

## گام به گام تا زندگی بدون دود



می‌گویند 9 میلیون سیگاری در کشور وجود دارد که سالانه 60 میلیارد نخ سیگار را دود می‌کنند و می‌فرستند به هوا! چنین آماری در جمعیت 75 میلیون نفری ایران به معنای شکست و ناکارآمدی برنامه‌های پیشگیری از اعتیاد به مصرف سیگار است که با توجه به شرایط اجتماعی و اقتصادی در حوزه گرایش به استعمال دخانیات دور از ذهن هم نبوده و نیست.

جام جم آنلاین: می‌گویند 9 میلیون سیگاری در کشور وجود دارد که سالانه 60 میلیارد نخ سیگار را دود می‌کنند و می‌فرستند به هوا! چنین آماری در جمعیت 75 میلیون نفری ایران به معنای شکست و ناکارآمدی برنامه‌های پیشگیری از اعتیاد به مصرف سیگار است که با توجه به شرایط اجتماعی و اقتصادی در حوزه گرایش به استعمال دخانیات دور از ذهن هم نبوده و نیست.

کنکاش در آمارهایی که از گوشه و کنار به صورت هشدارهایی به مسوولان و جامعه ارائه می‌شود و از پایین آمدن سن اعتیاد به سیگار، شیوع مصرف در مدارس و میان نوجوانان و تمایل روزافزون جوانان و بانوان به مصرف انواع دخانیات خبر می‌دهد، پازل مجموعه اقدامات نیم‌بند برای پیشگیری و کاهش مصرف سیگار را تکمیل می‌کند.

دلیل گرایش به دخانیات را در جامعه ما می‌توان همگام با سایر کشورهای در حال توسعه در تبلیغات و تسهیلات به اشکال گوناگون برای شیوع مصرف در میان اقشار مختلف دانست، در حالی که در اوایل قرن 19 مصرف دخانیات بویژه سیگار تنها در میان اقشار تحصیلکرده و مرفه بالای 35 سال رواج داشت. از اوایل دهه 90 میلادی با گسترش تبلیغات، رشد استعمال دخانیات به 50 درصد رسید و دامنگیر تمامی گروه‌های سنی بویژه جوانان و نوجوانان شد. با وجود دستاوردهای نسبی در برخی کشورهای توسعه‌یافته برای کاهش و کنترل مصرف، استعمال سیگار به مهم‌ترین بیماری شیوع‌یافته قرن 20 تبدیل شد که در قرن حاضر هر 10 ثانیه یک قربانی می‌گیرد و یکی از علاقه‌مندان را به کام مرگ زودرس می‌کشاند. اگر واقع‌بین باشیم در کشور ما که انواع سیگارهای مارک‌دار با قیمت ارزان در کیوسک‌های مطبوعاتی نیز قابل خریداری و در دسترس همگان است شاید درمان، روش بهتری برای مقابله با این پدیده باشد تا پیشگیری‌ها از نوع مرسوم! علاوه بر آن ایجاد شرایط فرهنگی و اجتماعی و هزینه کردن در این حوزه، چشم‌اندازهای تازه‌ای برای مقابله با گسترش مصرف سیگار پیش رو می‌گشاید.

