

با این مواقع، عادات خود را تغییر دهید. مثلا نوشیدنی مورد علاقه خود را عوض کنید، آدامسهایی با مزه های جدیدی که شما معمولا نمی خرید، استفاده کنید و خلاصه هرکاری کنید که عادات قبلی شما که با سیگار کشیدن همراه بودند، تکرار نشوند.

۵- هوشمندانه ورزش کنید :

نرمشهای شدید، استنشاق سیگار و یا حداقل تصور آن را کاهش می دهد. اگر شما تا به حال ورزش نمی کردید، در ابتدا با نرمشهای ملایم آغاز کنید. نرمش کردن باعث سلامتی شما خواهد شد، در کنترل وزن شما مؤثر است، و می تواند روح و جسم شما را برای روبرو شدن با استرسهای روزمره توانمند سازد.



تدریجی سیگار نداریم و نمی گوئیم که این شیوه بهترین شیوه است، اما پیشنهاد می کنیم در ابتدا چیزی را جایگزین استنشاق نیکوتین کنید، مثلا می توانید با آدامس جویدن شروع کنید، و سپس به طور کامل سیگار را ترک کنید. راه دیگر این است که اراده کنید و از یک روز معین اقدام به ترک سیگار کنید و به آن پایبند باشید.

۳- اقدام خود به ترک کردن سیگار را به همه بگوئید :

وقتی همه بدانند که شما در حال ترک کردن سیگار هستید، دیگر برای شما دشوار است که از آنها تقاضای سیگار کنید و یا پیش روی آنها اقدام به سیگار کشیدن نمایید. در واقع، از هرکس که می شناسید (سیگاری و غیر سیگاری) تقاضا کنید که با عدم تعارف سیگار به شما و نکشیدن سیگار در جایی که شما هستید، شما را در تصمیمتان مبنی بر ترک سیگار یاری نمایند. این مطلب را مرتبا به دوستانتان یادآوری کنید، خصوصا در مواقع خطرناکی همچون: مهمانی ها، مراسم ها و جشن ها. بگذارید همه آنهايي که با شما سرو کار دارند، از عزم شما برای ترک سیگار آگاهی یابند. شاید شما باعث رنجش خاطر آنها شوید، ولی به هر حال ترک سیگار، ارزش این کار را دارد.

۴- کارهای روزمره خود را تغییر دهید :

اعتیاد به سیگار می تواند به مواقع و زمانهای خاصی همچون صبح، به هنگام نوشیدن چای، و یا هر عمل دیگری، مرتبط باشد. این مواقع و زمانها ، ماشه های سیگار کشیدن شما هستند، چرا که شما به سیگار کشیدن در چنین مواقعی عادت کرده اید میل دارید آنها را ادامه دهید. برای مبارزه



۱- خود را آماده ترک سیگار کشیدن کنید :

یک ایده خوب این است که به هنگام ایجاد تغییری در زندگی تان، مثلا رفتن به یک مکان جدید، تغییر شغل، یافتن یک سرگرمی جدید، و یا آغاز کردن یک نوع ورزش، اقدام به ترک سیگار نمایید. همچنین کلیه دلایل ترک سیگار خود را بر روی کاغذ بنویسید و بر روی دیوار منزل نصب کنید تا همواره جلوی چشمتان باشد و دوباره هوس سیگار کشیدن نکنید.

۲- زمانی را برای ترک سیگار مشخص نمایید :

یک شیوه خوب برای ترک سیگار این است که به تدریج اقدام به ترک سیگار کنید و یک روز معین را به عنوان روز ترک نهایی آن تعیین کنید. البته ما اصراری به ترک



سازمان تامین اجتماعی

بیمارستان شهید دکتر لبافی نژاد

ترک سیگار



نشریه شماره ۶۱

شماره تماس: ۲۳۶۰۱

۸- با سمهای موجود در سیگار آشنا شویم:

در هنگام سیگار کشیدن ده ها نوع سم وارد ریه میشود که با تصویر موجود با این نوع سم ها آشنا شوید.



۶-تأثیرات ترک سیگار را بدانید:

سرفه کردن، اختلال در خوابیدن و کج خلقی برخی از نشانه های معمول دوران پس از ترک سیگار هستند. نگر آن نباشید، این موارد، کاملا طبیعی هستند و در عرض چند هفته از بین خواهند رفت، فقط کمی مقاومت کنید.

۷- چگونه با اشتیاق به سیگار کشیدن مقابله کنید:

منتظر باشید که بلافاصله پس از ترک سیگار، میل شدیدی به استنشاق آن پیدا کنید. این میل و اشتیاق شدید معمولا در فاصله های زمانی ۳-۵ دقیقه ای بروز می دهند. در چنین مواقعی تا می توانید آب، قهوه یا چای بخورید و خود را صحبت کردن با دیگران مشغول نمایید، مطمئن باشید موفق می شوید.

