کنید. آنها



را به شکلی که در صفحات بعدی به شما آموزش داده میشود ثبت کنید. برای هر روز یکی از این جدولها را تکمیل کنید.

میبینید که بسیاری از سیگاریتازان را بدون تفکر روشن میکنید. ممکن است وسوسه شوید که بعضی از سیگاریتازان را ثبت نکنید.

اما ثبت درست این جدول به شما در ترک سیگار بسیار کمک میکند. عوامل خطر برای روشن کردن سیگار را برای خودتان شناسایی میکنید. سیگارهایی را که برایتان خیلی مهم هستند میشناسید. این حقایق به شما کمک میکنند تا برای مقابله با هوس سیگار آماده شوید.

عوامل خطر خود را برای روشن کردن سیگار شناسایی کنید

چیزهای بخصوصی هوس شما را برای روشن کردن سیگار برمی انگیزند. خلق شما، احساساتان، مکانهای خاص یا کارهایی که میکنید میتوانند محرک باشند.

درمورد چیزهایی که شما را وسوسه میکنند فکر کنید. از فهرست زیر مواردی

که شما را وسوسه میکنند تا سیگار روشن کنید علامت بزنید:

- | | | | |
|--------------------------|--------------------|--------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> | فشارهای عصبی | <input type="checkbox"/> | وقتی با دیگران هستید |
| <input type="checkbox"/> | بیحالی | <input type="checkbox"/> | هنگام نوشیدن چای یا قهوه |
| <input type="checkbox"/> | صحبت کردن با تلفن | <input type="checkbox"/> | دیدن کسی در حال سیگار کشیدن |
| <input type="checkbox"/> | مصرف مشروبات الکلی | <input type="checkbox"/> | آرامش بعد از دعا با کسی |

- | | | | |
|--------------------------|-----------------|--------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | تماشای تلویزیون | <input type="checkbox"/> | احساس تنهائی کردن |
| <input type="checkbox"/> | رانندگی | <input type="checkbox"/> | بعد از نزدیکی |
| <input type="checkbox"/> | بعد از صرف غذا | <input type="checkbox"/> | سایر محرکها |
| <input type="checkbox"/> | بازی با ورق | <input type="checkbox"/> | وقت نهار یا صرف چای در محل کار |

با این محرکها روبرو شوید

- شناختن محرکهایتان بسیار مهم است. این کار به شما کمک میکند تا از چیزهائی که شما را برای روشن کردن سیگار وسوسه میکنند دوری کنید. میتوانید برای مقابله با همسپاهستان خودتان را آماده کنید.
- از مکانهائی که استعمال دخانیات آزاد است دوری کنید. در رستوران در قسمتی که سیگار کشیدن ممنوع است بنشینید.
 - دستهایتان را مشغول نگه دارید. خودکار یا مداد میان انگشتانتان نگه دارید. باخودتان حرف بزنید، سروصدا از خودتان در بیاورید، نامه بنویسید. با خودتان یک بطری آب حمل کنید.
 - از سیگارها دوری کنید. با دوستان غیرسیگاریتان معاشرت کنید.
 - چیزی داخل دهانتان بگذارید. آدامس بدون شکر بجوید. هویج یا ساقه کرفس بخورید. دستها و دهانتان را با یک خلال دندان، آب نبات یا نی مشغول نگه دارید.
 - مشروب نخورید. مصرف مشروبات الکلی افراد را به مصرف سیگار تحریک میکند. به جای مشروب؛ آب میوه، نوشابه یا آب یخ بنوشید.
 - به خاطر داشته باشید: هوس سیگار گذرا است. هوسها معمولا برای مدت کوتاهی باقی میمانند. سعی کنید پانها را تحمل کنید.....
- اگر میخواهید در مورد نحوه مقابله با هوسها بیشتر بدانید به قسمت "امروز روز بزرگی است، چون روز ترک شماست نگاهی بیندازید"

جدول ثبت هوسها

هر سیگاری را که میکشید ثبت کنید و میزان اهمیت آن را برای خودتان اندازه بگیرید. در مورد هر سیگاری که روشن میکنید موارد زیر را ثبت کنید:

- زمان
- کجا بودید
- چه کار میکردید
- با چه کسی بودید

به سیگاری که روشن کرده اید از نظر اهمیت و ضرورتی که در روشن کردن آن احساس میکنید نمره بدهید:

۱ = خیلی کم

۲ = متوسط

۳ = زیاد



جدول ثبت هوسها

تاریخ:

شماره سیگار	زمان	اهمیت سیگار	کجا بودم	چه کار میکردم	با کی بودم	چه احساسی داشتم
۱	۱۰/۴۵ صبح	۳	محل کار	جروبحث با مشتری	تنها	تحت فشار
۲						
۳						
۴						
۵						
۶						
۷						
۸						
۹						
۱۰						
۱۱						
۱۲						
۱۳						
۱۴						
۱۵						
۱۶						
۱۷						
۱۸						
۱۹						
۲۰						

بیایید شروع کنیم

روز خاصی را برای ترک تعیین کنید

روزی را طی دو هفته آینده برای ترک انتخاب کنید. این زمان برای آماده شدن کافی است. اما زمان زیادی طول نمیکشد که علاقه خود را به ترک از دست بدهید.