این گام‌ها را به‌خاطر بسپارید

گام اول: برای ترک سیگار تصمیم بگیرید. این تصمیم شخصی است و به شرایط زندگی شما، تعداد سیگارهای روزانه، وضعیت سلامت، باورها و آگاهی‌تان درباره مضرات استعمال دخانیات و لزوم ترک آن و... بستگی دارد. کسی نمی‌تواند شما را قانع کند یا به این کار وا دارد، پس خودتان به فکر باشید. تصمیم قاطع برای ترک سیگار مهم‌ترین مرحله است پس اگر در این کار جدیت ندارید یا نمی‌توانید تصمیم قرص و محکمی بگیرید به سیگار کشیدن ادامه بدهید. می‌توان تفننی سیگار کشید و به آن معتاد شد، ولی ترک سیگار به صورت تفننی و برای سرگرمی ممکن نیست. مارک تواین می‌گوید: &#171;ترک سیگار آسان است. من بارها آن را ترک کرده‌ام.» این جمله طعنه‌آمیز نشان می‌دهد قاطع نبودن برای ترک سیگار مصادف است با شکست قاطع. تحقیقات نشان می‌دهد بیش از 75 درصد سیگاری‌ها برای ترک آن اقدام می‌کنند. فقط 30 درصد آنها می‌توانند تا 2 روز متوالی سیگار را کنار بگذارند و تنها 5 الی 10 درصد موفق به ترک دائمی می‌شوند. بسیاری از سیگاری‌ها نیز 5 تا 10 بار برای ترک اقدام می‌کنند، ولی هر بار شکست می‌خورند. اگر از آن دسته آدم‌هایی نباشید که برای هر شکستی دلیلی ارائه می‌کنند که با بدشانسی ارتباط مستقیم دارد می‌پذیرید که نطفه شکست‌ها در ترک سیگار در مرحله تصمیم‌گیری بسته می‌شود. اگر دستیابی به یک تصمیم جدی و با پشتوانه‌های فکری و روحی چند ماه طول بکشد بهتر از آن است که مراحل ترک سیگار طی چند روز اتفاق بیفتد و با شکست همراه شود. از یاد نبریم نهضت ترک سیگار تنها 2 دهه عمر دارد و با افزایش تبلیغات و اطلاع‌رسانی همزمان با آشکار شدن مضرات پزشکی و روانی و استعمال دخانیات شروع شد. بنابراین کسانی که سیگار را ترک می‌کنند هنوز جزو پیشگامان این نهضت محسوب می‌شوند و علاوه بر آن الگویی برای سایرین هستند. دکتر هاشم مهدوی، روان‌شناس بالینی و آسیب‌شناس اجتماعی انگیزش اجتماعی را در تصمیم‌گیری برای ترک سیگار موثر می‌داند و می‌گوید: &#171;در بعد اجتماعی تشویق افراد به ترک سیگار با اطلاع‌رسانی و فرهنگ‌سازی مرتبط است. گسترش نهادهای اجتماعی برای ترک سیگار، اطلاع‌رسانی درباره مضرات پزشکی استعمال دخانیات و ارائه تسهیلات فنی و حتی اقتصادی برای ترک سیگار، بخشی از اقدامات کلان در این حوزه هستند که دولت‌ها و تشکلهای مردم‌نهاد بر عهده دارند. در برخی کشورها به کسانی که سیگار را ترک کنند تسهیلات فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی ویژه‌ای ارائه می‌شود، ولی چنین اقدامی در جامعه ما ناشناخته و نوظاست. هر چند برخی انجمن‌ها و تشکلهای در حد توان مالی از ترک‌کنندگان سیگار حمایت می‌کنند، اما حمایت‌های معنوی از سوی دوستان، همکاران و خانواده نیز برای ترک سیگار بسیار موثرتر است.»

گام دوم: زمان ترک را تعیین کنید. بگذارید تصمیم شما مبنی بر ترک قطعی سیگار برای همیشه در وجودتان رشد کند و شما را برانگیزد. شتابزده رفتار نکنید. درست است که در کار خیر حاجت هیچ استخاره نیست و امروز بهتر از فرداست، ولی تعیین زمان ترک

سیگار گام مهمی است که باید سنجیده صورت گیرد. زمان ترك سیگار باید مناسب و در مقطعی توام با آرامش و بدون استرس باشد. شب کنکور فرصت مناسبی برای ترك سیگار نیست، چون استرس با وسوسه پیوند خورده است. این روان شناس بالینی درباره زمان شروع ترك سیگار معتقد است: «&#171؛ اگر حین عصبانیت بیشتر سیگار می کشید بهتر است زمانی را که قرار است شادمان باشید یا يك اتفاق خوب برایتان می افتد برای ترك انتخاب کنید.

