

چطور سیگار را ترک کنم؟



سیگار کشیدن باعث تغییراتی در بدن و نحوه عملکرد شما می شود. این تغییرات در بدن شما نتیجه اعتیاد به نیکوتین است. این تغییرات در نحوه عمل شما، در طول زمان که شما سیگار می خرید، آن را روشن می کنید و می کشید، ایجاد شده اند. این تغییرات عادت شما به سیگار کشیدن را به وجود آورده اند. چرا باید سیگار را ترک کرد؟

دلایل: فوری های ترک سیگار؛
دلایل: بلند مدت برای ترک سیگار؛
چطور می توانم سیگار کشیدن را ترک کنم؟

اگر در این نکات اذیت کنید، بهتر است بخت برای ترک سیگار را خواهید داشت :
چطور برای ترک سیگار آمادگی پیدا کنم؟

یک دوره ترک 2 تا 4 هفته ای از همین لحظه تعیین کنید تا بتوانید خود را برای این کار آماده کنید. دلایل شخصی خود را برای ترک بنویسید. دقیق باشید. با نگهداشتن فهرستی با خود می توانید زمانیکه احساس کردید میل به سیگار کشیدن دارید، به آن نگاه بیندازید. برای آنکه از عادات سیگار کشیدن تان را آگاه شوید، یادداشت های روزانه از اینکه از چه وقت و چرا سیگار می کشید، نگهدارید.

با استفاده از اطلاعات این دفترچه، شما و پزشک می توانید برنامه ای برای حل کردن مسائلی که تمایل شما به سیگار را باعث می شود، طراحی کنید. درست پیش از شروع دوره ترک، خود را از شر تمام سیگارها، کبریت ها، فندک ها و زیر سیگاری ها خلاص کنید.

چگونه حمایت و تشویق به دست آورم؟
به خانواده و دوستان تان بگویید که به چه نوعی به کمک نیاز دارید. حمایت آنها شما را ترک سیگار را برای شما آسانتر خواهد کرد. همچنین، از پزشک خانوادگی تان بخواهید در برنامه ریزی برای ترک سیگار به شما کمک کند. پزشک می تواند مراکز مشاوره یا خودآموزهای ترک سیگار را به شما معرفی کند.

پزشک همچنین می تواند یک برنامه ترک سیگار را به شما توصیه کند. برای ترک سیگار به خود پاداش دهید. برای مثال با پولی که با سیگار نکشیدن ذخیره می کنید، چیز خاص و قابل توجهی برای خود بخرید.

در مورد استرس و میل به سیگار چکار کنم؟

ممکن است شما عادت به استفاده از سیگار در اوقات پر تنش داشته باشید. خوشبختانه، راه های خوبی برای کنترل استرس بدون سیگار وجود دارد، از جمله آرامش پیدا کردن با حمام آب گرم، رفتن به پیاده روی، یا به آرامی و عمیق نفس کشیدن.

به تغییرات در کارهای روزمره تان فکر کنید که به شما در مقاومت در برابر میل به سیگار کشیدن کمک می کند. برای مثال، چنانچه در زمان خوردن قهوه، سیگار می کشیدید، می توانید به جای آن چای داغ بنوشید.

زمانیکه سیگار را ترک کنم چه اتفاقی خواهد افتاد؟

احساس شما در زمان ترک، بستگی به مقدار سیگار کشیدن شما دارد و اینکه چقدر بدن شما معتاد به نیکوتین است و چقدر برای ترک سیگار آمادگی دارید. امکان دارد میل شدید به سیگار کشیدن یا احساس گرسنگی بیش از حد معمول داشته باشید. احساس عصبانیت کنید و در تمرکز کردن دچار مشکل شوید. در ابتدا ممکن است بیشتر سرفه کنید و سردرد داشته باشید.

این علائم به این خاطر رخ می دهد که بدن شما به نیکوتین عادت کرده است. این عوارض را علائم ترک نیکوتین می گویند.

این علائم در روزهای اول بعد از ترک سیگار شدیدتر است، اما حداکثر در ظرف کمتر از یک هفته برطرف می شوند.

فراورده های جایگزینی نیکوتین یا داروی کمک به ترک اعتیاد کدامند؟

فراورده های جایگزینی نیکوتین و سائل های هستند که نیکوتین را بدون سیگار کشیدن به بدن می رسانند. ای

ن فرآورده‌ها به چندین شکل وجود دارد: برچسب یا مشمع (patch)، اسپری بینی، اسپری تنفسی و قرص مکیدنی. تاثیر این فرآورده‌های جایگزینی نیکوتین کاهش میل به نیکوتین و کاهش علائم ترک در بدن است. این فرآورده‌ها این امکان را به شما می‌دهند که بر روی تغییراتی که نیاز دارید در عادات و محیط خود انجام دهید، متمرکز شوید.

هنگامی که به عنوان یک فرد غیر سیگاری احساس اعتماد به نفس کردید، راحت‌تر می‌توانید با اعتیاد به نیکوتین در خود مقابله کنید.

تجویز داروهای از قبیل بوپروپیون آهسته‌رهش bupropion SR (نام تجارتي Zyban) و ارنسیلین varenicline (نام تجارتي Chantix) به برخی افراد در ترک سیگار کمک می‌کند.

این داروها حاوی نیکوتین نیستند، اما به مقاومت شما در برابر میل به سیگار کمک می‌کند. با پزشک خود درباره‌ی اینکه کدامیک از فرآورده‌ها مناسب و بخت موفقیت با آن بیشتر است، صحبت کنید. برای هر کدامیک از این فرآورده‌ها، شما باید با دقت دستورالعمل روی جعبه را دنبال کنید.

خیلی مهم است که هنگامی که از فرآورده‌های جایگزین نیکوتین استفاده می‌کنید، از سیگار کشیدن خودداری کنید.

آیا پس از ترک سیگار، افزایش وزن پیدا خواهیم کرد؟

بیشتر افراد بعد از ترک سیگار اندکی وزن اضافه می‌کنند، به یاد داشته باشید که هر افزایش وزنی بعد از ترک سیگار در مقایسه با خطرات سیگار کشیدن، خطر چندانی برای سلامتی به حساب می‌آید.

رژیم گرفتن در حین ترک سیگار باعث ایجاد استرس غیر ضروری در شما می‌شود.

در عوض می‌توانید از افزایش وزن با استفاده از میان‌وعده‌های غذایی کم‌چربی و سالم و فعال بودن از لحاظ جسمی پیشگیری کنید.

اگر دوباره سیگار بکشم چطور؟

احساس شکست نکنید. فکر کنید چرا دوباره سیگار کشیدید و چه کاری را برای جلوگیری از کشیدن مجدد سیگار می‌توانید انجام دهید.

یک تاریخ ترک جدید برای خود تعیین کنید. بیشتر سیگاری‌های سابق برای اولین بار در کارشان موفق نبودند، اما آنها به تلاش خود ادامه دادند تا موفق شدند.

روزهای اول بعد از ترک احتمالاً سخت خواهد بود. حتی يك پك زدن به سیگار می‌تواند سبب بازگشت آن شود، بنابراین بهتر است ریسک نکنید.

همشهری آنلاین