

روش ترک سیگار

ترک سیگار مهم‌ترین قدمی است که می‌توانید در جهت بهبود طول عمر و کیفیت زندگی خودتان بردارید.

ترک سیگار آسان نیست، ولی شما می‌توانید ترک کنید. برای بالا بردن احتمال ترک سیگار و عدم مصرف دوباره آن باید بدانید که با چه چیزی طرفید و انتخاب‌های شما چیست.

*گام اول: آمادگی

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.

چرا سیگار می‌کشید؟

اغلب سیگارها دلایل زیر را بیان می‌کنند.

- ✓ سیگار کشیدن انرژی زاست.
- ✓ سیگار کشیدن لذت بخش است.
- ✓ سیگار کشیدن آرامش بخش است.
- ✓ سیگار کشیدن اعتیاد است.
- ✓ سیگار کشیدن عادت است.
- ✓ سیگار کشیدن بدون دلیل است.

علت ترک سیگار

دلایل ترک سیگار خود را از نظر بهداشتی، اقتصادی و طبی بر روی یک کارت دیگر نوشته و همیشه به آن فکر کنید.

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 همین الان است.

انتخاب روش ترک

الف - روش شخصی:

شامل ترک یکباره و ترک تدریجی است در ترک یکباره که در مورد اغلب افراد موفقیت آمیز است در روز ترک به صورت ناگهانی و کامل سیگار کشیدن را متوقف می‌کنند در ترک تدریجی که برای افرادی که به نیکوتین وابسته شده اند روش بهتری است، کم کردن تعداد سیگار مصرفی روزانه تا حدود ۵ عدد در روز به تدریج و در طول یک مدت مشخص انجام میشود. این روش به زمان بیشتری نیاز دارد.

ب - روش مداخله پزشکی

مشورت با پزشک بسیار سودمند است در مورد ضررهای سیگار و بیماریها می‌توان آموزش دید باید از 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، جایگزینی نیکوتینی شامل استفاده از قرص مکیدی، آدامس و برچسب نیکوتینی است گروه درمانی شامل استفاده از روشهای مختلف ترک به صورت دسته جمعی و بحث عمومی است آمار نشان داده است که روش مداخله پزشکی مفیدتر است.



تغییر نحوه سیگار کشیدن

زمان و مکانهای عادی و همیشگی سیگار کشیدن را تغییر دهید نوع سیگار مصرفی را تغییر دهید، از چوب سیگار استفاده کنید در خانه یا اتومبیل سیگار نکشید، در محلهایی که احساس راحتی می‌کنید سیگار نکشید، سیگار را در نیمه خاموش کنید

گام دوم: ترک سیگار

آشنائی با سندرم ترک

علائم سندرم ترک سیگار و درمان

علامت	علت	مدت	روش
سبکی سر	اکسیژن بیشتر	چند روز	دقت در تغییروضع
خشکی سینه	فعالیت مژک	چند روز	مایعات زیاد، سرفه آور
بیقراری	کاهش نیکوتین	۱ هفته	قدم زدن - حمام کردن
کسالت	کاهش نیکوتین	۱-۲ هفته	استراحت و چرت زدن
بیخوابی	کاهش نیکوتین	۱ هفته	نخوردن چای و قهوه از عصر
نفخ و یبوست	کم کاری روده	۱-۲ هفته	مایعات زیاد، غذا با فیبر زیاد
گرسنگی	اثر نیکوتین	۱-۴ هفته	مایعات زیاد، غذا با کالری کم
سردرد	اکسیژن بیشتر	۱-۲ هفته	مایعات زیاد، استراحت
عدم تمرکز	اثر نیکوتین	۱-۳ هفته	استراحت، یادداشت کردن
چاقی	گرسنگی	۱-۴ هفته	ورزش



یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

راهنمای ترک سیگار

کد محتوا: ۷

<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

گام سوم: زندگی پس از ترک سیگار

روان درمانی

- ✓ با افکار منفی مبارزه کنید . ((ترک سیگار کار سختی است)) امثال این افکار را از خود دور کنید مثبت و قوی باشید .
- ✓ استفاده از راههای جدید برای کسب آرامش از جمله استراحت در محل راحت و بستن چشمها ، تنفس عمیق ، کشیدن دستها و پاها برای چندثانیه ، 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 به ویژه 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 خودکار بین انگشتان دست بجای سیگار
- ✓ در صورتیکه دچار لغزش شدید و یک سیگار کشیدید نگران نشوید با تفکر مثبت و بررسی ترک خود بار دیگر برنامه ترک سیگار را شروع کنید .

منبع www.tpcrc.ac.ir

طراحی و تدوین : محمودنصراصفهانی "سوپروایزرآموزش سلامت"
مشاور علمی: مریم شهشهانی "عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان"
بروز رسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا (س)
شهریور ۱۳۹۹



روز ترک

در روز خاصی که انتخاب کرده اید با استفاده از روشی مخصوص ، سیگار را ترک کنید و به خود القا کنید که از این پس سیگار نخواهید کشید به خود نگویید ((در تلاش هستم سیگار را ترک کنم)) بلکه خود را یک غیر سیگاری بدانید و بزودی چنین خواهد شد .

روان درمانی

- 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 میتوان استفاده کرد .
- ✓ **تنفس عمیق** : دوبار نفس عمیق و سپس آهسته تنفس کنید .
- ✓ **نوشیدن** : یک لیوان آب یا نوشیدنی کم کالری مصرف کنید .
- ✓ **انحراف** : 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 هوش برانگیز را نام برده ، در مورد راههای مقابله با هر یک فکر کنید .
- ✓ **پاداش** : هر گاه موفق به غلبه بر یک از هوسهای سیگار کشیدن خود شدید به طریقی به خود هدیه بدهید .
- ✓ **رد کردن** : در صورت تعارف سیگار از طرف دوستان با گفتن ((متشکرم من سیگار نمیکشم)) آن را رد کنید .