تجربه نشان می دهد در نظر گرفتن مهلتی حداقل چند روزه میان تصمیم به ترك و شروع آن مفید است و احتمال موفقیت را بالا می برد هرچه به زمان ترك نزدیک تر می شوید در عادات سیگار کشیدن تغییر ایجاد کنید. برای مثال اگر با دست راست سیگار را می گرفتید حالا با دست چپ بگیرید یا اگر آن را میان انگشت اشاره و میانی می گرفتید حالا میان اشاره و شست یا میانی و انگشتی بگیرید. به این صورت از نظر روحی و روانی سیگار کشیدن لذت گذشته را نمی دهد و به تدریج برای ترك قطع آماده می شوید. اگر مایلید می توانید زمان ترك را به دوستان، آشنایان و خانواده اعلام کنید و می توانید تصمیم برای ترك سیگار و زمان آن را به کسی که دوستش دارید یا برای شما مهم است مانند مادر، همسر، خواهر یا دوست صمیمی اعلام کنید تا حمایت معنوی وی انگیزه ای مضاعف به شما بدهد و نتوانید زیر قولتان بنزید. در مهلتی که تا شروع ترك دارید می توانید درباره مضرات سیگار و مزایای ترك آن اطلاعات کسب کنید. آگاهی به شما انگیزه می دهد تا از شر دود و دم خلاص شوید و به زندگی سالم برگردید.»

گام سوم: نوع ترك را تعیین کنید. بیش از 80 درصد کسانی که موفق به ترك سیگار شده اند از شیوه ترك تدریجی استفاده کرده اند و کارشناسان نیز همین شیوه را توصیه می کنند. در این روش فرد ابتدا تعداد سیگارهای روزانه را محاسبه می کند و طبق يك جدول زمان بندی به تدریج از میزان مصرف می کاهد. برای مثال کسی که روزانه يك پاکت سیگار می کشد طی يك هفته این تعداد را به عدد 15 می رساند و به این ترتیب ظرف يك ماه به کلی سیگار را ترك می کند. هرچند باید این زمان بندی مطابق تصمیم و اراده فرد ترك کننده باشد و ممکن است مرحله پایانی ترك، اندکی کشادتر شود. مثلاً پس از آن که تعداد سیگارها به عدد 5 رسید در بازه ای 10 روزه سیگارهای مصرفی روزانه به عدد يك و سپس صفر برسد. با وجود احتمال موفقیت بیشتر در شیوه ترك تدریجی، برخی افراد مایلند به صورت یکباره سیگار را ترك کنند.

اگرچه ترك یکباره با دشواری ها و وسوسه های بیشتر همراه است، اما اگر فرد چنین شیوه ای را مطابق روحیه و قدرت اراده خود بیابد احتمال موفقیتش بیشتر است.

گام چهارم: موقعیت های پرخطر را که با امکان شکست مواجه است، شناسایی کنید. از لحظه ترك سیگار وسوسه های به تعویق انداختن یا رها کردن این تصمیم شروع می شود. با فرارسیدن زمان نیاز به کشیدن سیگار این وسوسه ها افزایش می یابد و روح و روان فرد را به بازی می گیرد.

