

مقدمه :

اگر شما تلاش می کنید که سیگار را ترک کنید ، می دانید که کار بسیار سختی است ، به خاطر اینکه ، نیکوتین یک داروی اعتیاد آور و ترک آن دشوار است . متأسفانه برای بعضی افراد ، نیکوتین می تواند به اعتیاد آوری هروئین با کوکائین منجر شود . معمولاً افراد ۲ یا ۳ بار یا بیشتر برای ترک نهایی اقدام می کنند . هر زمانی که شما تلاش کنید ترک کنید ، درباره فواید ترک و مضرات استفاده از سیگار می توانید مطالبی را یاد بگیرید .

باورهای غلط و واقعیت هایی درباره ترک سیگار

باور غلط: سیگار کشیدن یک عادت بد است.

واقعیت : سیگار کشیدن نوعی اعتیاد است . زیرا نیکوتین یک داروی اعتیاد آور است . میتواند به روی آوری به هروئین یا کوکائین منجر شود . **باور غلط :** ترک کردن فقط با خواست و اراده است .

واقعیت: به علت اینکه سیگار کشیدن یک نوع اعتیاد است ترک آن اغلب بسیار دشوار است . روش های درمانی متفاوتی وجود دارد که می توانند به ترک سیگار کمک کنند .

باور غلط: اگر اولین دفعه ای که اقدام به ترک سیگار کردید ، موفق نشدید، پس هرگز نمی توانید آن را ترک کنید .

واقعیت : ترک کردن سخت است اما افراد معمولاً قبل از ترک کردن ، ۲ یا ۳ بار و حتی بیشتر اقدام به ترک می کنند.

باور غلط : بهترین روش ترک سیگار ، ترک یکباره است .

واقعیت : موثرترین روش در ترک سیگار ترکیبی از مشاوره و درمان جایگزین نیکوتین (مانند چسب نیکوتین) است .

باور غلط : ترک کردن گران تمام می شود . **واقعیت :** قیمت درمان در روز ۵۰۰ تا ۱۵۰۰ تومان است اما مصرف روزانه یک پاکت تقریباً در سال ۱۲۰ هزار تومان است .

فواید ترک سیگار :

- شما بیشتر و بهتر زندگی خواهید کرد .
- احتمال ابتلا به سرطان و یا حمله قلبی کاهش می یابد .
- اگر باردار هستید ، ترک کردن سیگار به کودکان شانس بیشتری برای داشتن سلامتی می دهد .
- افرادی که با شما زندگی می کنند به ویژه کودکان ، سالم خواهند بود .
- شما پول اضافی خواهید داشت که می توانید آن را صرف چیزهای دیگر به جز سیگار کنید .

۵ کلید طلایی برای ترک سیگار:

مطالعات نشان داده که این ۵ گام به شما برای ترک کمک خواهد کرد و اگر از آن همراه با دیگران استفاده کنید شانس بیشتری برای ترک خواهید داشت :

(۱) آمادگی .

(۲) حمایت و تشویق .

(۳) یادگیری مهارت ها و رفتار های جدید .

(۴) مراقبت پزشکی .

(۵) آمادگی برای عود (بازگشت) یا موقعیت های خطرناک .

۱- آمادگی

- روز ترک را تعیین کنید .
- محیط تان را تغییر دهید .
- همه سیگار ها و فندک ها را از خانه ، ماشین و محل کارتان دور کنید .
- اجازه ندهید دیگران در خانه شما سیگار بکشند .
- تلاش های گذشته را برای ترک سیگار بازبینی کنید .



می توانید سیگار را ترک کنید!



تهیه کننده: فهیمه بخشی

واحد مددکاری اجتماعی مرکز MMT با

همکاری واحد روانشناسی و مسول فنی مرکز

تیر ۱۳۹۴

۴) مراقبت پزشکی

- مراقبت های پزشکی می توانند به توقف سیگار کشیدن و درک انگیزه آن کمک کنند .
- از مراقبین سلامت ، آموزش بخواهید و به دقت مطالب آموزشی را بخوانید .

۵) آمادگی برای عود (بازگشت) یا موقعیت های خطرناک

- بیشتر بازگشت ها در ۳ ماه نخست ترک ، رخ می دهند . اگر دوباره سیگار کشیدید ناامید نشوید ، به یاد داشته باشید اغلب مردم چندین بار قبل از ترک نهایی ، تلاش می کنند .
- سعی کنید از نوشیدن الکل اجتناب کنید . هر چه کمتر بنوشید احتمال موفقیت شما بیشتر است .
- از دخانیات و افرادی که سیگار می کشند دوری کنید زیرا ممکن است شما از آن ها سیگار بخواهید .



۲) حمایت و تشویق

- به خانواده ، دوستان و همکارانتان بگویید که قصد دارید سیگار را ترک کنید و به آن ها بگویید در حضور شما سیگار نکشند و سیگارها را در دید شما قرار ندهند .
- با مراقبین سلامت مانند : پزشک ، دندانپزشک ، پرستار ، دارو ساز ، روان شناس ، مددکار، و همچنین مشاوره فردی ، گروهی ، یا تلفنی داشته باشید .

۳) یادگیری مهارت ها و رفتارهای جدید

- تلاش کنید حواس خود را از میل به سیگار منحرف کنید ، با یک نفر صحبت کنید ، پیاده روی کنید یا با یک کار خود را مشغول کنید .
- در ابتدای ترک ، زندگی عادی خود را تغییر دهید ، از یک مسیر متفاوت برای رفتن به محل کار استفاده کنید حمام گرم بگیرید ، ورزش کنید و کتاب بخوانید .
- کارهای جالبی و لذت بخش را به طور روزانه طراحی کنید.
- آب و مایعات زیادی بنوشید .