سعی کنید روزی را انتخاب کنید که از ویژگی خاصی برخوردار باشد:

- روز تولدتان یا سالگرد ازدواجتان
- روز اول سال نو
- عید فطر یا قربان یا اول ماه رمضان
- روز جهانی دنیای بدون دخانیات (۱۰ خرداد)

اگر در محل کار سیگار میکشید، تعطیلات آخر هفته یا یک روز تعطیل را برای روز ترک انتخاب کنید. به این ترتیب قبل از بازگشت به محل کار سیگار را ترک کرده اید.

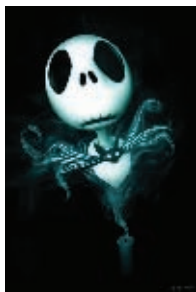


روز ترک من : _____

به اعضای خانواده، دوستان و همکارانتان بگوئید که خود را برای ترک سیگار آماده میکنید

ترک سیگار در صورت حمایت دیگران از شما، آسانتر میشود. به اعضای خانواده، دوستان و همکارانتان بگوئی که میخواهید سیگار را ترک کنید. از آنها کمک بخواهید و بگوئید چگونه میتوانند به شما کمک کنند. دقیقاً به کمکهائی که میتوانند به شما بکنند اشاره کنید. بعضی از این کمکها عبارتند از:

- از آنها بخواهید که تغییرات خلقی شما را درک کنند. به آنها یادآوری کنید که این تغییرات خیلی طول نمیکشند. (در بدترین شرایط دو هفته طول میکشند). به آنها بگوئید: "هرچ از ترک سیگار زمان بیشتری بگذرد حال من طبیعی تر خواهد شد."



- اگر یکی از نزدیکانتان سیگاری است از او بخواهید که با همزمان شما سیگار را ترک کند یا حداقل در حضور شما سیگار نکشد.

- اگر داروی خاصی مصرف میکنید به دکتر خودتان بگوئید که میخواهید سیگار را ترک کنید. نیکوتین متابولیسم بعضی داروها را بدن تغییر میدهد. ممکن است بعد از ترک سیگار نیاز به تغییر میزان داروهای دریافتی داشته باشید.

- از کمک دیگران بهره ببرید. میتوانید با سیگاریهای

دیگری که در حال ترک هستند بصورت انفرادی یا گروهی صحبت کنید. میتوانید تلفنی با دیگران صحبت کنید و از حمایت آنها برخوردار شوید. اینجور حمایتها به شما در ترک سیگار کمک میکنند. هرچه حمایت بیشتری کسب کنید بهتر است اما حتی حمایتهای کوچک هم بسیار کمک میکنند. به صفحه؟؟ یا غهرست اصلی در صفحه؟؟ مراجعه کنید تا بعضی از این حمایتها را پیدا کنید.

مشکلاتی را که در خلال ترک با آنها مواجه میشوید شناسائی نموده برای آنها برنامه ریزی کنید

پیش بینی مشکلات بخش مهمی از آمادگی برای ترک را تشکیل میدهد. اکثر سیگارپرهائی که دچار عود میشوند و به سیگار کشیدن باز میگردند، طی سه ماه اول این اتفاق برای آنها رخ میدهد. سه ماه اول ممکن است بسیار سخت باشند. وقتی تحت فشار یا افسرده هستید، بیشتر هوس سیگار میکنید. آماده بودن برای مواجهه با این حالتها پیش از بروز آنها، سخت است. اما

سندرم ترک: بعد از ترک چه احساسی خواهید داشت

- احساسات شایع بعد از ترک عبارتند از:
 - احساس افسردگی
 - اختلال در خواب
 - احساس بدخلقی، ناامیدی یا دیوانگی
 - احساس اضطراب، عصبیت یا بیقراری
 - اختلال تمرکز
 - احساس گرسنگی یا افزایش وزن
- همه کسانی که سیگار را ترک میکنند با این احساسات مواجه نمیشوند. ممکن است یکی یا بیشتر از این مشکلات را تجربه کنید. هر کدام از آنها ممکن است به مدتهای مختلفی باقی بمانند. داروهائی که در این زمینه میتوانند کمک کنند در صفحات؟؟ تا؟؟ توضیح داده شده اند.



دانستن اینکه در چه زمانهائی بیشتر هوس سیگار میکنید، به شما در کنترل این موقعیتهای کمک میکند.

به جدول هوسهایتان نگاه کنید. ببینید چه وقتیائی ممکن است هوس سیگار کشیدن بکنید. برای مقابله با هوسهایتان، پیش از بروز آنها، برنامه ریزی کنید. باید منتظر احساسات ناشی از سندرم ترک نیز باشید. سندرم ترک عبارتست از مشکلاتی که پس از ترک استعمال نیکوتین تجربه میکنید. این علائم پاسخهای بدن شماست برای اینکه بگوید در حال یادگرفتن زندگی بدون نیکوتین است. این احساسات با گذشت زمان از بین میروند. به مطالعه راهنمائیهای مربوط به مدیریت هوس سیگار و سندرم ترک نیکوتین ادامه دهید.

