

بیمارستان حضرت امیرالمومنین

علی (ع) مراغه

موضوع: چگونه سیگار را ترک کنیم



تهیه و تنظیم: هاجر مستردی

واحد آموزش و ارتقا سلامت

دی ماه ۹۵

نکاتی درباره داروهای ترک سیگار

داروهای ترک سیگار می توانند شانس موفقیت در ترک را افزایش داده و از بروز عوارض و علائم ترک بکاهند، این داروها باید با نظریزشک و مشاور تجویز و مصرف شوند.

استفاده از آن ها در بیماران قلبی تحت نظریزشک متخصص و با احتیاط می باشد و تاثیر آن ها در گروه های خاصی مثل نوجوانان، زنان باردار یا کسانی که کم سیگار می کشند، ثابت نشده است . درباره این داروها بهتر است این موارد را بدانیم:

♥ وقتی که این داروها مصرف شود، احتمال ترک موفق بسیار بالا می رود .

♥ مشاوران ترک دخانیات به طور معمول از این دارو ها برای کمک به ترک، استفاده می کنند.

♥ از آنجا که ورود نیکوتین از طریق این داروها به بدن مانند سیگار و تنباکو نیست ، وابستگی به نیکوتین با آن ها شایع نیست.

♥ هدف نهایی از درمان، ترک مصرف دخانیات و عدم مصرف داروهای جانسین نیکوتین است و از این دارو ها فقط به عنوان مرحله انتقالی به سمت آن هدف، استفاده می شود و در نهایت حذف میشوند.

اگر چه فرد بعد از گذشت چند هفته از ترک سیگار نمی تواند ادعای موفقیت کند، ولی ممکن است میل سیگار کشیدن چند ماه بعد از ترک تکرار شود.

باید بدانید حتی اگر یک نخ سیگار همراه شما باشد، غیرسیگاری بودن بسیار دشوار است. سعی کنید سیگار همراهتان نباشد ، تا به این ترتیب وسوسه سیگار کشیدن در شما کمتر شود. اگر پس از ترک سیگار، دوباره سیگار کشیدید ، این به معنای دوباره سیگاری شدن شما نیست، پس از هم اکنون کاری کنید که دوباره به مسیر درست قبلی خود برگردید.

خود را سرزنش یا تنبیه نکنید . به خودتان بگویید که شما هنوز غیرسیگاری هستید. با خود فکر کنید که چرا دوباره سیگار کشیده اید و دفعه بعد چه کار متفاوتی می توانید انجام دهید.

فعالیت بدنی خود را افزایش دهید . فعالیت بدنی می تواند به فرد در ترک سیگار کمک کند. با خودتان قراردادی امضا کنید که دوباره سیگار نخواهید کشید.

گام های مختلف برای ترک سیگار

گام اول:

۱. دلایل خود را برای ترک سیگار فهرست کنید و روزانه چند مرتبه آن ها را بخوانید.
۲. بسته سیگار خود را با کاغذ و کش ببندید . هر بار که سیگار کشیدید، زمان آن را یادداشت کنید و به احساس خودتان و اهمیتی که به کشیدن سیگار می دهید، از ۱ تا ۵ امتیاز دهید و سپس بسته سیگار را دوباره با کاغذ و کش ببندید.
۳. در این مرحله برای کسب آمادگی از مشاور کمک بگیرید تا به شما در تکمیل فهرست ترک براساس موقعیت ها و شرایط سلامتی کمک کند.

گام دوم:

۱. همواره فهرست دلایل خود برای ترک سیگار را بخوانید و در صورت نیاز مواردی را به آن بیافزایید.
۲. با خود کبریت حمل نکنید و سیگار را خارج از دسترس خود قرار دهید.
۳. سیگار خود را نصفه خاموش کنید.

۴. سعی کنید که هر روز نسبت به روز قبل، سیگار کمتری بکشید . در مواردی که سیگار کشیدن برای شما اهمیت ندارد، از آن استفاده نکنید.

گام سوم:

۱. اقدامات گام دوم را ادامه دهید . تاریخی را برای ترک کامل تعیین کنید . این تاریخ را به تمام بستگان و نزدیکان خود اعلام کنید . بهتر است مناسبتی مثل تولد، اعیاد، سالگرد ازدواج یا ... را برای این کار انتخاب کنید.

۲. از جایگزین هایی مثل تسبیح یا خودکار در دست خود استفاده کنید و هر وقت برای کشیدن سیگار وسوسه شدید با آن ها بازی کنید . تا می توانید سیگار کشیدن را به تعویق بیندازید

۳. تا زمانی که بسته سیگار خود را تمام نکرده اید، بسته سیگار جدیدی نخرید.

۴. از کشیدن سیگار در مکان هایی که زمان زیادی در آنجا می گذرانید (مثل محل کار، خانه، داخل خودرو) اجتناب کنید.

۵. سعی کنید برای یک بار به مدت ۴۸ ساعت سیگار نکشید.

۶. مشکلات حین ترک از جمله علائم پس از ترک را پیش بینی و راهکارهای جایگزین برای آن پیدا کنید.

گام چهارم:

۱. در تاریخ تعیین شده سیگار را به طور کامل ترک کنید . تمامی کبریت ها و سیگار ها را دور بریزید . زیر سیگاری و فندکها را پنهان کنید.

۲. این تاریخ را با خانواده خود جشن بگیرید.

۳. خود را مشغول کنید . به سینما بروید، ورزش کنید، پیاده روی و دوچرخه سواری نمایید.

۴. از شرایطی که سبب تحریک شما به مصرف سیگار می شوند، دوری کنید.

۵. جایگزین سالمی را به جای مصرف سیگار پیدا کنید.

۶. از آدامس های بدون شکر یا آدامس های نعنائی که به شکل مصنوعی شیرین شده اند، استفاده کنید.

۷. زمانی که احساس وسوسه به مصرف سیگار می کنید، سعی کنید نفس عمیقی بکشید.

۸. از دوستان سیگاری و موقعیت هایی که در معرض وسوسه قرار می گیرید، اجتناب کنید. (مثل: پیاده روی به جای قهوه خوردن در زما نهی استراحت)

۹. با تغییراتی در سبک زندگی فشار روانی را کم کرده و کیفیت زندگی را با ایجاد لذت بالا ببرید . (مثل: فعالیت بدنی)

اگر پس از ترک، دوباره سیگار کشیدم چه باید کرد؟

- ترک کردن سیگار مانند سوار شدن دوچرخه است . چه تعداد از افراد در نخستین سعی خود می توانند دوچرخه سوار بشوند؟ ترک کردن سیگار نیز مانند یادگیری دوچرخه سواری است.