

# اگر می‌خواهید به یک شخص سیگاری کمک کنید تا ترک کند

## گام به گام

### آیا شما می‌خواهید به یک شخص سیگاری کمک کنید تا سیگارش را ترک کند؟

این بروشور برای کسی است که می‌خواهد برای ترک سیگار به افراد سیگاری کمک کند.

### شما می‌توانید کمک کنید، ولی نمی‌توانید این کار را برای آنها انجام دهید

تصمیم ترک سیگار باید توسط خود شخص سیگاری بر اساس دلایل خودش و طبق زمان‌بندی خودش گرفته شود، نه اینکه تحت فشار دیگران این کار را انجام دهد. شما نمی‌توانید این کار را برای او انجام دهید، ولی راه‌هایی وجود دارد که می‌توانید او را کمک کنید تا مراحل ترک کمی ساده‌تر شود.

### او در درجه اول دوست شما است و در درجه دوم یک شخص سیگاری

خواه دوست شما آماده ترک باشد و خواه نباشد، اول نشان دهید که، بدون توجه به اینکه سیگار می‌کشد یا نه، به او اهمیت می‌دهید. او اول دوست شما است و در درجه دوم یک فرد سیگاری.

### کسی را که در حال ترک است رهبری نکنید

خلق و خو و احتیاجات او در زمان ترک سیگار را درک کنید. او در زمانهای مختلف ممکن است احتیاج به کمک داشته باشد، یا بخواهد تنها بماند، و یا اینکه ممکن است بخواهد در مورد موفقیتش با شما صحبت کند. اگر در این راه دچار لغزش شد و دوباره سیگار کشید، کاری نکنید که احساس گناه کند. به او بگویید هر وقت آمادگی یک تلاش دیگر را داشت، کمکش می‌کنید.

### نحوه کمک شما می‌تواند اثر مثبت یا منفی داشته باشد

اگر خود شما تاکنون در فکر تغییر در یکی از رفتارهایتان (مثل خوردن، نوشیدن، سیگار کشیدن، ورزش کردن، و غیره) بوده‌اید و یا واقعاً آن را انجام داده‌اید، حتماً متوجه شده‌اید که اطرافیان شما که خواهان چنین تغییری بوده‌اند، بیش از اینکه کمک کنند مشکل‌زا بوده‌اند. همیشه به این نکته توجه داشته باشید که وقتی سعی می‌کنید از دوستان حمایت کنید، آیا دارید باعث استرس بیشتر می‌شود یا کانون ثابتی برای حمایت‌های مثبت هستید.

### کارهایی که هیچ اثری ندارند

هیچگاه نخواهید توانست کسی را مجبور به ترک کنید، یا برای این کار به او رشوه بدهید. این شما نیستید که تصمیم می‌گیرید و یا عادت شما نیست که ترک می‌شود. با به خاطر داشتن اینکه هدف شما کمک در مراحل ترک سیگار است، در زیر فهرستی از مسائلی که باید از آنها پرهیز شود - چون اغلب مؤثر نیستند - ذکر می‌گردد:

- در مورد ضررهایی که سیگار برای سلامتی دارد موعظه نکنید (بیشتر سیگاریها معتقدند که «قبلاً این چیزها را شنیده‌اند»)
- نق نزنید
- تهدید نکنید و اولتیماتوم ندهید (مثلاً نگوئید «اگر ترک نکنی، ما دیگر با هم دوست نخواهیم بود»)
- کسی را تحقیر نکنید
- او را گناهکار جلوه ندهید. کاری نکنید که به خاطر سیگار کشیدن احساس گناه کند. او را سرزنش نکنید، بلکه حمایتش کنید.

هرگز نگوئید که ترک سیگار آسان است. هرگز استهزاء و سرزنش نکنید.

به خاطر داشته باشید که اعتیاد به سیگار می‌تواند یک اعتیاد شدید باشد.

## درک کردن فرد سیگاری به شما کمک می‌کند که او را بهتر حمایت کنید

سیگار برای بیشتر سیگاری‌ها یک اعتیاد قوی است و ترک آن بسیار سخت و دردناک می‌باشد. سیگار به بعضی از آنها کمک می‌کند که تمرکز پیدا کنند، با استرس‌ها مقابله کنند، آرامش داشته باشند، و از بی‌حوصلگی به در آیند. هر شخص سیگاری دلیلی برای سیگار کشیدنش دارد، و بعضی از آنها حتی نمی‌دانند چرا سیگار می‌کشند. حال به هر دلیلی که فرد سیگار می‌کشد، وسایل مختلفی هم برای ترغیب او به ترک سیگار وجود دارد. برخی از آنها سیگار را ترک نمی‌کنند چون اصلاً نمی‌خواهند که یک "غیرسیگاری" باشند.

