

چگونه سیگار را ترک کنیم؟

تبریک!

با برداشتن این بروشور، شما اولین گام مهم را در جهت ترک سیگار برداشته‌اید. میلیون‌ها کانادایی سیگار را ترک کرده‌اند و بیشتر آنها گفته‌اند که این کار آسانی نبوده است. آنها سیگار را ترک کردند چون می‌دانستند که سیگار:

- برای سلامتی مضر است.
- الگوی بدی برای بچه‌های آنها می‌باشد.
- برای غیرسیگاری‌ها ضرر دارد.
- مقدار زیادی از پول انسان را به هدر می‌دهد.

پیروزی در مبارزه شخصی برای ترک سیگار، زحمت و سعی زیادی می‌خواهد. هیچ راه حل سهل و آسانی وجود ندارد. بنابراین انتخاب راهی که مناسب شما باشد، شانس موفقیت دائمی شما را افزایش می‌دهد. این راهنما به شما کمک می‌کند که راه مناسب را انتخاب کنید تا برای همیشه سیگار را ترک نمایید.

آماده شدن برای ترک

فهمیدن اینکه چرا سیگار می‌کشید قدم اول است. با دانستن این مطلب شما می‌توانید فعالیتهای دیگری را جایگزین این عادت کنید. مطالعات نشان داده که مردم به شش دلیل سیگار می‌کشند. بعضی از افراد فقط برای یک دلیل سیگار می‌کشند و بعضی برای دلایل متعدد. این راهنما را بخوانید تا ببینید که کدام یک شامل حال شماست.

۱- **تحریک:** فکر می‌کنید که سیگار شما را بیدار می‌کند، شما را منظم می‌کند، و هوشیار نگه می‌دارد. به جای آن سعی کنید قدم بزنید - این یک روش واقعی برای هوشیار ماندن است.

۲- **چیزی را در دست داشتن:** نگهداشتن سیگار و نگاه کردن به دود آن وقتی آن را بیرون می‌دهید برای شما لذت‌بخش است. به جای آن سعی کنید که کاغذی را خط‌خطی کنید، یا یک مداد یا یک سکه را در دست خود حرکت بدهید.

۳- **احساس آرامش:** در زمانی که سیگار می‌کشید، انگار از تمام فشارهای روزمره دور هستید و احساس آرامش می‌کنید. سعی کنید که به جای آن کتاب بخوانید یا موزیک گوش کنید یا با دوستانتان باشید.

۴- **کنترل کردن استرس:** وقتی زندگی آرام است می‌توانید سیگار را ترک کنید، ولی وقتی متلاطم و پر استرس می‌شود دوباره سیگار می‌کشید. احساس می‌کنید که سیگار شما را آرام می‌کند و کمک می‌نماید که با استرس کنار بیایید و احساس بهتری داشته باشید. در هنگام بروز اولین نشانه استرس، نفس‌های عمیق طولانی و آهسته‌ای بکشید. همچنین قدم زدن یا صحبت کردن با یک دوست می‌تواند استرس شما را از بین ببرد.

۵- **اشتیاق مفرط:** بی‌سیگار ماندن برای شما وحشتناک است. به محض اینکه سیگارتان تمام شد یک سیگار دیگر می‌خواهید. در مورد شما ترک ناگهانی و قطعی سیگار بهتر است، تا اینکه تعداد سیگارتان را تدریجاً کم کنید. پس سعی کنید مثلاً زمانی که آنفلوآنزا گرفته‌اید و تمایلی به سیگار ندارید، در مورد ترک سیگار فکر کنید.

۶- **عادت:** یک سیگار جدید روشن می‌کنید غافل از اینکه هنوز یک سیگار روشن دارید. ممکن است سیگاری روشن کنید در حالی که واقعاً نمی‌خواهید آن را بکشید. هر بار که یک سیگار روشن می‌کنید، از خود بپرسید «آیا من واقعاً می‌خواهم این را بکشم؟» این کار شما را در مورد سیگارهایی که نمی‌خواهید بکشید هوشیار می‌کند.

حالا شما می‌دانید که چرا سیگار می‌کشید. وقتی برای ترک سیگار برنامه‌ریزی می‌کنید، از این راهنما استفاده نمایید. یک روز را برای ترک تعیین کنید. این روز باید یک روز به یاد ماندنی مثل روز تولدتان، روز سال نو، یا سالگرد ازدواجتان باشد. به اندازه کافی به خود فرصت دهید تا برای این روز آماده شوید، ولی این مدت آنقدر طولانی نباشد که تمایلتان به ترک را از دست بدهید.

