

تاریخ تهیه: ۱۴۰۲/۰۶/۰۶
تاریخ بازنگری: یکسال بعد
تهیه کننده: لیلا خدایی (سوپروایزر آموزش
سلامت)
منبع: سایت وزارت درمان و آموزش
پزشکی

بیمارستان امام خمینی (ره) عجبشیر واحد آموزش همگانی و بیمار

میتوانم سیگار را ترک کنم؟ چگونه

یکی از شایع ترین مواردی که افراد سیگاری را ترغیب به سیگار کشیدن می کند، احساس خستگی است، اما می توان بر این موضوع و در نتیجه نیاز به سیگار کشیدن غلبه کرد. احساس خستگی به معنای خسته شدن از یکنواختی، کسالت و تکرار است. تکرار و یکنواختی در واقع از عادت های قدیم شما شکل می پذیرد. به عنوان مثال، شما ممکن است بعد از اتمام کار روزانه و بازگشت به منزل از برنامه هرروزه و تکراری خود پیروی کنید یعنی اول غذایی بخورید، بعد مدتی تلویزیون تماشا کنید و دست آخر به رختخواب بروید. این یکنواختی نه تنها برای شما ملال انگیز است بلکه به نحوی از شما دعوت می کند که سیگار را در بخشی از این برنامه قرار دهید. اگر در برنامه روزانه خود سیگار را برای غلبه بر خستگی ها گنجانده اید، و احساس انزوا و تنهایی می کنید، وقت آن رسیده است که تغییراتی در برنامه زندگی خود بدهید. تغییر در برنامه های یکنواخت زندگی به شما کمک می کند که احساس بهتری در مورد خودتان داشته باشید و برای پرکردن اوقات فراغت از خطر افتادن به دام سیگار در امان باشید. اما این تنها راه کنار گذاشتن سیگار نیست در اینجا ما نه راه برای کنار گذاشتن سیگار به شما پیشنهاد می دهیم:

نه راه حل ساده برای ترک سیگار

- ۱- دلایل ترک سیگار را برای خودتان بازگو کنید. بسیاری از سیگاری ها به صورت ناخودآگاه سیگار می کشند و اگر بتوانند علل استعمال دخانیات را برای خودشان فهرست کنند، راحت تر می توانند جلو وسوسه سیگار کشیدن را بگیرند.
- ۲- از افتادن به دام سیگار زمانی که دستان شما به کاری مشغول نیستند، بر حذر باشید. آگاه بودن از این عامل خطر، شما را از روشن کردن خود به خودی سیگار زمانی که دچار احساسات منفی هستید، نجات می دهد.
- ۳- برنامه روزانه خود را تغییر دهید. برای حذف سیگار در برنامه روزمره، به ایجاد تغییراتی در برنامه خود نیاز دارید. برای مثال، اگر هر روز صبح بعد از برخاستن از رختخواب مسواک می زنید و سپس سیگار خود را روشن می کنید و یک فنجان چای میل می کنید، این برنامه را تغییر دهید. می توانید بعد از برخاستن و مسواک زدن، یک لیوان آبمیوه میل کنید. مقداری پیاده روی کنید و سپس چای خود را بنوشید.
- ۴- خود را مشغول کنید. خود را با کارهایی که امکان سیگار کشیدن را مشکل می سازد، مشغول کنید. این فعالیت ها می تواند شامل شستن ظروف، حل کردن جدول یا نوشتن یک نامه یا حتی بازی کردن باشد.
- ۵- ورزش کنید. این به معنای فقط یک بار برنامه ریزی و اجرای یک ورزش یا تمرین نیست. برای مثال، می توانید به جای استفاده از آسانسور از پلکان استفاده کنید یا در حالی که نشسته اید بدن خود را در وضعیت انبساط و کشیدگی قرار دهید.

۶- از وضعیت های ناراحت کننده یا استرس زا دور شوید. اگر احساس انزوا و تنهایی می کنید، احتمالا برای رسیدن به آرامش به دنبال سیگار خواهید رفت. برخیزید و از آن محل دور شوید، به کسی تلفن بزنید، به پیاده روی بروید، آشپزی کنید یا با فعالیت دیگری خود را مشغول کنید.

۷- از حمایت های اجتماعی بهره مند شوید. زمانی که احساس تنهایی و ملامت می کنید، نزد دوست یا اعضای خانواده بروید. به جای اینکه از سیگار به عنوان یک دوست تسلی بخش کمک بگیرید، از حمایت آنها بهره مند شوید.

۸- میوه و سبزی بخورید. سعی کنید بیشتر، میوه ها و سبزیجات و محصولات لبنی کم چرب را مصرف کنید. تحقیقات نشان داده است که مصرف کردن این غذاها باعث عدم تمایل به کشیدن سیگار می شوند.

۹- ماده جایگزین برای نیکوتین پیدا کنید. هنگامی که تصمیم به ترک سیگار می گیرید، بدن به کمبود نیکوتین پاسخ می دهد. علائم کمبود نیکوتین شامل افسردگی، زودرنجی، ناامیدی و بی قراری می باشد. ماده جایگزین نیکوتین، این علائم را کاهش می دهد. تحقیقات نشان می دهد که آدامس و قرص های دارای نیکوتین می توانند شانس ترک سیگار را تا دو برابر افزایش دهند. قرص های نیکوتین دار را بدون تجویز پزشک استفاده نکنید.



در پایان فراموش نکنید ترک سیگار
برای شما پاداش دارد. ترک سیگار علاوه
بر مزایای فوق العاده برای سلامتی
بدن، پول شما را به هدر نمی دهد و
می توانید پول خود را ذخیره کنید.