- ترک سیگار فقط به معنی متوقف کردن سیگار کشیدن نمی‌باشد، بلکه به معنی تغییر در روش تفکر و احساس نسبت به سیگار کشیدن نیز هست.
- هر شخص سیگاری باید خودش دریابد که بهترین زمان برای این کار چه وقت است و روش و سرعت مناسب خودش را برای این کار انتخاب کند. هر "ترک سیگار" با دیگری متفاوت است.
- بسیاری از افراد ترک سیگار را سخت‌ترین کار در زندگی خود می‌دانند، ولی بعضی آنرا ساده‌تر می‌یابند.

## فهمیدن مراحل ترک سیگار به شما کمک می‌کند که بتوانید حمایت خویش را بر اساس

### مرحله‌ای که دوستان در آن قرار دارد تنظیم کنید

ترک کردن در یک مرحله اتفاق نمی‌افتد، بلکه یک ترک موفق دارای ۵ مرحله است. بعضی افراد ممکن است چهار تا پنج بار این مراحل را طی کنند تا بالاخره موفق شوند، و بعضی دیگر هم مرتباً بین این مراحل عقب و جلو می‌روند. مراحل ترک عبارتند از:

۱. فکر نکردن به ترک

۲. فکر کردن به ترک اما آماده نبودن برای آن

۳. آماده شدن برای ترک

۴. ترک کردن

۵. باقی ماندن بر ترک

## اگر خودتان هم سیگاری هستید آیا هنوز می‌توانید به شخص دیگری کمک کنید؟

بله!

- به یاد داشته باشید که، ضمن این که دوستان دیگر نمی‌خواهد سیگار بکشند، اما هنوز می‌خواهد دوست شما باشد.
- شما مجبور نیستید ترک کنید ولی می‌توانید به دوستان برای ترک کمک کنید.
- هرگز او را برای تلاشی که جهت ترک سیگار می‌کند مسخره نکنید. حمایتش کنید، حتی اگر این مسئله برای شما مشکلاتی به بار آورد.
- با سیگار نکشیدن در زمانها یا مکانهای مشخص به او کمک کنید و از او بپرسید که چه کاری می‌توانید بکنید که بیشتر کمکش کند.
- هرگز سیگار تعارف نکنید و کاری نکنید که او را به سیگار کشیدن مجدد تشویق کند. بگذارید خودش درباره سیگار کشیدن تصمیم بگیرد.

## اگر یک سیگاری در حال طی مرحله‌های ترک سیگار است، شما در هر مرحله چه کاری می‌توانید برای کمک بکنید؟

### ۱. دوستان نمی‌خواهد ترک کند

- بگذارید بدانند، فارغ از اینکه چه تصمیمی در مورد ترک سیگار می‌گیرد، شما به او اهمیت می‌دهید.
- بگذارید بدانند که به سلامتی او اهمیت می‌دهید، و هرگاه که بخواهد ترک کند و به کمک شما نیاز داشته باشد، به او کمک می‌کنید. گرچه، بعضی از سیگاری‌ها می‌خواهند این کار را به تنهایی انجام دهند.
- شما می‌توانید مراقب سلامتی خویش باشید. اشکالی ندارد که از افراد خانواده و دوستان سیگاریتان خواهش کنید که در اطراف شما سیگار نکشند. اگر با یک دوست سیگاری زندگی می‌کنید، جاهایی از منزل را به عنوان "مکانهای عاری از دود" معین نمایید.
- "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" کتابچه‌هایی را برای کمک به سیگاری‌ها تهیه کرده است، از جمله کتابچه‌های مخصوصی برای کسانی که می‌خواهند و یا نمی‌خواهند سیگار را ترک کنند (برای اطلاعات دقیق‌تر در مورد این کتابچه‌ها به آخر همین بروشور مراجعه کنید).

### ۲. دوستان به ترک فکر می‌کند ولی هنوز یک تاریخ مشخص را در نظر ندارد

- اجازه دهید که دوستان خودش زمان ترک را تعیین کند. این تنها راه موفقیت است. از تصمیمش پشتیبانی کنید.
- بگذارید دوستان بدانند که از نظر شما او شخص فوق‌العاده‌ای است، حال چه در آن زمان سیگار را ترک کند، چه بعدها.

- هر وقت درباره ترک صحبت می‌کند به او بگویید به توانایی‌اش ایمان دارید. وقتی از فوایدی که ترک سیگار برایش دارد می‌گوید، با او هم‌عقیده باشید.
- تلاش کنید که منابع قابل دسترسی در جامعه خویش را در جهت ترک سیگار شناسائی کنید و به دوست سیگاری خود بگویید که هر وقت بخواهد، شما این اطلاعات را در اختیار او می‌گذارید. اما به خاطر بسپارید که او خودش باید برای ترک اقدام و تلاش کند.

### ۳. دوستان یک تاریخ را مشخص کرده و دارد برای ترک آماده می‌شود

- اگر برای ترک سیگار به طور دقیق برنامه‌ریزی کند، احتمالاً در مورد راه‌هایی برای مواجهه با مسائل ترک فکر خواهد کرد. بعنوان مثال ممکن است یک جایگزین برای میل شدید به سیگار کشیدن داشته باشد، مثل قدم زدن، آدامس، قرص نعنا و خلال دندان. هیچگاه این گونه جایگزین‌ها را مورد تمسخر قرار ندهید.
- چطور است خودتان هم یکی از عاداتشان را ترک کنید، مثل نوشیدن قهوه یا خوردن دسر یا آب‌نبات. این کار، تا زمانی که تبدیل به رقابت نشود، فرصت خوبی فراهم می‌کند تا دوستان را در مراحل تغییر همراهی کنید.