سیگار و هر نوع دخانیات دیگری را از منزل، ماشین و محل کارتان دور بریزید

خلاص شدن از دست چیزهائی که شما را به فکر سیگار کشیدن می اندازند کمک میکنند تا برای ترک آماده شوید. موارد زیر را امتحان کنید:

حامله هستید یا میخواهید باردار شوید

هیچ زمانی برای ترک بهتر از الان نیست

خانمهای سیگاری بارداری سخت تری را پشت سر میگذارند. و در صورت حامله شدن با خطرات بیشتری مواجه خواهید شد:

- ممکن است فرزند خود را از دست بدهید یا او را مرده دنیا آورید.
 - ممکن است بچه کم وزن و کوچکی دنیا آورید.
 - احتمال مرگ کودکان از سندرم مرگ ناگهانی نوزادان بیشتر است.
 - کودکان ممکن است عصبی و بیقرار باشد و بیشتر بیمار شود.
 - کودکان به احتمال بیشتری به مشکلات یادگیری مبتلا میشوند.
- خبر خوب این است که با ترک سیگار فرزند سالمی به دنیا خواهید آورد. هر موقع از بارداری که سیگار را ترک کنید مفید خواهد بود. بهترین حالت این است که قبل از باردار شدن سیگار را ترک کنید.

- محل کار، ماشین و منزلتان را نظافت کنید و همه چیز را پاک کنید. پرده ها و لباسهایتان را تمیز کنید. ماشینتان را بشوئید. برای خودتان گل بخرید. با بازگشت حس بویاییتان از بوی آنها بیشتر لذت خواهید برد.
- تمام سیگارها و کبریتهایتان را دور بریزید. فندکها و زیرسیگاریهایتان را مخفی کنید. فندک و زیرسیگاری ماشینتان را فراموش نکنید.
- به دندانپزشک مراجعه کنید و زردیهای ناشی از سیگار را از روی دندانهایتان پاک کنید. ببینید چقدر زیباتر هستند و تلاش کنید تا آنها را همینگونه نگهدارید.
- بعضی از سیگارها یک بسته سیگار را برای مواقع ضروری در منزل نگهدارند

یا می‌خواهند ثابت کنند که علیرغم داشتن سیگار می‌توانند سیگار نکشند. این کار را نکنید، نگهداشتن این بسته بازگشت به سیگار را تسهیل میکند.

از سایر انواع توتون به جای سیگار استفاده نکنید

سیگارهای کم قطران یا سبک به اندازه سیگارهای معمولی خطرناک هستند. تنباکوی غیرتدخینی، سیگاربرگ، پیپ و سیگارهای گیاهی نیز به سلامتی شما زیان می‌رسانند. برای مثال، سیگارهای دست پیچ به اندازه سیگارهای معمولی خطرناک هستند. سیگارهای میخک حتی از این هم بدتر هستند. آنها قطران، نیکوتین و گازهای خطرناک بیشتری دارند. تمام انواع محصولات دخانی حاوی مواد شیمیایی و سموم خطرناکی هستند.

از پزشک معالجتان برای ترک سیگار کمک بخواهید

ترک یکباره سیگار تنها راه ممکن نیست. با پزشکتان در مورد سایر روشهای ترک سیگار مشورت کنید. بسیاری از پزشکان می‌توانند به سؤالات شما در مورد ترک پاسخ دهند و توصیه‌های مناسبی به شما بکنند. می‌توانند داروهایی را برای کنترل بهتر سندرم ترک به شما توصیه کنند. می‌توانید بعضی از این داروها را بدون نسخه پزشک خریداری کنید.

و برای تهیه بعضی از آنها به نسخه پزشک نیازمندید.

پزشک، دندانپزشک یا داروساز می‌توانند به شما در مراجعه به محلتهایی که برای ترک سیگار می‌توانید به آنها مراجعه کنید، کمک کنند.

اگر نمی‌توانید به پزشک



مراجعه کنید، می‌توانید از داروهائی که تهیه آنها نیازی به نسخه پزشک ندارد برای ترک سیگار استفاده کنید. به نزدیکترین داروخانه به محل زندگی خود مراجعه کنید و برچسب، آدامس یا آب نبات نیکوتین بخرید. راهنمای داخل بسته را بخوانید تا از نحوه مصرف و تناسب آن برای خودتان اطمینان پیدا کنید. اگر مطمئن نیستید از داروساز حاضر در داروخانه سؤال کنید.

داروهائی که در کنترل سندرم ترک کمک میکنند

در ابتدای ترک سیگار ممکن است احساسات عجیبی داشته باشید. ممکن است احساس تاز و تنش داشته باشید و فکر کنید که خودتان نیستید. این علائم نشان دهنده این هستند که بدن شما در حال عادت به زندگی بدون نیکوتین است. این علائم تنها چند هفته باقی میمانند. عده ای از سیگاریها نمیتوانند احساسات خود را پس از ترک مدیریت کنند و لذا به



استعمال دخانیات بازمیگردند تا احساس بهبود کنند. شاید این اتفاق برای شما هم افتاده باشد. اغلب سیگاریها در هفته اول پس از ترک سیگار دچار لغزش میشوند. در این دوره علائم سندرم ترک در بالاترین حد خود هستند. داروهائی هستند که در تحمل بهتر سندرم ترک کمک میکنند:

- قرصهای آهسته رهش بوپروپیون
- آدامس نیکوتین
- بخور نیکوتین
- آب نبات نیکوتین
- افشانه بینی نیکوتین
- برچسب نیکوتین

جدول زیر اسامی تجارتي بعضی از انواع این محصولات را نشان میدهد:

*Wellbutrin , *Zyban	بوپروپیون
Nicorette®, Nicotrol®, Nicoresette	آدامس نیکوتین
*Nicotrol	بخور نیکوتین
™Commit	آب نبات نیکوتین
*Nicotrol	افشانه بینی نیکوتین
*Nicoderm	برچسب نیکوتین

استفاده داز این داروها شانس موفقیت شما را دوبرابر میکند. از پزشکتان در مورد این داروها بپرسید. اما به خاطر داشته باشید: دارو به تنهایی همه کارها را انجام نمیدهد. این داروها کمک میکنند تا با هوسها بهتر مقابله کنید و سندرم ترک

را راحتتر تحمل کنید اما با این وجود ترک مشکل است.

