



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
دفتر مشاوره و سلامت



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

کتابچه
چهارم



برای ترک سیگار

هیچ وقت
دیر نیست

۴



نه
به دخانیات



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری
دفتر مشاوره و سلامت



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

برای ترک سیگار هیچ وقت دیر نیست

وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری / دفتر مشاوره و سلامت
معاونت دانشجویی / مرکز مشاوره دانشگاه تهران

از مجموعه کتابچه های راهنمایی برای رهایی همیشگی از سیگار

ترجمه و تالیف: حسن اکبرزاده کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه

آدرس: تهران / خیابان شانزده آذر / خیابان ادوارد براون / شماره پانزده /

مرکز مشاوره دانشگاه تهران

نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۰/۰۰۰ نسخه

طراحی و گرافیک: حمیدرضا منتظری



برای ترک
سیگار
هیچ وقت
دیر نیست



فهرست:

- ۶ مزایای ترک سیگار
- ۶ شناخت علائم ترک سیگار
- ۸ فرایند ترک سیگار
- ۹ راهبردهای ترک کردن



برای ترک سیگار
هیچ وقت
دیر نیست

برای بیشتر مردم، مصرف سیگار اعتیاد می آورد. سیگار حاوی نیکوتین است و نیکوتین بسیار اعتیاد آور است. مصرف سیگار نیکوتین را به مغز می فرستد. سپس مغز مواد شیمیایی خاصی را آزاد می کند که می تواند اثر خشنودی داشته باشد. اما خشنودی دوام چندانی ندارد. زمانی که تمام شود، بدن نیکوتین بیشتری می خواهد. با ادامه مصرف سیگار، بدن با نیکوتین سازگار می شود و خشنودی کمتری احساس می کند. ممکن است به سیگار بیشتری نیاز داشته باشد تا به اثر مورد نظر دست بیابد.



مزایای ترک سیگار

ترک سیگار دشوار است، اما مزایای بالقوه زیادی وجود دارد. از جمله:

- ↙ حس بهتری از بو و مزه
- ↙ نبود بوی سیگار در تنفس، مو و لباس‌ها
- ↙ صرفه جویی‌های مالی، متوسط قیمت یک پاکت سیگار چقدر است؟
اگر روزی یک پاکت سیگار مصرف کنید محاسبه نمایید در یک سال چقدر به لحاظ مالی ضرر می‌کنید؟
- ↙ اگر سال‌هاست که سیگار می‌کشید، می‌توانید سیگار را ترک کنید. افراد سیگاری در هر سنی که سیگار را ترک کنند، به طور کلی بیشتر از افرادی که ترک نمی‌کنند عمر می‌کنند.
- ↙ اگر بر اثر سیگار کشیدن دچار بیماری‌هایی شدید باشید، مانند بیماری قلبی و ریوی، ترک کردن در درمان این بیماری‌ها مفید است. حتی اگر به شدت سیگاری هستید یا از نظر سلامت ریوی مشکل دارید، ترک سیگار برایتان مفید خواهد بود.

شناخت علائم ترک سیگار

ترک سیگار ممکن است باعث ناراحتی شود. فقدان نیکوتین ممکن است منجر به بروز علائم ترک سیگار گردد. این علائم ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- ↙ افسردگی
- ↙ تحریک پذیری، ناامیدی یا خشم
- ↙ هوس سیگار کردن
- ↙ مشکل در تمرکز



برای ترک سیگار
هیچ وقت
دیر نیست

مشکل خواب ↙

اضطراب ↙

بی قراری ↙

گرسنگی بیشتر یا افزایش وزن ↙

سردرد ↙

ترک سیگار در اوائل ممکن است مشکلاتی به همراه داشته باشد در این راستا هنگام ترک سیگار از پزشکان کمک بگیرید. پزشک می‌تواند در روند ترک سیگار به شما کمک کند و بهترین راه ترک را برای شما پیشنهاد کند.





