

**مرکز تحقیقاتی آموزشی درمانی قلب شهید چمران**

**کتابچه ترک سیگار**

**تهیه و تنظیم: نسرین فانیان کارشناس ارشد روانپرستاری و سوپروایزر آموزش سلامت مرکز تحقیقاتی آموزشی درمانی شهید چمران**

**با همکاری : جناب آقای دکتر روح افزا فوق تخصص روانپزشکی**

**بهار1403**

**ترک سیگار**

**سیگار کشیدن قابل پیشگیری ترین علت مرگ زودرس است .**

**سیگار احتمال ابتلا به اختلالات مزمن نظیر تجمع مواد چربی را در شریان زیاد می کند و موجب سکته قلبی و نیزسکته مغزی می شود لذایک روز را برای ترک سیگار انتخاب کنید و با خود قرارداد ترک سیگار را امضا کنید ویک نفررا به عنوان شاهد این قرارداد انتخاب کنید تادر این مسیر شمارا حمایت کند.**

**به تدریج سیگاررا تا تاریخ قرارداد کاهش دهید.**

**یکی از سه روش پیشنهادی زیر را برای ترک سیگار انتخاب کنید**

**الف)سیگارکشیدن را یک باره در روز ترک متوقف کنید**

**ب)تعدادسیگاررا در هرروز کاهش دهید**

**9) فقط قسمتی از هرنخ سیگاررا بکشید( یا آن را علامت گذاری سانتی متری ) و قسمت مورد نظر را ابتدا جدا کنید.**

**توصیه های مهم برای مقاومت در برابر میل به استعمال دخانیات:**

## **اگر می خواهید بدانید که برای کمک به ترک سیگار نیازمند دارو هستید یا خیر به سئوالات زیر پاسخ دهید :**

## **آیا تعداد نخ سیگارتان بیش از 25 نخ در روز است ؟**

## **آیادر حال استراحت در خانه و در بستر سیگار می کشید؟**

## **آیا صبح اول وقت اولین سیگار خودرا در عرض 30 دقیقه اول بیدارشدن می کشید ؟**

## **1-اگر جوابهای فوق بله بود از دوسری داروی جایگزین نیکوتین مثل صمغ، اسپری، بچ یا استنشاقی )استفاده کنید و یا از درمان‌های جایگزین غیر نیکوتینی که پزشک یا روانپزشک جهت رفع افسردگی و اضطراب شما تجویز کرده اند، استفاده نمایید.از پزشک خود برای این کار حتما"کمک بگیرید.**

**روش‌های درمانیِ کوتاه‌مدتِ جایگزینِ نیکوتین، مانند آدامس نیکوتین، قرص، اسپری بینی یا استنشاقی می‌توانند در غلبه بر میل شدید به استعمال دخانیات به شما کمک کنند. استفاده از این روش‌های درمانیِ کوتاه‌مدت در کنار استفاده از روش‌های درمانی طولانی‌مدت مانند چسب‌های نیکوتین و یا دارو‌های غیر نیکوتینی، عموماً روش‌های درمانی بی‌خطری هستند.**

**اخیراً سیگار‌های الکترونیکی به‌عنوان جایگزینی برای سیگار‌های سنتی در فرآیند ترک استعمال دخانیات موردتوجه زیادی قرارگرفته‌اند. بااین‌وجود مطالعات بیشتری برای تعیین میزان اثربخشی سیگار‌های الکترونیکی در ترک سیگار و عدم آسیب‌رسانی آن‌ها در مصرف طولانی‌مدت موردنیاز است.**

**برای روز ترک سیگار، برنامه ریزی کنید .هرروز که سیگارنکشید خود را با موردی که برای شما لذت بخش است تشویق کنید.مثل تماشای یک فیلم ،ملاقات دوستان ،قدم زدن ، کاشتن گل و گیاه، حیوان خانگی ، انجام پازل یا یک سرگرمی و...**

## **۲- از قرار گرفتن در معرض محرک‌ها خودداری کنید. فندک ها ،کبریت ها و زیر سیگاریها را از خانه و ماشین و محل کارخود دورکنید.**

**در تقویم تعداد روزهایی که سیگار نکشیده اید را علامت بزنید.**

**میل به استعمال دخانیات در شرایطی که شما درگذشته بیشتر عادت به کشیدن آن داشتیه اید، مانند زمانی ‌که در مهمانی‌ و یا کافه بودید و یا درزمانی‌ که استرس داشته اید و یا نیاز به نوشیدن قهوه دارید، بیشتر است. موقعیت‌های محرک خود را مشخص کنید و برنامه‌ای در نظر داشته باشید تا از قرار ‌گرفتن در آن موقعیت‌ها دوری کرده و یا بدون نیاز به استعمال دخانیات از آن موقعیت‌ها عبور کنید. خود را در موقعیت کشیدن سیگار قرار ندهید و سرگرم کنید. اگر معمولاً هنگام صحبت با تلفن سیگار می‌کشیدید، برای سرگرم کردن خود به‌عنوان‌مثال از کاغذ و خودکار حین صحبت با تلفن استفاده نمایید که به‌جای سیگار کشیدن، با کشیدن خط روی کاغذ و یا نوشتن، خود را مشغول نگه‌دارید.**

