

برای ترک سیگار از کجا شروع کنیم؟

ترک سیگار: اگر شما سیگاری قهاری نیستید و تنها روزی چند نخ سیگار می کشید، مطمئن باشید که ترک سیگار راحت و بدون دردسری خواهید داشت. برای ترک سیگار تنها نیاز به تحولی روحی و روانی دارید تا خود را وادار به شروع ترک کنید.

می توانید پس از ترک سیگار، مزه غذاها را بهتر درک کنید، زندگی را شفاف ببینید و از وقت و پول خود بهتر استفاده کنید. با ترک سیگار، سیگاری نشدن فرزندانان را تا حد زیادی تضمین می کنید و بالاخره اینکه زود نمی میرید و کودکان و همسران به جای از دست دادن شما، فردی مصمم، با اعتماد به نفس بالا و شجاع را به عنوان یار و پشتوانه خود، خواهند داشت.

با ترک سیگار بوی بد دهان، سرفه، تنگی نفس، سردرد، دندان های زرد و کثیف، پوست تیره و چروکیده با شما خداحافظی می کنند.

پیش از ترک سیگار چه کنیم؟

۱- پیش از ترک کامل سیگار، سعی کنید مکان هایی را به عنوان مکان های ممنوعه برای استعمال سیگار قلمداد کنید، سپس در این مکان ها مثلاً منزل، محل کار و یا اماکن عمومی، به هیچ عنوان سیگار نکشید. همسر و فرزندان فرد سیگاری، افراد بسیار مناسبی برای کمک به ترک هستند.

استفاده از این دو اهرم، هنگام ترک سیگار، بسیار کمک کننده و مفید است. اولین فکری که به ذهن افراد سیگاری خطور می کند، این است که چرا باید سیگار را ترک کنم؟ دلایل شما برای ترک سیگار نقش مهمی را در ادامه روند ترک، برعهده دارند. در جواب باید گفت با ترک سیگار خطر عوارض سیگار به تدریج از شما فاصله گرفته و شما شخصیتی مقبول و معقول در میان اطرافیان خود به دست خواهید آورد.

۲- برای ترک سیگار باید ایجاد انگیزه کرد. انگیزه یعنی تلاش برای رسیدن فرد سیگاری به اینکه خود بخواهد نه دیگران.. به عبارت دیگر اطرافیان تنها می توانند در ایجاد انگیزه، کمک کننده باشند و این خود فرد است که باید انگیزه را در خود ایجاد کند.

۳- لپستی از معایب و فواید سیگار را تهیه کنید. آن را منصفانه بخوانید. با توجه به کلیه جزئیات، اگر تمایل به ترک سیگار پیدا کردید، آن را عقب نیندازید و حتماً شروع کنید.



ع-زمان و نوع کاری را که با آن سیگار می کشید، مشخص کنید و به دلایل سیگار کشی خود در آن زمان، و احساسی که بعد از مصرف سیگار داشته اید، فکر کنید.



ترک سیگار

در پایان هر روز، الگوی سیگار کشیدن خود را مرور کرده ببینید که چه چیزی شما را وادار به سیگار کشیدن می کند؟ کار سخت؟ عصبانیت؟ کسالت؟ تفریح و تفنن؟ بی کاری و یا موقعیت های خاص دیگر؟ بعد از شناخت آن، روش های دیگری را برای رو به رو شدن با احساسات و شرایط خود جستجو کنید.

طلب یاری از دوستان

درترک سیگار، از دوستان خود یاری بطلبید. درست مانند هنگامی که کار یا مشکلی دارید و از دوستان خود کمک

می خواهید، در این زمینه هم از دوستان خود طلب یاری کنید زیرا وقتی بار مسوولیت کاری را با دوستان تقسیم می کنید، راحت تر مشکل حل می شود. اگر هم زمان با دوستی دیگر ترک می کنید، به تقویت انگیزه خود کمک کنید، یکدیگر را درک کرده و در لحظات سخت با یکدیگر هم صحبتی و همفکری کنید. با نقل وانتقال تجربیات خود و دیگران به یکدیگر، در راه ترک سیگار قدم های محکم و موثری بردارید.

ترک سیگار را آسان نگیرید

همان گونه که گفته شد، ترک سیگار را نباید ساده و سهل پنداشت. برعکس تصور عام که بر این عقیده اند که با مشکل دانستن یک کار، تمایل فرد به انجام آن کار کمتر می شود و از ترس سختی آن کار، تن به آن نمی دهد، باید گفت که اگر اطرافیان فرد و خود فرد این کار را بزرگ بدانند، هم با آمادگی بیشتری پیش می روند و هم برای انجام کار بزرگ تر تشویق شده و از اعتماد به نفس فزاینده ای برخوردار می شوند.

