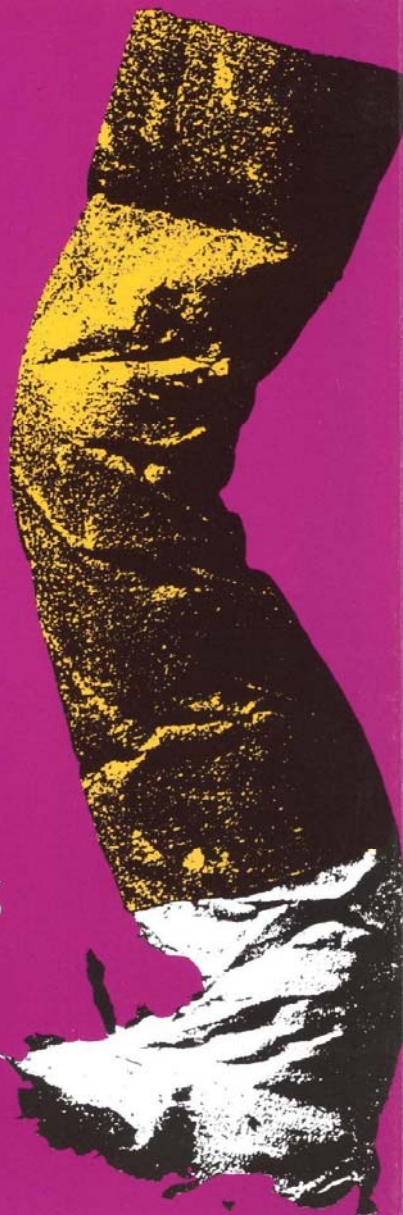


# روش ترک سیگار

کلینیک  
ترک  
سیگار

۴



منابع:

*Harrison Text Book of Medicine, 1998.*  
*Fishman's Pulmonary Diseases, 1998.*  
*American Cancer Society, 1996.*

تهیه کنندگان:

دکتر محمدرضا مسجدی  
دکتر حسن آذری پور ماسوله  
دکتر غلامرضا حیدری

مرکز آموزشی، پژوهشی، درمانی سل و بیماریهای ریوی

کلینیک ترک سیگار

تهران، خیابان پیروزی نبش خیابان شیخ الرئیس تلفن: ۳۷۹۶۳۰۲

## ۱-۱. چرا سیگار می کشید؟

برای سیگار کشیدن دلایل زیادی وجود دارد، ولی اغلب سیگاری ها یکی از این دلایل را ذکر می کنند:

- سیگار کشیدن انرژی زاست؛
- سیگار کشیدن لذت بخش است؛
- سیگار کشیدن آرامش بخش است؛
- سیگار کشیدن اعتیاد است؛
- سیگار کشیدن عادت است؛
- سیگار کشیدن بدون دلیل است.

با انجام یک تست مخصوص می توان علت سیگار کشیدن را مشخص کرد.

## ۲-۱. علت ترک سیگار

دلایل ترک سیگار خود را از نظر بهداشتی، اقتصادی و طبی بر روی یک کارت دیگر نوشته و همیشه به آن فکر کنید.

## ۳-۱. انتخاب تاریخ ترک

این مرحله بسیار مهم است. بر روی تقویم، یک روز خاص را علامت بگذارید. زمان زیاد دوری را انتخاب نکنید. بهترین زمان همین الآن است.

## ۴-۱. انتخاب روش ترک

### ۱-۴-۱. روش شخصی

شامل ترک یکباره و ترک تدریجی است. در ترک یکباره که در مورد اغلب افراد موفقیت آمیز است، در روز ترک به صورت ناگهانی و کامل سیگار کشیدن را متوقف می کنند. در ترک تدریجی که برای افرادی که به نیکوتین وابسته شده اند روش بهتری است، کم کردن تعداد سیگار مصرفی روزانه تا حدود ۵ عدد در روز به تدریج و در طول یک مدت مشخص انجام می شود. این روش به زمان بیشتری نیاز دارد.