جهت آماده شدن برای روز ترک یک یا چند تا از روشهای زیر را به کار ببندید:

- لیستی از دلایلی که می‌خواهید به خاطر آنها سیگار را ترک کنید تهیه نمایید. این لیست را همیشه در دسترس داشته باشید، مثلاً در کیفتان یا روی در یخچالتان بگذارید و حداقل روزی یک بار به آنها نگاه کنید.
- با دوستان شرط ببندید که شما می‌توانید در روز مشخص ترک کنید.
- لیستی از چیزهایی که در مورد سیگار دوست دارید و دوست ندارید تهیه کنید، و سعی نمایید هر روز چیزی به آنها اضافه کنید.
- از دوستان بخواهید که با شما ترک کند.
- فقط نصف یک سیگار را بکشید.
- فقط یک بسته سیگار بخرید و صبر کنید تا کاملاً تمام شود و بعد بسته جدید را بخرید.
- مکان و زمان سیگار کشیدن را تغییر دهید. اگر دوست دارید که با دیگران سیگار بکشید، از این به بعد تنها بکشید.
- برای سرحال شدن، به جای سیگار کشیدن آب میوه بنوشید.
- جا سیگاری خود را خالی نکنید، چرا که به شما یادآوری می‌کند که چند تا سیگار کشیده‌اید و اینکه چقدر ته سیگارها بد بو هستند.
- تا تاریخ شروع ترکتان، به طور روزانه تعداد سیگارهایی را که در روز می‌کشید و همچنین تعداد دفعاتی را که می‌خواستید بکشید ولی نکشیدید، یادداشت کنید.
- تصور کنید که هر بار به جای سیگار کشیدن چه کار دیگری می‌توانستید انجام دهید.

روشهای ترک

دو راه برای ترک کردن سیگار وجود دارد: ترک یکباره و ترک تدریجی. انتخاب با شماست. هر کدام را که برایتان بهتر است انتخاب کنید.

ترک یکباره

اگر شما هر روز سیگار می‌کشید یا واقعاً مزه سیگار را دوست دارید، در این صورت ترک یکباره بهترین روش برای شماست. در روز ترکتان هیچ سیگاری نکشید. همین کار را روزهای بعد و بعد و بعد ادامه دهید. اگر برای موقعی که نیاز شدید به سیگار دارید، یک برنامه مشخص داشته باشید، ترک همیشگی سیگار برایتان آسان‌تر خواهد بود. برای مثال اگر بعد از نوشیدن قهوه عادت دارید که سیگار بکشید، بهتر است دیگر به جای قهوه چای یا آب میوه بنوشید. یا به

جای قهوه نوشیدن قدم بزنید. اگر در زمان تماشای تلویزیون سیگار می‌کشید، سعی کنید به جای آن بافتنی ببافید، یا روی کاغذ خط‌خطی کنید، یا یک سکه را در دست خود بغلطانید. اگر احساس می‌کنید جای سیگار در دهانتان خالی است، آدامس بدون قند یا قرص نعنا بجوید.

نکته: بعضی از سیگاری‌ها دریافته‌اند که دارو به آنها کمک خواهد کرد تا بعضی از علائم ترک سیگار رفع شوند. از پزشک یا دکتر داروساز خود بپرسید چه چیزی برایتان مناسب است.

کاهش و ترک تدریجی سیگار

در این روش شما کم کم تعداد سیگاری را که هر روز می‌کشید کم می‌کنید تا جایی که در روز ترکتان دیگر هیچ سیگاری نکشید. از دو هفته قبل از روز ترک شروع کنید و هر روز تعداد سیگارها را کمتر نمایید. خوب است از قبل تصمیم بگیرید که تا روز ترک هر روز چند سیگار خواهید کشید. فقط همان تعداد سیگار را همراه خود داشته باشید. مثلاً اگر روزی یک بسته سیگار می‌کشید و تصمیم دارید روزی یک عدد کمتر بکشید، امروز ۱۹ عدد، فردا ۱۸ عدد، پس فردا ۱۷ عدد، و ... سیگار با خود ببرید. در روز ترک باید تعداد سیگاری که می‌کشید نصف تعداد روز اول باشد.

چه یکباره ترک کنید چه تدریجی، ترک سیگار کار مشکلی است. اگر در این کار دچار لغزش شدید و دوباره سیگار کشیدید، ممکن است عصبانی شوید و احساس ناامیدی کنید - که این طبیعی است. به خاطر بسپارید که هدف شما ترک سیگار است. پس تصمیم بگیرید که سیگار دیگری نکشید و دوباره به برنامه ترک خود برگردید. بسیاری از سیگاری‌ها قبل از اینکه برای همیشه ترک کنند، چندین بار تجربه ترک داشته‌اند. بسیاری از کسانی که ترک کرده‌اند از نکات زیر استفاده نموده‌اند:

نکات مفید

روز موعود فرا رسیده است. نکات زیر را از زبان افراد سیگاری که موفق به ترک شده‌اند به کار بندید تا به شما در غلبه بر نیازهایی که ممکن است داشته باشید کمک کند. بهترین را برای خود انتخاب کنید.

