

## تعیین تاریخ ترک و برنامه ریزی کردن

زمانی که شما تصمیم به ترک می‌گیرید، آماده تعیین تاریخ ترک هستید. این مرحله بسیار مهم است چون با تعیین این تاریخ خودتان را برای ترک و برنامه‌ریزی آماده می‌کنید.

می‌توانید یک روز با یک مفهوم خاص را انتخاب کنید، مثل روز تولد یا سالگرد یا یک روز اتفاقی را در هفته یا ماه بعد انتخاب کنید. **دور تاریخ موردنظر را در تقویم خط بکشید.**

### آمادگی برای روز ترک

بیشتر افراد ترجیح می‌دهند یک‌باره ترک کنند. به این صورت که یک‌دفعه به‌طور کامل، بدون دارو یا نیکوتین جایگزین، سیگار را در روز موردنظر کنار می‌گذارند. بعضی‌ها ممکن است سیگارشان را ۱۱ یا دو هفته قبل از ترک کم تر کنند. در این روش شما مقدار نیکوتین بدنتان را به آرامی کم می‌کنید. روش دیگر کم کردن به این نحو است که تصمیم بگیرید که تنها در زمان‌های مشخصی در یک روز سیگار بکشید. ترک سیگار بسیار شبیه رژیم لاغری است: یک انگیزه قوی در زمانی طولانی را می‌طلبد. **در اینجا به بعضی از مراحل که شما را برای روز ترک آماده می‌کند اشاره شده است:**

- تاریخ را مشخص و روی تقویم علامت‌گذاری کنید.
- با خانواده و دوستانتان در مورد روز ترک صحبت کنید.
- خودتان را از تمام سیگارها و زیرسیگاری‌های خانه و ماشین و محل کار خلاص کنید.
- گفتن این جمله را تمرین کنید: نه متشکر من سیگار نمی‌کشم.
- از خانواده و دوستانی که سیگاری هستند بخواهید که در اطراف شما سیگار نکشند یا سیگارشان را جایی که معرض دید شماست قرار ندهند.
- اگر سابقه ترک‌داری، به آن فکر کنید و مشخص کنید چه مواردی کمک کرده یا باعث ناموفق بودن شده است. یک ترک موفقیت‌آمیز حاصل برنامه ریزی و انگیزه است نه شانس.

## کنار آمدن با وسوسه مصرف دوباره

### نشانه‌های ترک سیگار:

ترک سیگار نشانه‌های فیزیکی و روانی دارد. سرگیجه، افسردگی، خشم و تحریک‌پذیری، اضطراب، مشکلات خواب، مشکل در تمرکز، احساس بی‌قراری، سردرد، خستگی، افزایش وزن، بیوست، سرفه و خشکی دهان از نشانه‌های ترک سیگار هستند. معمولاً نشانه‌های ترک سیگار چند ساعت بعد از قطع سیگار شروع می‌شود و تا ۲-۳ روز طول می‌کشد. این نشانه‌ها به تدریج کمتر می‌شود و ممکن است تا چند هفته نشانه‌های خفیف آن باقی‌ماند.

### وسوسه:

اگر شما مدت‌زمان طولانی است که سیگار مصرف می‌کنید، سیگار کشیدن با بسیاری از کارهایی که انجام می‌دهید همراه شده است. برخاستن از خواب، خوردن، مطالعه کردن و تماشای تلویزیون مثال‌هایی از این کارها هستند. جدا کردن سیگار از این فعالیت‌ها زمان طولانی نیاز دارد. یک‌راه برای غلبه بر وسوسه سیگار، توجه به استدلال‌ها و بهانه‌هایی است که به ذهن می‌رسند. اگر شما قبلاً اقدام به ترک کرده باشید احتمالاً این افکار را تجربه کرده‌اید:



ترک سیگار

## ترک سیگار

سیگار، تنها محصولی است که نیمی از مصرف‌کنندگانش را می‌کشد. تأکیدی که بر ترک سیگار می‌شود به دلیل ضررهایی است که سیگار به بدن وارد می‌کند. سرطان، مشکلات ریوی، حملات قلبی، مغزی و عروقی، تأثیر منفی بر رشد جنین در خانم‌های باردار، همه از جمله این ضررهاست.