ترک سیگار نیاز به زمان دارد. ابتدا باید خواست، تا بعد توانست. در بهترین روش باید ابتدا به آن فکر کرد؛ تصمیم گرفت؛ اراده را تقویت نمود؛ ضررهای سیگار و فواید ترک سیگار را دانست؛ یک روز را برای ترک سیگار انتخاب کرد؛ نحوه سیگار کشیدن را تغییر داد؛ و از توصیه های بهداشتی، روان درمانی و جایگزین نیکوتینی استفاده کرد. استفاده همزمان از روشهای مختلف نتایج بهتری داشته است. (برای راهنمایی باید به کلینیک ترک سیگار مراجعه کرد.)

## روش ترک سیگار

### گام اول: آمادگی

- چرا سیگار می کشید؟
- علت ترک سیگار
- انتخاب تاریخ ترک
- انتخاب روش ترک
- تغییر نحوه سیگار کشیدن

### گام دوم: ترک سیگار

- روز ترک
- آشنایی با سندرم ترک
- روان درمانی

### گام سوم: زندگی بعد از سیگار

- روان درمانی

## ۱. آمادگی

در این مرحله باید یک هفته در نحوه سیگار کشیدن خود دقت کنید. زمان، مکان، علت و احساس سیگار کشیدن خود را بشناسید و این اطلاعات را روی یک کارت یادداشت کنید.

تو مطمئنی ۲۵ سالته؟!!



## ۲. ترک سیگار ۱-۲. روز ترک

در روز خاصی که انتخاب کرده‌اید، با استفاده از روشی مخصوص، سیگار را ترک کنید و به خود القا کنید که از این پس سیگار نخواهید کشید. به خود نگوئید: «در تلاش هستم سیگار را ترک کنم»، بلکه خود را یک غیرسیگاری بدانید و بزودی چنین خواهد شد.

## ۲-۲. آشنایی با سندرم ترک

بعد از ترک سیگار احتمال دارد عوارض خاصی برای فرد به وجود آید که با شناختن آنها می‌توان به راحتی آن را تحمل و درمان کرد.

### علائم سندرم ترک سیگار و درمان

علامت	علت	مدت	روش
سبکی سر	اکسیژن بیشتر	تا چند روز	دقت در تغییر وضعیت
خشکی سینه	فعالیت مژکها	تا چند روز	مایعات زیاد، سرفه‌آور
بی قراری	کاهش نیکوتین	تا ۱ هفته	قدم زدن، حمام گرم
کسالت	کاهش نیکوتین	از ۱ تا ۲ هفته	استراحت و چرت زدن
بی خوابی	کاهش نیکوتین	تا ۱ هفته	نخوردن چای و قهوه از ساعت ۶ عصر
نفخ و یبوست	کم کاری روده	از ۱ تا ۲ هفته	مایعات زیاد، غذا با فیبر زیاد
گرسنگی	اثر نیکوتین	از ۱ تا ۴ هفته	مایعات زیاد، غذا با کالری کم
سررد	اکسیژن بیشتر	از ۱ تا ۲ هفته	مایعات زیاد، استراحت
عدم تمرکز	اثر نیکوتین	از ۱ تا ۳ هفته	یادداشت کردن، استراحت
چاقی	افزایش گرسنگی	از ۱ تا ۴ هفته	ورزش

## ۵-۱. تغییر نحوه سیگار کشیدن

این مرحله بسیار کمک‌کننده خواهد بود. زمان و مکانهای عادی و همیشگی سیگار کشیدن را تغییر دهید. نوع سیگار مصرفی را تغییر دهید. از چوب سیگار استفاده کنید. موقتاً در خانه یا اتومبیل سیگار نکشید. در محلهایی که احساس راحتی می‌کنید سیگار نکشید. سیگار را در نیمه آن خاموش کنید.