مقابله با این وسوسه ها پس از مدتی آسان تر می شود و فرد روحیه ای قوی می یابد تا تسلیم نشود. با این حال موقعیت های پرخطر همواره در کمین هستند و بیشتر افرادی که تسلیم وسوسه کشیدن سیگار دیگری می شوند در دام این موقعیت ها افتاده اند. هنگام عصبانیت، پرخوری، خوشگذرانی، استفاده از خوراکی های چرب و تند، رفتن به دامن طبیعت، بیکاری های طولانی، نیاز به تمرکز، بی قراری و... بخشی از این موقعیت ها هستند که میزان تمایل به مصرف سیگار برای هر فرد در آنها متغیر است. فرد ترك کننده باید این موقعیت ها را برای خودش شناسایی کند و برای غلبه بر وسوسه سیگار در آنها چاره ای بیندیشد. این مرحله، مقطعی خطرناک برای ترك سیگار است که بیم شکست و تسلیم در آن پررنگ تر می شود. توصیه دکتر مهدوی به افراد سیگاری برای مقابله با این موقعیت های پرخطر چنین است: «&#171؛ دفترچه ای کوچک تهیه کنید و همراه داشته باشید. هر موقعیت پرخطری که برایتان پیش می آید به جای کلنجار رفتن با خودتان و تشدید وسوسه، شرح آن را در دفترتان بنویسید و این موقعیت را به الگویی برای مقاومت در برابر شرایط مشابه تبدیل کنید.» وی موقعیت های پرخطر را همراه با تنش عصبی مشهود یا وسوسه ای قدرتمند، اما پنهان معرفی می کند و می افزاید: «&#171؛ وسوسه ها با تحریک و توجیه همراه می شوند و راه های مختلفی در ذهن فرد سیگاری جرقه می زند. برای مثال می اندیشد که حالا برای فرار از این وسوسه يك نخ سیگار بکشم ولی فقط استثنائاً همین يك نخ معلوم است که کشیدن همان نخ از نظر روانی يك شکست کامل را تداعی می کند و فرد دیگر نمی تواند انگیزه و اراده اش را برای ادامه مسیر ترك حفظ کند. باید در برابر تحریک موقعیت های پرخطر مجهز بود و آگاهانه رفتار کرد. جایگزینی یکی از شیوه های کارآمد برای ترك هر نوع عادت محسوب می شود به شرط آن که آنچه جایگزین می شود خود مضر نباشد. افراد می توانند برای ترك سیگار جویدن آدامس، خوردن آجیل و تنقلات به مقدار محدود، تکرار جمله ای آرامش بخش، نرمشی ساده یا هر کار دیگری را جایگزین کنند و این گونه وسوسه ها را از خود دور کنند.» استفاده از آدامس یا چسب نیکوتین برای مواقع پرخطر نیز شیوه دیگری است که برخی افراد برمیگزینند و تجربه نشان می دهد بی تاثیر نیست. این اقلام بدون نسخه پزشک در داروخانه ها قابل خرید است. نکته آخر این که ترك سیگار به دلیل عوارض عاطفی و جسمی برای بانوان دشوارتر است، اما غیرممکن نیست. مشاوره و صحبت درباره مشکلات ترك سیگار و وسوسه های آن برای بانوان آرامش بیشتری به ارمغان می آورد و آنان می توانند برای ترك از حمایت معنوی یکی از دوستان صمیمی یا اعضای خانواده بهره ببرند.

هنگامی که سیگار را ترک می‌کنید عوارض جسمی و روانی منفی عادت به استعمال سیگار به تدریج از شما دور می‌شود. با ترک سیگار چنین اتفاقاتی برای شما می‌افتد:

– بلافاصله پس از آخرین سیگار بدن فرآیند سم‌زدایی را شروع می‌کند.

– 20 دقیقه بعد فشار خون کاهش می‌یابد و عادی می‌شود و دست‌ها و پاها گرم می‌شوند.

– 8 ساعت بعد سطح مونوکسید خون طبیعی می‌شود.

– یک شبانه‌روز بعد احتمال سکته قلبی و تنگی نفس کاهش می‌یابد.

– 3 روز بعد پوست شاداب می‌شود، انرژی بدن افزایش می‌یابد و بویها و مزه‌ها بهتر تشخیص داده می‌شوند.

– پس از یک هفته رفتار و اعصاب آرام می‌شود و تحریک‌پذیری عصبی کاهش می‌یابد.

– پس از 2 هفته گردش خون بهبود می‌یابد و عملکرد ریه‌ها بهتر می‌شود.

– یک تا 9 هفته بعد سرفه‌ها و خطر عفونت‌های درونی و مخاطی کاهش می‌یابد و عملکرد ریه‌ها طبیعی می‌شود.

– یک سال بعد احتمال سکته قلبی نصف افراد سیگاری می‌شود.

– 2 تا 5 سال بعد عملکرد دستگاه‌های بدن تقریباً عادی و طبیعی می‌شود و فرد زندگی سالمی در پیش می‌گیرد.

با یک برنامه‌ریزی ساده هم می‌توان پول خرید سیگار را جمع و به یک پس‌انداز ارزشمند تبدیل کرد.