### چگونه ترک کنیم؟

سیگاری‌ها معمولاً می‌گویند به من نگوید چرا باید ترک کنم، بگویند چگونه ترک کنم؟ برای هیچ‌کس یک راه مستقیم وجود ندارد اما الزاماتی برای ترک موفقیت‌آمیز وجود دارد.

این چهار عامل کلیدی هستند:

- تصمیم‌گیری برای ترک
- انتخاب روز ترک و برنامه ریزی
- کنار آمدن با وسوسه مصرف دوباره
- پاک ماندن

### تصمیم‌گیری برای ترک

تصمیم برای ترک سیگار، فقط با شماست. دیگران ممکن است که بخواهند شما ترک کنید ولی تصمیم واقعی را شما باید بگیرید. معمولاً وقتی جدی‌تر به مشکلات سلامتی ناشی از سیگار برای خود و دیگران فکر می‌کنید تصمیم برای ترک قطعی می‌شود.

تمام سیگارها و وسایل مرتبط مثل فندک، کبریت و زیرسیگاری را دور بریزید. لباس ها، ماشین و هر چیزی را که بوی سیگار می دهد تمیز کنید.

• یک سرگرمی جدید برای خود پیدا کنید. باغبانی کنید، آشپزی کنید، دکوراسیون منزل را عوض کنید، ماشین خود را بشوید، به یک دوست یا فامیل نزدیک زنگ بزنید، منزل و اتاق خود را مرتب کنید به موسیقی موردعلاقه خود گوش دهید، بازی کامپیوتری انجام دهید، کتاب بخوانید.

• خود را برای مقابله با شرایطی که شما را برای سیگار کشیدن وسوسه می کند آماده کنید. دلایلی را که برای ترک سیگار داشته اید برای خود مرور کنید.  
• مرتب دندان هایتان را مسواک بزنید و از مزه تازه دهان خود لذت ببرید.  
• به جای یکی - دو وعده اصلی غذایی، ۴ تا ۶ وعده کوچک غذایی مصرف کنید. از شکر و غذاهای تند پرهیز کنید، ممکن است این نوع غذاها میل شما را برای سیگار کشیدن بیشتر کند.

• به خود بگویید: "نه" این کلمه را با صدای بلند بگویید. این کار را چند بار تکرار کنید و به خود گوش دهید. جمله دیگری که می توانید به خود بگویید: من بسیار قوی هستم و می توانم سیگار را ترک کنم، من هم اکنون سیگار را ترک کرده ام، من به خود اجازه شکست نمی دهم.

• یک نوار به میچ دست خود ببندید و هرگاه برای سیگار کشیدن وسوسه شدید، آن را بکشید تا به خود تمامی دلایلی را که برای ترک سیگار داشته اید یادآوری کنید.  
• اگر دارید سیگار روشن می کنید، دست نهدارید به خود بگویید که ۱۰ دقیقه صبر می کنم. معمولاً این کار ساده به شما این امکان را می دهد که از این تمایل قوی برای سیگار کشیدن بگذرید.  
• به خودتان پاداش دهید کاری که انجام می دهید ساده نیست پس لایق پاداش هستید. پولی را که برای خرید سیگار خرج می کردید را در یک شیشه جمع کنید و هفتگی برای خود چیزی بخرید.