### ۴. اکنون دوستان دارد سعی می‌کند که ترک کند

- به دقت به دوستان گوش فرا دهید. به احساس و عمل او احترام بگذارید، بدون آنکه او را قضاوت کنید یا بدون اینکه بخواهید نصیحتش نمایید.
- از او پرسید که چگونه می‌توانید بیشتر کمک کنید و تمام تلاشتان را بکنید که به نیاز او پاسخ دهید، نه اینکه هر کاری را که خود می‌خواهید انجام دهید.
- درباره هرگونه ناراحتی جسمی که ترک سیگار برای دوستان به همراه دارد با او همدردی نمایید.
- دوست شما ممکن است بخواهد بعضی از کارهایی را که با هم به طور روزمره انجام می‌دادید، برای مدتی قطع کند، مثل ندیدن بعضی از دوستان برای جلوگیری از احساس تمایل به سیگار، یا نرفتن به مکان‌های مشخص که این احساس را در او بوجود می‌آورند. ممکن است فکر کنید که کنار گذاشته شده‌اید، اما شکایت نکنید، برعکس سعی کنید با هم به فعالیتهای جدیدی که ممکن است مفید باشد اقدام کنید و همیشه برای حرف زدن با او آماده باشید.
- بعضی از سیگاریها نگران افزایش وزنشان بعد از ترک هستند و بعضی واقعاً اضافه وزن پیدا می‌کنند. به دوستان بگویید که هنوز ظاهر خوبی دارد. اگر تصمیم گرفت که رژیم غذایی‌اش را تغییر دهد یا بیشتر ورزش کند به او کمک کنید.
- پیشنهاد جایزه ممکن است مفید باشد، ولی گاهی هم احساس بدی بوجود می‌آورد، بخصوص اگر فرد سیگاری بلافاصله یا در اولین تلاشش برای ترک موفق نبوده باشد. بنابراین خیلی نسبت به نیازها و خواستههای دوستان حساس باشید.

### ۵. دوستان سیگار را ترک کرده است

- ترک سیگار ممکن است مدت زیادی طول بکشد. دوستی و پشتیبانی خود را در هنگام نیاز از دوستان دریغ نکنید.
- نشان دهید که می‌تواند درباره برگشت به سیگار حرف بزند بدون آنکه شما آن را شکست تلقی کنید.

## اگر دوستان مجدداً سیگار کشید چه باید بکنید؟

غر نزنید و شکایت نکنید. بگذارید بدانند که شما می‌فهمید ترک سیگار کار بسیار مشکلی است و تقریباً همه افراد گاهی بعد از ترک به سیگار برمی‌گردند. تشویقش کنید که دوباره سعی کند، اما اجازه دهید با سرعت خودشان به این کار اقدام کند.

### برای اطلاعات بیشتر

اگر می‌خواهید در مورد این که مردم چگونه سیگار را ترک می‌کنند بیشتر بدانید، یا اطلاعات بیشتری در مورد منابع و برنامه‌های جامعه‌تان می‌خواهید:

- با "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" در محل خویش تماس بگیرید.
- با مرکز اطلاعات سرطان از طریق شماره تلفن رایگان ۱-۸۸۸-۹۳۹-۳۳۳۳ تماس بگیرید.
- از وبسایت [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca) بازدید کنید.
- از "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" بخواهید کتابچه‌های گام به گام ترک سیگار را، که برای پشتیبانی ترک‌کنندگان در مراحل مختلف تهیه شده، برایتان بفرستند. این کتابچه‌ها عبارتند از:

کتابچه ۱: برای سیگاری‌هایی که نمی‌خواهند ترک کنند (For smokers who don't want to quit)

کتابچه ۲: برای سیگاری‌هایی که می‌خواهند ترک کنند (For smokers who want to quit)

ضمناً "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" در استانهایی که متخصصین آموزش دیده ترک سیگار آماده کمک رایگان به صورت فرد به فرد از طریق تلفن هستند، یک خط تلفنی رایگان بنام **Smokers' Helpline** تدارک دیده است. برای کسب شماره این خط تلفنی در استان خود با مراکز اطلاعات سرطان به شماره ۱-۸۸۸-۹۳۹-۳۳۳۳ تماس بگیرید.

جهت کسب اطلاعات در مورد سرطان، خدمات ما و چگونگی اهداء نقدی لطفاً با شماره ۱-۸۸۸-۹۳۹-۳۳۳۳ 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.

One Step at a Time - if you want to help a smoker quit.

271221

Canadian Cancer Society 1999

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

بیاید سرطان را ریشه کن کنیم