- در روز ترک تمام سیگارها، کبریت‌ها، فندک‌ها و زیرسیگاری‌های خود را در سطل آشغال بیاندازید.
- وقت خود را در مکانهایی که سیگار کشیدن ممنوع است بگذرانید، مثل کتابخانه، مال، سینما و سالن ورزشی.
- بعد از غذا به جای سیگار کشیدن دندان‌های خود را مسواک بزنید.
- برنامه‌ریزی کنید که چگونه با موقعیتهایی که احساس لذت‌بخش سیگار کشیدن را برای شما به وجود می‌آورند (مثل قهوه بعد از شام) برخورد کنید.
- در مهمانی‌ها، اوقات استراحت، و زمان ناهار، با دوستان غیرسیگاری خود باشید.
- دستهای خود را به کار بیاندازید: جدول حل کنید، بافتنی ببافید، باغبانی کنید، کارهای خانه را انجام دهید، نامه بنویسید یا به بازیهای کامپیوتری بپردازید.
- بیشتر ورزش کنید: با سگتان قدم بزنید، دوچرخه‌سواری کنید، تنیس یا بیس‌بال بازی کنید.
- به مقدار زیاد استراحت کنید.
- غذاهای سلامتی‌بخش مثل هویج، مغز تخم آفتابگردان، سیب و پرتقال را همیشه در دسترس داشته باشید.
- به جای سیگار شمع یا عود روشن کنید.

- پولی را که برای سیگار صرف می‌کردید جمع کنید و برای خودتان یک چیز مخصوص بخرید.
- هرگز فکر نکنید که یک سیگار آسیب نمی‌رساند، بلکه می‌رساند.
- اگر مشکلی دارید دکتر خود را ببینید.
- همیشه در ذهن خود داشته باشید که کدامیک از ویژگیهای غیرسیگاری بودن را دوست دارید.

پاداش

وقتی که برای همیشه موفق به ترک سیگار شوید، احساس خیلی خوبی در مورد خودتان و تلاشی که برای این کار کرده‌اید خواهید داشت. باید هم اینطور باشد! پیروزی در مبارزه علیه سیگار کار خیلی سختی است و شما مستحق این پاداش‌ها هستید:

- آزادی از بوی بد، کثیفی و هزینه سیگار
- داشتن انرژی برای بالا رفتن از تپه‌ها و پله‌ها
- بازدم تمیزتر و لثه‌های سالم‌تر
- سلامتی بیشتر و عمر طولانی‌تر
- احتمال کمتر برای ابتلا به سرطان‌های ریه، دهان، حلق، روده بزرگ و راست‌روده، و غیره
- احتمال کمتر برای ابتلا به بیماریهای قلبی و ریوی
- پول بیشتر در جیبتان
- سلامتی بیشتر شما

اجازه دهید به شما کمک کنیم

اگر می‌خواهید در مورد ترک سیگار بیشتر بدانید، "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" می‌تواند کمک کند. ما با فرستادن یک نسخه مجانی از کتابچه "گام به گام" (one step at a time)، که راهنمای خودیاری برای سیگاری‌ها است، می‌توانیم شما را کمک کنیم که شروع کنید. ما همچنین می‌توانیم در مورد خط تلفنی کمک به سیگاری‌ها و سایر خدمات موجود در جامعه‌تان شما را آگاه سازیم.

از طریق شماره تلفن رایگان ۱-۸۸۸-۹۳۹-۳۳۳۳ با یکی از متخصصین اطلاع‌رسانی ما صحبت کنید یا به آدرس info@cis.cancer.ca نامه الکترونیکی (email) بفرستید یا از وبسایت www.cancer.ca دیدن کنید.

جهت کسب جدیدترین اطلاعات در مورد سرطان، خدمات ما و چگونگی اهداء کمکهای نقدی لطفاً با ما تماس بگیرید.

انتشار این بروشور با هدایای نقدی شما به "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" امکان‌پذیر شده است.

این بروشور توسط "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" تهیه شده و حاوی اطلاعات عمومی است.

این اطلاعات جایگزین توصیه‌های افراد ذیصلاحی که خدمات بهداشتی ارائه می‌دهند، نمی‌گردد.

How to Quit Smoking.

271216

Canadian Cancer Society 2004

این بروشور توسط "گروه ایرانی حمایت از بیماران سرطانی" (ICSG) در سال ۲۰۰۶ از انگلیسی به فارسی ترجمه شده است.

بیایید سرطان را ریشه‌کن کنیم