### پاک ماندن

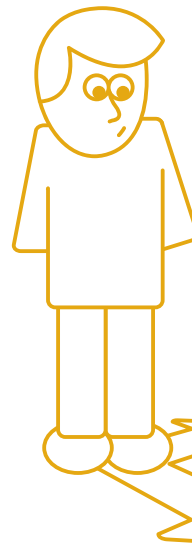
چه می شود اگر سیگار بکشید؟ در اینجا بین لغزش و بازگشت تفاوت وجود دارد: لغزش یک اشتباه لحظه ای است که سریع اصلاح می شود. بازگشت، برگشت به سیگاری شدن است. شما می توانید از لغزش به عنوان بهانه ای برای برگشت به سیگار کشیدن و دوباره سیگاری شدن استفاده کنید یا اینکه نگاهی به اشتباه رخ داده (لغزش) بیندازید و انگیزهتان را تجدید کنید تا همچنان خود را از سیگار دور نگاه دارید.

حتی اگر بازگشت داشتید مایوس نشوید، مهم این است که آن را جبران کنید. موضوع مهم، این است که در کوشش های شما برای ترک چه چیزی کمکتان کرده و چه چیزی علیه شما بوده است. پس شما می توانید با استفاده از این اطلاعات، اقدام جدی تری برای ترک در دفعات بعد انجام دهید.

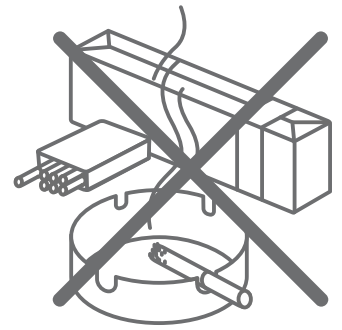
مرکز سلامت روان و توانبخشی  
بیمارستان روزبه (مسرت)  
مرکز روزانه



انجمن علمی  
روان پزشکان ایران



در اجتماع باشید و از مکان هایی که سیگار میکشند دوری کنید



تمام سیگارها و زیر سیگارها را از اطرافتان جمع کنید



- فقط برای گذر از این مرحله سخت یکی می کشم.
- امروز روز خوبی نیست، از فردا ترک می کنم.
- سیگار کشیدن واقعاً چه بدی دارد؟ عموی من تمام عمرش را سیگار کشید و بیش از ۹۰ سال عمر کرد.
- آلودگی هوا شاید به همین اندازه بد باشد.
- بالاخره هرکسی از چیزی خواهد مرد.
- زندگی بدون سیگار هیچ دل خوشی ندارد.

**مراقب این افکار و بهانه ها باشید**، زیرا همیشه زمانی بروز می کنند که شما قصد ترک دارید. بعد از این که این فکر به سراغ شما آمد حواس خود را پرت کنید مشغول یک فعالیت شوید تا فکرتان روی چیزهای دیگر متمرکز شود.  
در ۳ ماه اول بعد از ترک سیگار احتمال وسوسه شدن شما بیشتر است، از این تکنیک ها برای جلوگیری از وسوسه شدن کمک بگیرید:

- در روزهای اولی که سیگار را ترک می کنید، سعی کنید بیشتر وارد اجتماع و مکان های عمومی شوید و وقت آزاد خود را در این مکان ها سپری کنید، در نظر داشته باشید که این مکان ها باید مکان هایی باشند که سیگار کشیدن در آن ها ممنوع است.
- از خود مراقبت کنید: آب بیشتری بنوشید، استراحت کافی و تغذیه مناسب داشته باشید.
- اگر احساس می کنید که قبلاً مرتب سیگار در دست داشته اید و هم اکنون جای خالی آن را احساس می کنید، وسایلی مثل خودکار، سکه یا چیزی مثل تیله شیشه ای در دست بگیرید.
- اگر کمبود سیگار را در دهان خود احساس می کنید، می توانید از آدامس های بدون شکر، خلال دندان، چوب دارچین و آب نبات های بدون شکر استفاده کنید.
- از رفتن به جاهایی که شما را برای سیگار کشیدن وسوسه می کند دوری کنید.
- از رفت و آمد با کسانی که به نوعی به سیگار کشیدن شما مرتبط بودند نیز پرهیز کنید.