اطلاعات بیشتر در مورد داروهای مختلف

آدامس، برچسب، بخور، افشانه و آب نبات نیکوتین (جایگزینهای نیکوتین (NRT)

به مجموعه آدامس، برچسب، بخور، افشانه و آب نبات نیکوتین، جایگزینهای نیکوتین NRT درمان جایگزین نیکوتین گفته میشود. علت این نام گذاری این است که این مواد جای خالی نیکوتین موجود در سیگار را در زمان ترک برای فرد سیگاری میگیرند. NRT در کنترل سندرم ترک کمک و هوسهای شما را کمتر میکند.

برای خرید بخور و افشانه نیکوتین نیاز به نسخه دارید. اما میتوانید آدامس، برچسب و آب نبات نیکوتین را از داروخانه بخرید.

سایر داروها

بوپروپیون آهسته رهش دارویی فاقد نیکوتین است. برای خرید آنها باید نسخه داشته باشید. در کنترل سندرم ترک کمک و هوسهای شما را کمتر میکند. بعضی افراد پس از مصرف بوپروپیون دچار عوارض جانبی میشوند. عوارض جانبی عبارتند از خشکی دهان و اختلالات خواب.

آیا میخواهید از NRT استفاده کنید؟

نکته مهم: راهنمای موجود در جعبه دارو را بخوانید. اگر نکته ای مبهم است با پزشک یا داروساز تماس بگیرید.

● با پزشک خودتان در مورد مصرف جایگزینهای نیکوتین مشورت کنید.



- این داروها در بعضی افراد ایجاد عوارض جانبی میکنند. بعضی نباید بدون مشورت پزشک از جایگزینهای نیکوتین استفاده کنن مانند خانمهای باردار.
- **صبور باشید.** مصرف NRTها در عده ای ایجاد اعتیاد میکند. از راهنمائیهای پزشکتان بهره ببرید و صبر کنید.
- **از مصرف همزمان NRT و سیگار پرهیز کنید.** مصرف همزمان سیگار و جایگزینهای نیکوتین ممکن است ایجاد مسمومیت با نیکوتین نماید. پس مصرف جایگزینهای نیکوتین را زمانی شروع کنید که کاملاً برای ترک سیگار آماده هستید. اگر دچار لغزش شدید و یک یا دو نخ سیگار کشیدید دارو را قطع نکنید و به مصرف آن ادامه دهید.
- **با مقدار کافی از دارو شروع کنید.** براساس راهنمای موجود در جعبه دارو و با حداکثر میزان مورد نیاز برای خودتان آغاز کنید. پس از ترک سیگار، مصرف جایگزینهای نیکتین را فراموش نکنید.
- **به آهستگی میزان مصرف داروی خود را کاهش دهید.** پس از آمادگی کامل اقدام به کاهش میزان جایگزین نیکوتین مصرفی خود بکنید. میتوانید با کمک پزشکتان برنامه ای برای کاهش مصرف جایگزینها بریزید.
- **پس از قطع مصرف دارو مقداری از آن را برای موارد اضطراری با خود**

داشته باشید. به این ترتیب برای مقابله با هوسهای شدید و پیش بینی نشده آماده خواهید بود.

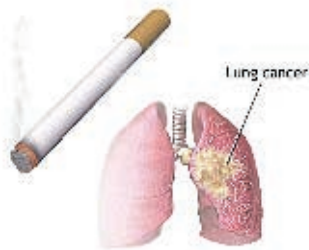
● **تا نیم ساعت پس از مصرف جایگزینهای نیکوتین از مصرف غذاها یا نوشیدنیهای اسیدی اجتناب نمائید.** غذاها و نوشیدنیهای اسیدی مانع عملکرد جایگزینهای نیکوتین میشوند. غذاها و نوشیدنیهای اسیدی شامل: سس گوجه فرنگی، گوجه فرنگی، پرتقال، لیمو، گریپ فروت، قهوه، سودا، آب پرتقال و آب گریپ فروت میشوند.

جایگزینهای نیکوتین برای افراد زیر مناسب نیستند:

- خانمهای باردار
- مبتلایان به تشنج
- مبتلایان به اختلالات تغذیه
- معتادان به الکل

از پزشک خودتان در مورد مصرف این داروها سؤال کنید. از مصرف صحیح دارو اطمینان حاصل نمائید.

به یک برنامه ترک دخانیات بپیوندید



میتوانید به یک برنامه یا گروه در حال ترک سیگار بپیوندید تا از حمایت آنها برخوردار شوید. این برنامه ها در ترک سیگار بسیار کمک میکنند.

این برنامه ها و گروهها



چطور عمل میکنند؟ این برنامه ها به فرد سیگاری کمک میکنند تا با مشکلات پیش رو در هنگام ترک بهتر مقابله کند. این برنامه ها روشهای حل مسئله و سایر مهارت‌های مقابله ای را آموزش میدهند. این برنامه ها به شیوه های زیر به شما کمک میکنند:

- به شما به درک بهتر دلایل استعمال دخانیات کمک میکنند.
- به شما در کنترل بهتر سندرم ترک و استرس کمک میکنند.
- به شما تکنیک‌هایی را برای مقاومت در برابر هوس سیگار می آموزند.