## ۲-۴-۱. روش مداخله پزشکی

مشورت با پزشک بسیار سودمند است. در مورد ضررهای سیگار و بیماریها می‌توان آموزش دید. باید از توصیه‌های علمی استفاده کرد و روشهای ترک جایگزین نیکوتین و روان‌درمانی و گروه درمانی را با برنامه مشخص انجام داد. روان‌درمانی شامل یک سری توصیه‌های رفتاری و عملکردی ساده است. این توصیه‌ها بر پایه علت سیگار کشیدن است که از طریق انجام تست «چرا سیگار می‌کشید؟» مشخص می‌شود. جایگزین نیکوتینی، شامل استفاده از قرص مکیدنی، آدامس و برچسب نیکوتینی است. در حال حاضر مؤثرترین راه، استفاده از برچسب است که متأسفانه تهیه آن در کشور ما مستلزم صرف هزینه زیاد است. در کلینیک ترک سیگار از قرصهای مکیدنی استفاده می‌شود. گروه درمانی، شامل استفاده از روشهای مختلف ترک به صورت دسته جمعی و بحث عمومی است. آمار و نتایج مشخص ساخته که روش مداخله پزشکی مفیدتر است.



### ۳. زندگی پس از ترک سیگار ۱ - ۳. روان درمانی

علاوه بر روشهای یاد شده، باید توصیه‌های زیر را نیز به کار بست:

• با افکار منفی مبارزه کنید. «ترک سیگار کار سختی است»، «فقط یک سیگار ضرری ندارد» و امثال این افکار را از خود دور کنید. مثبت و قوی باشید.

• استفاده از راههای جدید برای کسب آرامش:

۱. استراحت در محل راحت و بستن چشمها؛

۲. تنفس عمیق؛

۳. کشیدن دستها و پاها برای چند ثانیه؛

۴. فکر کردن به مناظر دلپذیر و محل‌های مطبوع.

• قدم زدن، ورزش کردن و رفتن به پارک بسیار مفید است.

• حمایت‌های اجتماعی کسب کنید: تماس با دوستان، صحبت با افراد فامیل در مورد ترک سیگار و...

• اجتناب از موقعیتهای خطرآفرین مثل حضور در میهمانی افراد سیگاری، بویژه در اوایل دوره ترک سیگار.

• کارت «دلایل ترک و ضررهای سیگار» خود را در نقاط مختلف منزل و در دید قرار دهید.

• استفاده از غذاهای کم کالری یا نوشیدنیهای کم کالری هنگام تمایل به سیگار.

• قرار دادن قلم یا خودکار بین انگشتان دست به جای سیگار.

• در صورتی که دچار لغزش شدید و یک سیگار کشیدید، نگران نشوید. شما با کشیدن یک سیگار مجدداً سیگاری نمی‌شوید. با تفکر مثبت و بررسی مجدد دلایل ترک خود، بار دیگر برنامه ترک سیگار را شروع کنید.

### ۳ - ۲. روان درمانی

هنگام میل شدید به سیگار، از یکی از روشهای زیر استفاده کنید:

• تأخیر: برای روشن کردن سیگار چند دقیقه وقفه ایجاد کنید. از ساعت زنگدار می‌توان استفاده کرد.

• تنفس عمیق: دوبار نفس عمیق بکشید و سپس آهسته تنفس کنید.

• نوشیدن: یک لیوان آب یا نوشیدنی کم‌کالری مصرف کنید.

• انحراف: به جای سیگار کشیدن عمل دیگری مثل روزنامه خواندن، جدول حل کردن و قدم زدن انجام دهید.

• یادآوری: به دلایل ترک سیگار و ضررهای سیگار فکر کنید.

• تک‌تک شرح دادن: به طور جداگانه موقعیتهای هوس‌برانگیز را نام برده، در مورد راههای مقابله با هر یک فکر کنید.

• پاداش: هر گاه موفق به غلبه بر یکی از هوسهای سیگار کشیدن خود شدید به طریقی به خود هدیه بدهید.

• رد کردن: در صورت تعارف سیگار از طرف دوستان با گفتن «متشکرم، من سیگار نمی‌کشم» یا «لطفاً به من سیگار تعارف نکنید، در حال ترک آن هستم» آن را رد کنید.