چرا باید سیگار را ترک کرد؟

– افرادی که از نوجوانی به مدت 20 سال سیگار بکشند حدود 20 تا 25 سال زودتر از افراد سالم می‌میرند.

– سیگاری‌ها 3 برابر سایرین به عفونت گوش میانی مبتلا می‌شوند. همچنین احتمال بروز نوعی سرطان پوست برای آنها 2 برابر و از بین رفتن دندان‌ها یک و نیم برابر می‌شود.

– احتمال ابتلا به سرطان دهان، غدد و حلق در سیگاری‌ها 6 تا 27 برابر است و برای آنان خطر سرطان بینی 2 برابر، گلو 12 برابر، مری 8 برابر، حنجره 10 تا 18 برابر، معده 3 برابر، کلیه 5 برابر، آلت تناسلی 3 برابر و مقعد 5 تا 6 برابر سایرین است.

– تغییر رنگ انگشتان، سرطان رحم، بیماری‌های قلبی، پوکی استخوان، ریزش مو، چروکی پوست و آب مروارید چشم از مضرات پزشکی استعمال دخانیات است.

– در سیگار 4 هزار و 560 ماده سمی و 60 ماده سرطانزا وجود دارد که علت 12 درصد کل مرگ‌های جهان را تشکیل می‌دهند.

– تعداد مبتلایان زن سیگاری به سرطان ریه در 2 دهه گذشته 2 برابر شده است.

– بیش از 6 هزار کودک در سال به دلیل مجاورت با دود سیگار والدینشان به انواع عفونت و التهاب دچار می‌شوند و می‌میرند.

– سیگار کشیدن در دوران بارداری سبب سقط جنین، کم‌هوشی کودک و اختلالات یادگیری در وی می‌شود.

– دودی که از استعمال سیگار در محیط پراکنده می‌شود برای دیگران ضرری مشابه مصرف سیگار دارد و فرد سیگاری در حقیقت به دیگران بیش از خود لطمه می‌زند.

## توصیه‌هایی برای ترک سیگار

- دلایل خود را برای ترک سیگار روی یک تکه کاغذ بنویسید و مدام مرور کنید.
- با وسوسه‌ها به صورت قاطع برخورد کنید و آنها را در ذهن پرورش ندهید.
- برخی عادات روزمره خود را تغییر دهید تا ترک مصرف سیگار بفرنج نباشد. یک کار خوب عادت به مسواک زدن بویژه پس از صرف هر وعده غذایی است.
- به جاهایی که محفلی برای دودکردن سیگار است، نروید.
- با افراد سیگاری کمتر معاشرت کنید و از آنان بخواهید جلوی شما سیگار نکشند.
- پولی را که برای خرید سیگار خرج می‌کردید پس‌انداز کنید و بخشی از آن را برای جایزه دادن به خود هزینه کنید. برای مثال خریدن چیزی که دوست دارید یا دیدن یک فیلم در سینما.
- هر روز 5 تا 10 بار به مدت یک دقیقه نفس عمیق بکشید.
- پیاده‌روی کنید و آب بیشتری بنوشید تا سموم باقیمانده از سیگار دفع شوند.
- برای خود هویت یک فرد غیرسیگاری را تعریف کنید و به دیگران بگویید و نشان دهید که تغییر کرده‌اید و از آن راضی هستید.
- پس از ترک سیگار اشتها باز می‌شود و چاقی محتمل است. این موضوع برای بانوان ناخوشایند است و باید برای آن از پیش چاره‌ای اندیشیده باشند.
- با انجمن‌های ترک سیگار همکاری کنید و دیگران را هم به ترک تشویق کنید.
- اسفناج، جو دوسر، کشمش، انجیر خشک، بادام، سیر و عرق شاتره به کاهش تمایل مصرف سیگار کمک می‌کنند و در مقابل مصرف گوشت قرمز، سوسیس و کالباس، غذاهای حاضری و کنسروی، تخم‌مرغ، پنیر، بادام‌زمینی، قهوه، گردو، دل و جگر، جوانه گندم و عدس، تحریکی برای دریافت نیکوتین را به همراه دارند.

امین رحیمی / جام‌جم