در جدول زیر برنامه خودتان را برای ترک بنویسید. بنویسید که در مواقع هوس سیگار چه کار خواهید کرد. نوشتن قدم‌هایی که پیش از ترک سیگار برمی‌دارید به شما کمک میکند تا در ترک موفقتر عمل کنید.

یک هفته قبل از ترک

تاریخ: _____ تا: _____

کارهایی که قبل از ترک انجام خواهیم داد:

.....

.....

.....

.....

هوسهایم را چطور کنترل میکنم:

.....

.....

.....

.....

اگر تصمیم دارید از یک برنامه حمایتی استفاده کنید، آن را بطور کامل اجرا کنید. در جلسات آن شرکت کنید. هرچقدر حمایت بیشتری جلب کنید احتمال موفقیتتان بیشتر است.



امروز روز بزرگی است - چون روز ترک شما است

امروز روزی است که شما زندگی بدون سیگار را شروع میکنید! به اعضای خانواده و دوستانتان یادآوری کنید که امروز روز ترک شماست. از آنها بخواهید که در روزها و هفته های اول از شما حمایت کنند. آنها در لحظات حساس یاور شما خواهند بود.

در زیر نکاتی را پیدا میکنید که در عبور از این روز خطیر به شما کمک میکنند.

خودتان را مشغول نگهدارید

- امروز خودتان را خیلی مشغول نگهدارید. به سینما بروید. ورزش کنید. پیاده روی کنید. دوچرخه سواری کنید.
- بیشتر وقت خود را در مکانهایی بگذرانید که استعمال دخانیات ممنوع است.

بخاطر بسپارید

آیا برای ترک از دارو استفاده میکنید؟ اگر بله از دستورات مصرف دارو پیروی کنید. اگر استفاده نمیکنید، احتمال بازگشت شما به سیگار زیاد است. همچنین در قطع دارو عجله نکنید. حداقل به مدت ۱۲ هفته مصرف دارو را ادامه دهید. در هر صورت براساس توصیه های پزشکتان رفتار کنید.

بعضی از این مکانها عبارتند از کتابخانه ها، موزه ها، سینماها، فروشگاههای بزرگ و مساجد.

- آیا دلتنگ نگهداشتن سیگار در میان انگشتانتان میشوید؟ چیز دیگری میان انگشتانتان نگهدارید. مداد، خودکار، تپله یا بطری آب پیشنهادات خوبی هستند.
- آیا دلتان میخواهد چیزی را در دهانتان نگهدارید؟ خلال دندان، آب نبات چوبی، بیسکویت، آدامس بدون قند یا هویج را امتحان کنید.
- تا میتوانید آب و آب میوه بنوشید. از نوشیدن نوشابه های الکلی اجتناب کنید. آنها باعث تحریک شما به سیگار کشیدن میشوند.

از هر چیزی که شما را وسوسه میکند دوری کنید

- بجای سیگار کشیدن، بعد از صرف غذا از کنار میز بلند شوید. دندانهایتان را مسواک بزنید یا قدم بزنید.
- اگر عادت دارید که در هنگام رانندگی سیگار بکشید، عادات جدیدی را امتحان کنید مثلاً به یک ایستگاه جدید رادیویی یا موزیک مورد علاقه خود گوش کنید. مسیر متفاوتی را برای رفتن به محل کار و بازگشت به منزل انتخاب کنید. یا تا مدتی از اتوبوس یا مترو برای رفت و آمد به محل کارتان استفاده کنید.
- از چیزهایی که شما را به یاد سیگار می اندازند اجتناب کنید. اینکار را از امروز شروع کنید و برای هفته های آینده ادامه دهید. موارد زیر ممکن است یکی از این چیزها باشند:
 - تماشای برنامه مورد علاقه خود در تلویزیون
 - نشستن در صندلی مورد علاقه اتان
 - نوشیدن مشروبات الکلی



- کارهایی را انجام بدهید که در خلال آنها نمیتوان سیگار کشید، به جاهائی بروید که سیگار کشیدن ممنوع است. این کارها را تا زمانی که مطمئن شوید دیگر به سمت سیگار نمیروید ادامه دهید.

- به خاطر داشته باشید، اکثر مردم سیگاری نیستند. اگر مجبورید به جایی بروید که وسوسه

میشود سیگار بکشید مثل میهمانی یا کافه تریا، سعی کنید کنار افراد غیرسیگاری بنشینید.

برای تشویق خودتان برنامه ریزی کنید

- با ترک سیگار مقداری پول پس انداز میکنید. آیا چیز خاصی هست که بخواهید برای خودتان یا کس دیگری بخری؟ فهرستی از این چیزها تهیه کنید. قیمت تقریبی آنها را پیدا کنید. حالا پولهایی را که قبلا صرف خرید سیگار میکردید جمع کنید و بعضی از چیزهای داخل فهرست را بخرید.

- چیزی خاصی برای خودتان بخرید و امروز را برای خودتان جشن بگیرید. به سینما بروید. CD را که دوست دارید بخرید. یا هر چیز لذت بخش دیگری را بخرید. در مورد خوردنیها مراقب باشید. پس از ترک سیگار باید کمتر غذا

بخورید در غیر اینصورت چاق میشوید.

