

چطور سیگار را ترک کنم؟

سیگار کشیدن باعث تغییراتی در بدن و نحوه عملکرد شما می شود. تغییرات در بدن شما، در اثر "اعتیاد به نیکوتین" است و تغییرات در نحوه عملکرد شما، در طول زمانی که سیگار را می خرید، آن را روشن می کنید و می کشید، ایجاد می شوند.

این تغییرات، عادت شما به سیگار کشیدن را به وجود می آورند.

چرا باید سیگار را ترک کرد؟

دلایل فوری برای ترک سیگار:

بوی بد دهان و لك شدن دندانها

بوی نامطبوع در لباس، مو و پوست

کم شدن توانایی ورزشی

سرفه و گلودرد

ضربان سریع قلب و افزایش فشار خون

خطر دود سیگار موجود در محیط برای بقیه افراد

هزینه مالی سیگار کشیدن

دلایل بلند مدت برای ترک سیگار :

وجود مواد شیمیایی سمی در دود سیگار

خطر سرطان ریه و انواع دیگر سرطانها

خطر بیماری قلبی _ عروقی

مشکلات وخیم تنفسی

از دست دادن زمان کاری یا سرگرمی به دلیل بیماری

خطر زخم معده و بازگشت اسید معده_

خطر بیماری لته

چین و چروک پوست

خطر آسیب رسیدن به جنین در زنان باردار سیگاری

الگوی بدی برای کودکان

چطور می توانم سیگار کشیدن را ترک کنم؟

اگر نکات زیر را رعایت کنید، بیشترین شانس را برای ترک سیگار خواهید داشت:
عزم خود را جزم کنید .

تشویق و حمایت دیگران را کسب کنید .

نحوه کنترل استرس و میل به سیگار کشیدن را بیاموزید .

از داروهای کمکی استفاده کنید و آنها را به درستی مصرف کنید .

مراقب بازگشت اعتیاد به سیگار باشید .

به کوشش ادامه دهید.

چطور برای ترک سیگار آمادگی پیدا کنم؟

از همین لحظه، یک دوره ی ترک 2 تا 4 هفته ای تعیین کنید تا بتوانید خود را برای این کار آماده کنید. دلایل شخصی خود را برای ترک بنویسید و با نگه داشتن فهرستی از آن در نزد خود، زمانی که احساس کردید میل به سیگار کشیدن دارید، به آن نگاهی بیندازید.

برای آنکه از عادات سیگار کشیدن تان آگاه شوید، یادداشت های روزانه از این که، چه وقت و چرا سیگار می کشید، پیش خودتان نگه دارید. با استفاده از اطلاعات این دفترچه، شما و پزشک می توانید برنامه ای برای حل مسائلی که تمایل شما به سیگار را باعث می شوند، طراحی کنید.

درست پیش از شروع دوره ی ترک، خود را از شر تمام سیگارها، کبریت ها، فندک ها و زیر سیگاری ها خلاص کنید.

چگونه حمایت و تشویق به دست آورم؟

به خانواده و دوستانتان بگویید به چه نوعی کمک نیاز دارید. حمایت آنها، ترک سیگار را برای شما آسان تر خواهد کرد.

همچنین، از پزشک خانوادگی تان بخواهید در برنامه ریزی ترک سیگار به شما کمک کند. پزشک می تواند مراکز مشاوره یا خودآموزهای ترک سیگار را به شما معرفی کند.

پزشک همچنین می تواند یک برنامه ترک سیگار را به شما توصیه کند .

برای ترک سیگار به خود پاداش دهید، برای مثال با پولی که با سیگار نکشیدن ذخیره می کنید، شیء خاص و قابل توجهی برای خود بخرید .

زمانی که سیگار را ترک کنم چه اتفاقی خواهد افتاد؟

وضعیت جسمی و روحی شما در زمان ترک ، به مقدار سیگار کشیدن شما، میزان اعتیاد بدنان به نیکوتین و میزان آمادگی تان برای ترک سیگار بستگی دارد .

امکان دارد میل شدید به سیگار کشیدن یا احساس گرسنگی بیش از حد داشته باشید. عصبانی شوید و در تمرکز حافظه دچار مشکل گردید. در ابتدا ممکن است بیشتر سرفه کنید و سردرد داشته باشید.

این علائم به این خاطر رخ می دهند که بدن شما به نیکوتین عادت کرده است. این عوارض را "علائم ترک نیکوتین" می گویند. این علائم در روزهای اول بعد از ترک سیگار شدیدتر است، اما حداکثر در ظرف کمتر از يك هفته برطرف می شوند.

در مورد میل به سیگار در زمان استرس چه کار کنم؟

ممکن است شما عادت داشته باشید در اوقات پُر تنش از سیگار استفاده کنید. خوشبختانه، راه های خوبی برای کاهش استرس بدون استفاده از سیگار وجود دارد، از جمله حمام آب گرم، پیاده روی، به آرامی و عمیق نفس کشیدن.

به کارهایی فکر کنید که می توانند به شما کمک کنند در برابر میل به سیگار کشیدن مقاومت کنید، برای مثال چنانچه در زمان خوردن قهوه، سیگار می کشیدید، می توانید به جای آن، چای داغ بنوشید.

آیا پس از ترک سیگار، افزایش وزن پیدا خواهیم کرد؟

بیشتر افراد بعد از ترک سیگار، اندکی وزن اضافه می کنند. به یاد داشته باشید که هر افزایش وزنی بعد از ترک سیگار در مقایسه با خطرات سیگار کشیدن، خطر چندانی برای سلامتی به حساب نمی آید .

رژیم گرفتن در حین ترک سیگار، باعث ایجاد استرس در شما می شود. شما می توانید با استفاده از میان وعده های غذایی کم چرب و سالم و داشتن فعالیت بدنی از افزایش وزن پیشگیری کنید.

اگر دوباره سیگار بکشم چطور؟

احساس شکست نکنید. فکر کنید چرا دوباره سیگار کشیدید و چه کاری برای جلوگیری از کشیدن مجدد سیگار می توانید انجام دهید.

یک تاریخ ترک جدید برای خود تعیین کنید. بیشتر سیگاری ها، برای اولین بار در ترک سیگار موفق نبودند، اما آنها به تلاش خود ادامه دادند تا موفق شدند.

روزهای اول بعد از ترک احتمالاً سخت خواهد بود. حتی يك يك زدن به سیگار می تواند سبب بازگشت آن شود، بنابراین بهتر است این کار را نکنید.