فرایند ترک سیگار

مدت زمان بعد از ترک	مواردی که ممکن است اتفاق بیفتد
۲۰ دقیقه	فشار خون و ضربان قلب کاهش مییابد.
۱۲ ساعت	سطح مونوکسید کربن خون به حالت عادی برمیگردد (مونوکسید کربن باعث می شود که حمل اکسیژن توسط خون به سختی انجام شود)
۲ تا ۱۲ هفته	احتمال حمله قلبی کاهش می یابد و ریه ها بهتر کار خواهند کرد.
۱ تا ۹ ماه	سرفه، خس خس و تنگی نفس کاهش می یابد. ریه ها بهتر کار می کنند و خطر ابتلا به عفونت ریوی کاهش می یابد.
۱ سال	خطر بیماری قلبی نصف می شود.
۵ سال	خطر بروز سکته مغزی و پیشرفت سرطان دهانه رحم به اندازه فردی است که سیگار نمی کشد. خطر سرطان دهان، گلو، مری، و مثانه به نصف کاهش می یابد.
۱۰ سال	خطر مرگ ناشی از سرطان ریه نصف یک فرد سیگاری است.
۱۵ سال	خطر بیماری قلبی به اندازه فردی است که هرگز سیگار نکشیده است.



برای ترک سیگار
هیچ وقت
دیر نیست

راهبردهای ترک کردن

۱. خودت آن را انجام بده

شاید ساده‌ترین راه ترک این باشد که خودتان آن را انجام بدهید، اما این راه ممکن است دشوارترین راه نیز باشد. فقط حدود ۴ تا ۷ درصد مردم قادرند سیگار را بدون کمک دارو و دیگر موارد ترک کنند.

کاهش مصرف سیگار شروع ترک است، اما ممکن است کافی نباشد. اثر نیکوتین به حدی زیاد است که یک سیگار می‌تواند تمایل شما به سیگار کشیدن را دوباره مشتعل کند.

اگر لغزش داشتید، تسلیم نشوید. هنوز می‌توانید سیگار را ترک کنید. بیشتر مردم برای دستیابی به موفقیت باید بیشتر تلاش کنند. چه با راهبرد خودتان چه با یکی دیگر از راهبردهای ترک، تلاش کنید.

۲. مشاوره بگیرید

ترک سیگار ممکن است دشوار باشد، اما مجبور نیستید به تنهایی اقدام کنید. از پزشک کمک بخواهید یا به یک گروه حمایتی ملحق شوید. به این ترتیب از پشتیبانی عاطفی آنان بهره‌مند می‌شوید.

↪ اگر مراکز مشاوره، مشاوره گروهی یا فردی ارائه می‌دهند، از آنان کمک بخواهید.

↪ از مشاوره‌های تلفنی نیز می‌توانید کمک بگیرید

↪ ممکن است برنامه‌های فردی یا گروهی دیگری در نزدیکی شما باشد. سعی کنید از این برنامه‌ها نیز استفاده کنید.

۳. دارو

از داروهایی که توسط متخصصین تجویز می‌شود و در ترک سیگار مفید هستند،



نیز می توان استفاده کرد. بیشتر این داروها محصولات جایگزین نیکوتین اند. درمان جایگزین نیکوتین به بدنتان مقداری نیکوتین می دهد، اما بسیار کمتر از نیکوتین موجود در سیگار می باشد.

در اینجا پنج محصول جایگزین نیکوتین که به کاهش علائم ترک و اشتیاق نیکوتین کمک می کنند معرفی می شود: البته در خصوص مصرف این محصولات باید از نظر متخصصین استفاده شود.

نحوه عمل	محصول
مقدار مشخصی از نیکوتین را از طریق پوست به بدن می رساند	چسب
شکل جویدنی جایگزین سریع نیکوتین	آدامس
قرص را مانند قرص گلودرد همکاید تا کاملاً حل شود.	قرص
این محصول بخار نیکوتین آزاد می کند.	استنشاقی
نیکوتین از راه بینی جذب و وارد جریان خون می شود.	اسپری بینی

۴. ترکیب مشاوره و دارو درمانی موثرتر از کاربرد جداگانه هرکدام از آنها است.