وقتی واقعا هوس سیگار میکنید

- به خاطر داشته باشید: هوسهای سیگار تنها برای سه تا پنج دقیقه ادامه می‌یابند. سعی کنید این مدت را تحمل کنید. یا به برنامه ای که در هفته قبل ریخته اید نگاه کنید. شما برای چنین لحظاتی برنامه ریزی کرده اید. برنامه خود را امتحان کنید! میتوانید از نکات زیر هم کمک بگیرید:
- از چیزهای دوروبرتان استفاده کنید. هویج، تخمه آفتاب گردان، سیب، کرفس یا آدامس بدون قند را امتحان کنید.
 - وقتی شدیداً دچار هوس شدید ظرفها یا دستهایتان را بشوئید. یا دوش بگیرید.
 - یاد بگیرید که با تنفس عمیق سریع به آرامش برسید. ۱۰ تنفس آرام و عمیق



بکشید و آخرین نفستان را نگهدارید. سپس به آهستگی هوا را بیرون بدهید. تمام عضلاتان را شل کنید. یک صحنه آرامش بخش و خوشایند را به خاطر آورید. همه چیز را برای لحظه ای فراموش کنید و تنها به این تصویر خوشایند فکر کنید.

- به جای سیگار عود یا شمع روشن کنید.
- هر جا که باشید و در هر شرایطی ممکن است هوس سیگار بکنید. تغییر محل بسیار کمک میکند. از محلی که در آن هستید خارج شوید، به اطاق دیگری بروید. همچنین میتوانید کاری را که در حال انجام آن هستید تغییر دهید.
- هیچوقت به این فکر نکنید که "فقط یک نخ سیگار ضرری نمیرساند". حتما مضر است. حداقل اینکه زحماتی را که تا آن لحظه متحمل شده اید از بین میبرد.
- به خاطر داشته باشید: امتحان راهی برای مقابله با هوس بهتر از دست روی دست گذاشتن است.

پادشاهی آنی ترک سیگار را به یادآورید

بدن شما ۲۰ دقیقه پس از خاموش کردن آخرین سیگاری که کشیده اید ترمیم خود را آغاز میکند. گازهای سمی و نیکوتین شروع به خارج شدن از بدن شما میکنند. ضربان قلبتان به حالت طبیعی باز میگردد. اکسیژن خونتان به میزان طبیعی افزایش می یابد.

با گذشت چند روز از ترک متوجه نکات دیگری میشوید:

- حواس بویائی و چشائیتان بهتر شده اند.
- راحتتر نفس میکشید.
- دیگر سرفه نمیکنید (اگرچه در ابتدا سرفه هایتان بیشتر میشود).

نیکوتین طی سه روز از بدنتان خارج میشود. بدنتان بازسازی خود را شروع میکند. در ابتدا به جای بهبودی، احساس میکنید که حالتان بدتر شده است. احساسات همراه با سندرم ترک سخت هستند. اما اینها علامتی از این هستند که بدنتان در حال ترمیم خود است.

کارهای جدیدی برای انجام پیدا کنید

در آغاز امروز باید عادات جدیدی باری خودتان ایجاد کنید. در اینجا نمونه هائی از این کارها را مبینید:

- شنا کردن، آرام دویدن، دوچرخه سواری، تنیس، فوتبال بازی کردن. انجام همزمان این کارها وسیگار کشیدن مشکل است.
- دستانتان را مشغول نگهدارید. نقاشی کردن. نجاری و کار با چوب، باغبانی یا انجام کارهای منزل. همچنین میتوانید نامه ای بنویسید یا ناخنهایتان را لاک بزنید.
- از داشتن دهانی خوش بو لذت ببرید. دندانهایتان را بیشتر مسواک بزنید و از دهانشویه استفاده کنید.
- هنگام هوس سیگار از ورزشهای کششی استفاده کنید.

برای انجام کارهائی که موجب رضایتتان میشوند و برای شما معنای خاصی دارند برنامه ریزی کنید. حتی در روزهای بسیار پرکار هم، طمانهای کوچکی برای استراحت پیدا میشوند. بلافاصله بعد از صرف نهار، اولین لحظات صبح و یا درست قبل از رفتن به رختخواب مثالهای خوبی از این دست هستند. همچنین تا زمانی که به زندگی بدون سیگار عادت کنید به استراحت نیاز دارید.

ترک سیگار برای کسب سلامتی

با ترک سیگار زندگی کنید

کنار گذاشتن اعتیاد به نیکوتین نیازمند اعتماد به نفس و اراده ای قوی است. باید به خودتان اعتماد داشته باشید تا بتوانید آنرا به سرانجام برسید. حالا زمان تمرکز بر زندگی بدون سیگار است.

از خودتان محافظت کنید

پس از آغاز ترک سیگار بدن شما شروع به تغییر میکند. مغز شما به درخواست نیکوتین عادت کرده است. به همین دلیل، مکانهای خاص، افراد خاص یا حتی اتفاقات خاص میتوانند موجب بیدار شدن تمایل شدید شما به سیگار شوند، این اتفاق حتی سالها پس از ترک ممکن است بروز نماید. به همین دلیل است که هیچوقت نباید حتی یک پک به سیگار بزنید و این ربطی به مدت زمانی که از ترک سیگار گذشته است ندارد.

در ابتدا ممکن است نتوانید کارهایتان را به خوبی زمانی که سیگار میکشیدید، انجام دهید. نگران نباشید، این حالت خیلی طول نمیکشد. ذهن و بدن شما برای عادت به عدم استعمال نیکوتین نیازمند زمان هستند.