چه بسا با ادامه روند ترک سیگار و علم به اینکه این کار بزرگ را انجام داده اند، اعتماد به نفس بالا و بالاتری پیدا کرده و در نتیجه قدم های بعدی را موثرتر بر می دارند. اگر یک بار موفق نشدند، این موضوع سبب می شود که ناامید نگردند و باز هم دلگرم باشند چرا که حتی تلاش برای انجام کاری سخت و مقاومت نسبی در برابر آن، خود نوعی پیروزی است. مانند مساوی با شکست در مسابقات با گل کمتر، در مقابل حریفی قدرتمند.

اصولاً انسان ها از هر تغییری در زندگی خود هراسان هستند چرا که هر تغییری، انرژی و وقت آنان را به طور مضاعف گرفته و نیاز به تلاش و حرکتی فزاینده را بیشتر می کند، پس انسان ها از هرگونه تغییری در ابتدا گریزان اند. این اصل در همه اجزای دنیا حکم فرماست بنابراین عیب محسوب نمی شود. چه بسا ماشینی که در حال هل دادن آن هستیم، در چند ثانیه اول حرکت، انرژی و وقت بیشتری را می طلبد.

به عبارت دیگر هر حرکت و تغییری در ابتدا سخت و انرژی گیر است. با این شناخت، بهتر و با اعتماد به نفس بیشتری جلو می رویم. از خطاها و کندگی ابتدایی حرکت خود دلسرد نمی شویم بلکه با گذشت هر لحظه، این امید را تقویت می کنیم که هر لحظه از لحظه قبل آسان تر خواهد بود و با این امید پیش می رویم.

حقایق را نمی شود کتمان کرد



دانشگاه علوم پزشکی تبریز

دفتر پرستاری مرکز آموزشی و درمانی امام رضا (ع) تبریز

HiDoctor.ir



تهیه کننده:

مسئول آموزش به بیمار و سلامت همگانی

سهیلا فیلی اسکونی

دی ماه 1395

چراکه غم یکی از محرک‌های تشویق به سیگار کشیدن می‌باشد.

اگر دوباره شروع به سیگار کشیدن کردم چه؟

بازگشت در اعتیادهای قوی همچون اعتیاد به سیگار معمول است. خیلی از افراد قبل از ترک دائمی سیگار چندین بار ترک کرده و دوباره بازگشت می‌کنند. اگر شما بازگشت کردید، حداقل میزان این بازگشت را کم کنید. برای مثال، اگر قبل از ترک روزانه ۸ نخ سیگار می‌کشیدید و پس از بازگشت ۴ سیگار در روز می‌کشید، امیدتان را از دست ندهید، چراکه این یک پیشرفت برای شماست، بیاد داشته باشید که ترک سیگار ممکن است زمانبر باشد.

با آرزوی سلامتی برای شما بیماران و همراهان

محترم

منبع: برونروسودارث

آدرس سایت بیمارستان

imamreza.tbzmed.ac.ir

پیش نیاز ترک سیگار این است که ابتدا با خود صادق بوده متعهد و آماده برای تلاشی مضاعف باشید. شما سیگار را ترک می‌کنید؛ چون فاطعانه معتقدید سیگار کشنده و مرگبار است. اگر تزلزلی در این فکر به وجود آید و مجدد وسوسه شوید که سیگار بکشید، در رخداد این حقیقت هیچ گونه خللی ایجاد نشده و این اتفاق، یعنی مرگ ناگهانی در اثر سیگار، حتی با یک سیگار نیز می‌تواند به وقوع بپیوندد.



قوانین جدید شما در هنگام ترک سیگار

هنگام ترک سیگار چند نکته و قانون مهم وجود دارد که شما باید رعایت نمایید:

- ۱- محرک‌های خود را بشناسید و از آنها دوری نمایید.
- ۲- سخت‌ترین روزهای ترک سیگار روزهای اول است.
- ۳- تسلیم هوس سیگار نشوید.
- ۴- روابط با دوستان غیرسیگاری.
- ۵- آرام کردن خود در مواقع ناراحتی.

از آنجا که سیگار کشیدن می‌تواند یکی از عادات شما باشد که به آن علاقه دارید، ترک سیگار می‌تواند باعث ناراحتی در شما بشود، که البته طبیعی می‌باشد. با اینحال باید سعی به آرام کردن این ناراحتی و غم نمایید،