مشاوره یا دارو درمانی می تواند به ترک سیگار کمک نماید. پیشنهاد می شود برای ترک سیگار از هر دو روش به طور همزمان کمک بگیرید. زیرا ترکیب آنها شانس بیشتری برای موفقیت هنگام ترک سیگار در مقایسه با کاربرد جداگانه هر یک ایجاد می نماید. با پزشک خود مشورت نمایید و بهترین روش را انتخاب کنید.

۵. مهم است که از یک برنامه مشخص پیروی کنید.

مهم نیست چه روشی برای ترک سیگار انتخاب می کنید، داشتن برنامه و انگیزه کارساز است. درذیل مواردی برای ترک سیگار و ادامه آن آمده است:

➡ **ایجاد دو فهرست:** فهرستی از دلایل ترک سیگار و فهرست افرادی که می دانید



برای ترک سیگار هیچ وقت دیر نیست

سیگار را ترک نموده اند. اولین فهرست یادآوری می کند که چرا ترک سیگار مهم است. دومین فهرست یادآوری می کند افرادی مانند شما در حال حاضر موفق شده اند. فهرست ها در دسترستان باشد و هرکجا با مشکل مواجه شدید به آن مراجعه کنید.

➤ به خانواده و دوستان خود بگویید که سیگار را ترک نموده اید. از آنها بخواهید شما را حمایت کنند و در این مسیر کمکتان نمایند.

➤ تاریخی را برای ترک در نظر بگیرید.

➤ همانطور که به روز ترک نزدیک می شوید، زیرسیگاری ها را دور اندازید، خانه، ماشین، لباس ها و دندان های خود را تمیز نمایید.

➤ نشانه های ترک سیگار، مانند بی قراری یا گرسنگی را پیش بینی کنید. معمولا دو هفته پس از ترک سیگار این علائم اوج یافته و سپس بتدریج کاهش می یابند. برای خلاصی از این دوران بد، فعالیت های شاد برنامه ریزی نمایید تا سیگار از ذهنتان پاک شود.

➤ سعی کنید با مدیتیشن، تنفس عمیق یا یوگا آرامش یابید.

➤ با پزشک خود در مورد آغاز یک برنامه ورزشی مشورت نمایید. این امر می تواند تنش شما را کاهش داده و خواب را بهبود بخشیده و به کنترل وزن کمک نماید. پیاده روی بمدت ۳۰ دقیقه در هر روز می تواند کمک کننده باشد.

➤ تغذیه سالم داشته باشید تا اضافه وزن خود را کنترل نمایید.

➤ از دود غیرمستقیم سیگار دور بمانید؛ از مهمانی هایی که افراد در آن سیگار مصرف می کنند، دوری نمایید.

➤ هرگز حتی برای یک بار هم به سیگار فکر نکنید. به خاطر داشته باشید حتی یک پک به سیگار می تواند شمار را مجددا سیگاری نماید.



➡ به خودتان جایزه دهید، پول سیگار خود را کنار گذارید و سپس از آن به منظور خاصی استفاده نمایید.

➡ تغییرات سلامت خود را بررسی نمایید. هرچه بیشتر به آنها توجه نمایید، بهتر می‌توانید تصمیم خود را در ترک سیگار ارزیابی نمایید.

➡ اگر شکست خوردید و مجدداً سیگار مصرف نمودید، دوباره تلاش کنید. با پزشک خود در مورد بهترین گزینه تلاش‌های بعدی برای ترک سیگار مشورت نمایید.

ترک سیگار می‌تواند بهترین کاری باشد که شما برای خودتان انجام می‌دهید. اگر آماده ترک سیگار می‌باشید، یا به آن فکر می‌کنید، با پزشک خود مشورت نمایید. می‌توانید کمک بگیرید، و می‌توانید ترک سیگار را شروع کنید.

نکته آخر این که:
در مورد "فقط یک سیگار" فکر نکنید.
حتی یک پک می‌تواند موجب مصرف دوباره سیگار شود.



وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری
دفتر مشاوره و سلامت



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۵،
مرکز مشاوره دانشگاه تهران

تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

<http://counseling.ut.ac.ir>

وبسایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم:

www.iransco.org

۱۳۹۶