پس از اینکه سیگار را ترک کردید، هوس سیگار در همان زمانهای قبلی به سراغ شما می آید. برای اغلب سیگاریها بدترین مکان تحمل هوس سیگار داخل خانه است. بسیاری از هوسهای شما زمانی شعله ور میشوند که کس دیگری در کنار شما سیگار میکشد. به جدول هوسهای خودتان مراجعه کنید و ببینید چه

زمانهائی احتمال بروز هوس سیگار بیشتر خواهد بود. در این موقعیتها از شیوه هائی استفاده کنید که برای کنترل هوس سیگار یاد گرفته اید.

با هوسها بجنگید

نکاتی را که در این کتاب یادگرفته اید برای جنگ با هوسها مرور کنید. این نکات برای این نوشته شده اند تا در ترک سیگار به شما کمک کنند.

خوش بین باشید

در خلال روزها و هفته های اول پس از ترک مثبت نگر باشید. اگر سیگاری کشیدید خودتان را سرزنش یا تنبیه نکنید. به ترک سیگار به شکل فرآیندی "همه یا هیچ" نگاه نکنید. به جای به فقط یک روز سیگار نکشیدن فکر کنید. به خاطر داشته باشید ترک سیگار یک فرآیند آموزش مستمر است.

برای سیگار نکشیدن به خودتان جایزه بدهید

حالا که سیگار نمیکشید پول بیشتری برای خرج کردن دارید. برای مثال، اگر روزی یک پاکت سیگار میکشیدید:

پس از	پس انداز می کنید
۱ روزریال
۱ هفتهریال
۱ ماهریال
۱ سالریال
۱۰ سالریال
۲۰ سالریال

اگر تاکنون قلک نداشتید حالا یکی درست کنید. هر روز، پول سیگاری را که نمیکشید داخل این قلک بیاندازید. بزودی پول کافی برای خرید جایزه ای برای خودتان خواهید داشت.

در صورت بروز لغزش چه باید کرد

اگر دچار لغزش شدید و یک یا دو نخ سیگار کشیدید، نگران نشوید. این باعث عود نمیشود. یک سیگار بهتر از یک بسته است. اما به این معنی نیست که از این به بعد میتوانید هرچقدر دلتان خواست سیگار بکشید. ممکن است یک سیگار بی ضرر

به نظر برسد اما همین یک نخ میتواند موجب شود که شما به سرعت به مصرف یک یا دو بسته در روز بازگردید.

بسیاری از کسانی که سیگار را ترک کرده اند ممکن است به بیش از یکبار تلاش برای ترک تا رسیدن به ترک موفق نیاز داشته باشند. معمولاً کسانی که سیگار را ترک میکنند در سه ماه اول پس از ترک دچار لغزش میشوند. در اینجا اقداماتی را که در صورت بروز لغزش باید انجام بدهید با هم بررسی میکنیم:



- درک کنید که این فقط یک لغزش است. شما دچار یک عقب گرد کوچک شده اید. این اتفاق شما را دوباره سیگاری نمیکند.
- خیلی به خودتان سخت نگیرید. لغزش به معنی شکست نیست. معنای لغزش این نیست که شما نمیتوانید سیگار را ترک کنید.
- خیلی هم آسان گیر نباشید. اگر دچار لغزش شدید؛ نگوئید که "خوب دیگر شروع کردم، باید کل بسته را بکشم" بسیار مهم است که سریعاً به موقعیت غیرسیگاری بازگردید. به خاطر آورید هدف شما سیگار نکشیدن است حتی یک پک.
- از لحظاتی که سیگار نمیکشید لذت ببرید. سعی کنید که مهارتهای خودتان را در کنترل هوس سیگار بهتر کنید.
- محرک روشن کردن این سیگار را شناسائی کنید. دقیقاً چه چیزی باعث شد سیگار بکشید؟ نسبت به آن آگاهی پیدا کنید. و برای دفعه بعدی که با آن روبرو میشوید خودتان را آماده مقابله کنید.
- از این تجربه درس بگیرید. چه کاری بیشترین کمک را در سیگار نکشیدن به شما میکند؟ از اینکه در نوبت بعدی هوس این اقدام را انجام خواهید داد اطمینان حاصل کنید.

- آیا برای کمک به ترک از دارو استفاده میکنید؟
- مصرف دارو را پس از مصرف یک یا دو نخ سیگار قطع نکنید. مصرف آن را ادامه دهید.
- دارو به شما کمک میکند تا در مسیر ترک باقی بمانید.





- نکات موجود در کتاب را یاد بگیرید و از آنها استفاده کنید. کسانی که حتی یک مهارت مقابله ای را بلدند از کسانی که هیچ مهارتی ندارند در ترک سیگار موفقترند. ترک سیگار را دوباره آغاز کنید.
- با پزشکتان یا متخصص دیگری مشورت کنید. او میتواند در افزایش انگیزه شما برای ادامه ترک به شما کمک کند.

نکاتی در مورد افزایش وزن

در ابتدای ترک سیگار سرعت مصرف مواد غذایی در بدن شما کاهش می یابد. پس از ترک اشتهایتان بیشتر میشود و بیشتر میخورید. احتمال افزایش وزن وجود دارد اگرچه در همه کسانی که سیگار را ترک میکنند این اتفاق نمی افتد.

