

## تصاویر هشداردهنده روی پاکت سیگار تاثیر چندانی در ترک سیگار ندارند

یک روان‌پزشک گفت: گروه‌درمانی و شرکت کردن فرد سیگاری در جلسات گروه‌های ترک سیگار موجب می‌شود فرد سیگاری با تجربه ترک سیگار دیگر افراد سیگاری آشنا شده و این موجب افزایش انگیزه ترک سیگار می‌شود...



یک روان‌پزشک گفت: گروه‌درمانی و شرکت کردن فرد سیگاری در جلسات گروه‌های ترک سیگار موجب می‌شود فرد سیگاری با تجربه ترک سیگار دیگر افراد سیگاری آشنا شده و این موجب افزایش انگیزه ترک سیگار می‌شود. دکتر عارفه مبشر، در گفت‌وگو با ایسنا اظهار داشت: هیچ کدام از روش‌های ترک سیگار مانند درمان دارویی و یا روان‌درمانی به تنهایی نمی‌تواند تاثیر زیادی در ترک سیگار داشته باشند ولی در صورتی که این روش‌ها در کنار هم به کار روند بسیار موثر خواهند بود.

وی افزود: نخستین گام برای ترک سیگار ایجاد انگیزه در فرد سیگاری است و اگر انگیزه ترک در فرد ایجاد نشود به هیچ وجه سیگار را ترک نخواهد کرد.

مبشر تصریح کرد: استفاده از یک روش ترک سیگار مانند درمان دارویی و یا روان‌درمانی تنها 8 درصد موفقیت‌آمیز خواهد بود ولی تجربه نشان داده که اگر دو روش در کنار هم استفاده شوند میزان موفقیت به 14 درصد افزایش می‌یابد.

وی خاطرنشان کرد: هم اکنون در بیشتر کشورهای دنیا از روش گروه‌درمانی برای ترک سیگار استفاده می‌شود، زیرا زمانی که فرد سیگاری تجربه ترک سیگار را از نزدیک لمس می‌کند، می‌پذیرد که سیگار قابل ترک است. ولی اگر یک روان‌پزشک به او توصیه کند که سیگار را می‌توان به راحتی ترک کرد فرد سیگاری این حرف را نمی‌پذیرد.

این روان‌پزشک بیان کرد: بیشتر افراد سیگاری به مضرات سیگار آشنا هستند و می‌دانند که کشیدن سیگار چه عواقبی دارد با این حال حاضر به ترک سیگار نیستند.

وی تاکید کرد: یک فرد سیگاری تنها زمانی اقدام به ترک سیگار می‌کند که انگیزه‌ای قوی در او ایجاد شود و گروه‌درمانی این انگیزه را در فرد ایجاد می‌کند.

مبشر ادامه داد: نوشتن مطالبی درباره مضرات سیگار در پشت پاکت سیگار و تصاویر هشداردهنده از ریه و قلب آسیب‌دیده تاثیر چندانی در ترک سیگار نخواهد داشت زیرا افراد سیگاری با مضرات سیگار آشنا هستند. با این وجود استفاده از جملات و تصاویر بر روی پاکت سیگار برای ایجاد انگیزه در افراد سیگاری بی‌تاثیر نیست.

وی گفت: افراد سیگاری از نظر روحی و جسمی به شدت به سیگار وابسته هستند و ایجاد انگیزه‌ای قوی و منفی‌سازی ذهنی نسبت به عوارض سیگار و عواقب اجتماعی آن موفق‌ترین روش برای ترک سیگار است.