

ترک کردن سیگار و دور باقی ماندن از سیگار می تواند یک چالش باشد، اما بسیاری از سیگاری ها این کار را با موفقیت انجام داده اند. در این بخش به ارایه ی توصیه هایی برای کمک به ترک سیگار می پردازیم.

ترک کردن سیگار و دور باقی ماندن از سیگار می تواند یک چالش باشد، اما بسیاری از سیگاری ها این کار را با موفقیت انجام داده اند. در این بخش به ارایه ی توصیه هایی برای کمک به ترک سیگار می پردازیم.

از کجا آغاز کنم؟

پس از تصمیم گیری برای ترک سیگار، گام اول معمولاً تعیین یک تاریخ ترک است؛ روزی که به طور کامل مصرف سیگار قطع می شود. در حالت ایده آل، این تاریخ باید طی دو هفته آینده باشد، هرچند گزینه دیگر انتخاب یک تاریخ خاص (به عنوان مثال تاریخ تولد، سالگرد یا تعطیلات) است.

بسیاری از پزشکان توصیه می کنند تمام سیگار مصرفی یکجا در یک روز مشخص شده کنار گذاشته شود. گرچه برخی ترجیح می دهند تعداد مصرف سیگار را قبل از رسیدن به تاریخ ترک کم کم کاهش دهند.

• مشورت با یکی از افراد کادر درمان مانند پزشک درباره نحوه استفاده از روشی که برای ترک در نظر گرفته شده است. تغییر رفتار و مصرف دارو، دو روش اصلی برای ترک سیگار است. در صورت استفاده از دو روش با هم احتمال بیشتری برای موفقیت در ترک سیگار وجود دارد. • ایجاد تغییر در سبک زندگی برای کاهش استرس و بهبود کیفیت زندگی، از قبیل شروع یک برنامه ی ورزشی

یا یادگیری تکنیک های آرام سازی. ورزش می تواند توانایی قطع سیگار کشیدن و جلوگیری از عود را افزایش دهد و همچنین به جلوگیری یا کمتر کردن میزان افزایش وزن کمک کند.

• یک رژیم غذایی مناسب برای جلوگیری از افزایش وزن کمک کننده خواهد بود. افزایش وزن ممکن است در اثر قطع مصرف سیگار اتفاق بیافتد زیرا مردم بعد از ترک بیشتر تمایل به غذا خوردن دارند. افراد به طور معمول در دو هفته اول حدود یک تا دو کیلوگرم افزایش وزن پیدا می کنند و پس از آن طی چهار تا پنج ماه آینده حدود دو تا سه کیلوگرم دیگر وزن افزایش می یابد. میانگین افزایش وزن حدود سه و نیم تا چهار و نیم کیلوگرم است. با اینکه این مسئله می تواند استرس زا باشد اما باید در نظر داشت که مزایای ترک سیگار بسیار بیشتر از خطر ابتلا به افزایش وزن است.

• صرف مدت زمان کمتر با سیگاری ها و مکان هایی که سیگار کشیدن مجاز است. کسانی که با افراد سیگاری زندگی می کنند می توانند با آنها صحبت کنند تا سیگار کشیدن را در خانه یا ماشین قطع کنند.

• آگاه باشید که وسوسه برای کشیدن سیگار اغلب منجر به عود و برگشت مجدد می شود. با اجتناب از موقعیت های مرتبط با سیگار کشیدن، با کاهش استرس و اجتناب از الکل، می توان از وسوسه ها به میزان قابل ملاحظه ای جلوگیری کرد. وسوسه ها کم کم کاهش می یابند.

• جایگزین های خوراکی (مانند آدامس بدون قند، هویج، دانه های آفتابگردان، و غیره) برای زمانی که دچار وسوسه سیگار کشیدن می شوید می تواند مفید باشد. • دوری از افکاری مانند "مصرف یک سیگار ضرری نمی رساند."

• تا جای ممکن می بایست در رابطه با دوران ترک و نحوه ی برخورد با آن، اطلاعات کسب نمود. این اطلاعات را می توان به راحتی با استفاده از اینترنت، از طریق تماس با مرکز مشاوره یا با صحبت با یکی از افراد کادر درمان یا مشاور، کسب کرد. گروه های خیلی سریع جویده شود، نیکوتین به جای جذب ممکن است بلعیده شود، که باعث ناراحتی معده می شود و برای درمان علائم ترک نیکوتین خیلی موثر نیست. برای آنکه به خوبی جذب شود،

راهنمایی های عمومی برای دوستان و خانواده فرد ترک کننده:

به انتخاب فرد ترک کننده احترام بگذارید. این تصمیم شخصی و تغییر در شیوه ی زندگی و چالشی برای خود فرد است نه برای شما. از فرد بخواهید که به شما توضیح دهد چه چیزهایی مرتباً از وی بپرسید. از احوالات شخص بپرسید نه فقط اینکه چگونه در حال ترک است و آیا همچنان توانسته پروسه ترک را حفظ کند یا نه.

بیمارستان امام خمینی (ره) اسکو



آموزش نکات مهم جهت ترک سیگار به افراد سیگاری و اطرافیان آنها



راهنمایی برای ترک سیگار

تهیه و تنظیم: طاهره الوندنژاد

(سوپروایزر آموزش سلامت همگانی - کارشناس ارشد پرستاری)

نفیسه شقاقی (کارشناس بیهوشی)

تاریخ تهیه: ۱۴۰۱/۰۱/۲۲

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۱/۲۲

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۰۱/۲۲

بوده و یادآوری کنید که این علائم همیشگی نیستند. این علائم معمولاً طی ۲ هفته بهبود می یابند. به وی نصیحت نکنید؛ تنها از او بخواهید که بگوید که برای کمک به برنامه ترکش چه کمکی از شما ساخته است.

منابع:

up to date
American cancer society
drugs.com

به شخص یادآوری کنید که میتواند هر زمان که نیاز به صحبت های انگیزه بخش داشت با شما صحبت کند. به شخص ترک کننده کمک کنید تا به هر آنچه که نیاز دارد دسترسی داشته باشد. از جمله ی موارد مورد نیاز می تواند آبنبات های مکیدنی یا نی هایی برای گاز زدن و سبزیجات تازه خرد شده آماده که در یخچال نگهداری شده اند. برای مشغول کردن ذهن فرد ترک کننده سیگار، وی را مشغول انجام کارهایی چون دیدن فیلم یا بردن وی به پیاده روی برای فراموش کردن عطش سیگار کشیدن کنید. می توانید باهم به دوچرخه سواری بروید. در خانه سیگار نکشید، به این معنی که هیچ کس نمی تواند در هیچ بخشی از خانه سیگار بکشد. تمام فندک ها و جا سیگاری ها را از خانه بردارید. هر چیزی را که یادآور سیگار کشیدن است از وی دور کنید. لباس هایی که بوی دود می دهد را بشوید. فرش ها و پرده ها را تمیز کنید. برای خلاص شدن از بوی تنباکو از اسپری های خوش بوکننده هوا استفاده کنید - ماشین را نیز فراموش نکنید. به بیمار در کارهای روزمره مانند نگهداری از کودک و پخت و پز کمک کنید و نیز هر آنچه که به کاهش استرس فرد کمک می کند. در توانایی ترک سیگار افراد سیگاری شک نکنید. ایمان داشتن شما به توانایی آنها سبب می شود که به خودشان باور داشته باشند که می توانند در این کار موفق شوند. در دوران ترک نیکوتین، بداخلاقی هایش را به دل نگیرید!! به وی بگویید که کاملاً درک می کنید که علائمش طبیعی