آیا نگران افزایش وزن خودتان هستید؟ به این موارد فکر کنید: آنچه از ترک سیگار بدست می آورید بسیار با ارزشتر از چند کیلوگرم افزایش وزن است. در این قسمت نکاتی را برای اجتناب از افزایش وزن ارائه میکنیم.

سر وزن باشید

- هر روز زمانی را به ورزش اختصاص دهید. حتی راه رفتن تنها هم موجب بهبود سلامتی شما خواهد شد. هر فعالیتی نیازمند مصرف کالری است و موجب ثابت ماندن وزن شما میشود.
- ورزش موجب دور شدن شما از استعمال دخانیات میشود. فعالیت بدنی موجب



کاهش استرس میشود که از مهمترین عوامل هوس سیگار است.

- اگر تازه میخواهید ورزش را شروع کنید، باروزی فقط ۱۰ دقیقه آغاز کنید. به آهستگی زمان فعالیتهای بدنی خود را

افزایش دهید. بهتر است قبل از آغاز فعالیتهای ورزشی با پزشکتان مشورت نمائید. او میتواند حرکاتی را به شما پیشنهاد کند که به سلامتی شما صدمه نزنند و شما را سلامت تر کنند.

- به اندازه کافی استراحت کنید.

- همچنان که سر وزن باقی میمانید عضلاتتان هم قویتر میشوند. وزن عضله از چربی بیشتر است و شما خواهید دید که علیرغم افزایش وزن لباسهایتان برای شما گشاد میشوند.

راهنمای تغذیه برای تازه ترک کرده ها

- از هرم غذایی تبعیت کنید. از مصرف شیرینی ها و غذاهای پرکالری اجتناب کنید. برای کاهش وزن مصرف غذا را ترک نکنید. کنترل هوس خوردن غذا و سیگار هر دو را یاد بگیرید.

- اگر به مصرف میان وعده عادت دارید، غذاهای سالم و کم کالری دم





دست داشته باشید. از میوه ها، سبزیجات، آب میوه، ماست و درت بوداده بدون روغن استفاده کنید. ● پیش از صرف غذا و در خلال آن آب بنوشید. مصرف مقادیر زیاد آب برای همه خوب است.

این کار جایگزینی برای سیگار کشیدن میتواند باشد. ● اگر هوس شیرینی میکنید از آدامس بدون قند یا تنقلات بدون قند استفاده کنید.

و در نهایت.....پاداشهای بلند مدت ترک سیگار

استعمال دخانیات هر ساله موجب مرگ هزاران نفر میشود. استعمال شایعترین عامل ابتلا به سرطانها از جمله سرطان ریه است. پس از ترک سیگار شما بر روزهای زندگی خود که همراه با سلامتی هستند افزوده آید. به میزان قابل توجهی از خطر مرگ خود به علت ابتلا به سرطان ریه و



چربیها، روغنها، شیرینی جات
کم مصرف شود

گوشت، ماکیان، ماهی، غلات
خشک، تخم مرغ، خشکبار
۲-۳ وعده

شیر، ماست و پنیر
۲-۳ وعده

گروه سبزیجات
۳-۵ وعده

گروه میوه جات
۲-۴ وعده

نان، برنج، غلات ۶-۱۱ وعده

هرم راهنمای مواد غذایی : راهنمایی برای انتخاب مواد غذایی مصرفی روزانه

به خاطر داشته باشید

تقریباً چهار نفر از هر پنج
سیگاری دوست دارند
سیگار را ترک کنند.
و تقریباً نیمی از تمام
سیگاریهای بالغ سابقه
ترک سیگار دارند.

مهم نیست چند ساله
هستید یا چند سال است سیگار
میکشید. هر روزی که سیگار
نکشید سالمتر و قویتر خواهید
بود.

سایر بیماریها کاسته اید: از جمله:

- بیماریهای قلبی
 - سکنه مغزی
 - برونشی مزمن
 - آمفیزم
 - حداقل ۱۳ نوع سرطان
- همچنین مانع استنشاق دود سیگاری
که میکشیدید توسط عزیزانتان میشوید.
در نهایت با ترک سیگار الگوی خوبی برای
فرزندان و دوستانتان خواهید بود. به جوانترها
نشان میدهید که زندگی بدون سیگار زندگی
طولانیتر، سالمتر و شادتری است.



دکتر حسن آذری پور ماسوله

عضو کمیته کشوری کنترل دخانیات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و از موسسین نخستین کلینیک ترک سیگار ایران در سال ۱۳۷۶ است. وی به عنوان مدرس راه اندازی کلینیکها و مراکز مشاوره کنترل دخانیات در دانشگاههای علوم پزشکی سراسر کشور با وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی همکاری میکند و طی سالهای اخیر صدها پزشک عمومی و کارشناس بهداشت محیط و بهداشت روان را در این زمینه آموزش داده است. او به عنوان مجری طرحهای تحقیقاتی در زمینه مسائل مختلف مرتبط با استعمال دخانیات فعال بوده است و در طرحهای GYTS، GSPS و GHPS به عنوان مجری طرح در سطح ملی با سازمان جهانی بهداشت همکاری نموده است. کتاب حاضر مجموعه ای کاربردی و مناسب برای کمک به سیگاریهایی است که مایل به ترک هستند. روشهای پیشنهادی این کتاب بسیار ساده و در عین حال کارا بوده به سیگاریها کمک میکند تا قدم به قدم به سمت ترک موفق گام بردارند.