**۳- مصرف دخانیات را به تأخیر بیندازید: اگر احساس می‌کنید نیاز به استعمال تنباکو در شما به حدی است که نمی‌توانید مقاومت کنید و در حال تسلیم شدن هستید، به خود بگویید که ابتدا باید ۱۰ دقیقه دیگر صبر کنم و سپس کاری انجام دهید تا حواستان پرت و به موضوعی دیگر منحرف شود. سعی کنید بیرون به محیطی عمومی و به‌دوراز دخانیات بروید. این ترفند‌های ساده ممکن است برای خنثی کردن هوس و ولع استعمال دخانیات کافی باشد.**

**۴- چیزی بجوید: برای مبارزه با هوس استعمال دخانیات چیزی دردهان خود بگذارید و آن را مشغول نگه‌دارید. مواردی مثل میوه تازه ،آدامس بدون قند و... بجوید و یا آب‌نبات دردهان خود بگذارید. حتی می‌توانید از چیز‌های ترد و باب میل خود مانند هویج و کرفس خام، مغز‌ها و یا تخمهی آفتابگردان نیز استفاده نمایید.**

**از افراد سیگاری دوری کنید و تقاضاکنید در کنارشما سیگارنکشند.**

**از محلهایی که سیگار می خریدید، خریدهای روزانه خودرا انجام ندهید.**

**مکان یا صندلی که در خانه آن جا سیگار می کشیدید را تعویض یا جایجا کنید .**

**۵- نگویید «فقط همین یک عدد»: ممکن است وسوسه شوید تا برای ارضای هوس خود به استعمال دخانیات، تنها یک سیگار بکشید، اما خود را با این باور فریب ندهید که می‌توانید تنها به یک سیگار اکتفا کنید. در بیشتر مواقع کشیدن یک سیگار، کشیدن سیگار بعدی را به دنبال دارد.**

**۶- فعال باشید: فعالیت بدنی می‌تواند به از بین بردن تمایل استعمال به دخانیات ونیز کاهش شدت آن کمک کند. حتی فعالیت فیزیکی کوتاه‌مدت مانند چند بار دویدن و بالا و پایین رفتن از پله‌ها، می‌تواند هوس استعمال دخانیات را از بین ببرد. حتی می‌توانید برای پیاده‌روی بیرون بروید. اگر نمی‌توانید از خانه یا محل کار خود بیرون بروید و مجبور به ماندن هستید، حرکات بشین ‌‌پاشو، درجا زدن و یا بالا و پایین رفتن از پله‌ها را امتحان کنید. اگر به فعالیت بدنی و ورزش علاقه‌مند نیستید، با عبادت، بافتنی، کار چوبی و یا خواندن روزنامه و مجله ویاکار‌هایی مانند جارو‌برقی کشیدن و انجام کار‌های خانه را خودرا مشغول کنید.**

**۷- تکنیک و فنون آرامش را تمرین کنید: سیگار کشیدن شاید برای شما راهی در جهت مقابله با استرس بوده باشد. مقاومت در برابر ولع استعمال دخانیات به‌خودی‌خود استرس‌زا است. سعی کنید با استفاده از تکنیک‌های آرامش‌بخش مانند تمرین‌ تنفس عمیق، شل کردن عضلات، یوگا، تجسم، ماساژ یا گوش دادن به موسیقی آرامش‌بخش، استرس خود را مدیریت کرده و کاهش دهید.**

## **۸- از حضور افراد خانواده و دوستان به‌عنوان تقویت‌کننده استفاده نمایید:**

**برای کمک در جهت مقابله با هوس استعمال دخانیات در ارتباط مداوم با یکی از اعضای خانواده، دوستان و یا یک مشاور برای صحبت و یا گروه‌های پشتیبانی و حمایتی باشید. باهم تلفنی صحبت کنید، پیاده‌روی بروید، گفت‌وگو کرده و نظرات و تجربیات خود را در مورد مسائل گوناگون به‌خصوص میل و هوس استعمال دخانیات به اشتراک بگذارید.**

**۹- از خدمات پشتیبانی آنلاین کمک بگیرید: به یک برنامه ترک سیگار آنلاین ملحق شوید. وبلاگ و یا صفحه اینستاگرام شخصی که دخانیات را ترک کرده و یا در حال ترک آن است مطالعه نمایید و یا خود پست‌هایی را در این مورد به اشتراک بگذارید. از این طریق از نحوه برخورد دیگران با میل به استعمال دخانیات آگاه می‌شوید.**

**۱۰- به‌طور مکرر فواید و مزایای ترک سیگار را به خود یادآوری نمایید و آنهارا برای خود مرور کنید.( مثل خوشبو شدن دهان ، لباس ، ماشین، تنظیم فشارخون و ضربان قلب ، بهبود حواس بویایی و چشایی ، یادداشت میل خود به کشیدن سیگار که کمتر از یک دقیقه خواهد بود، افزایش اعتمادبه نفس و...)**

**به مهارتهای مدیریت استرس توجه کنید.**

****