



مجتمع آموزشی درمانی امام علی (ع)

عدم مصرف / ترک دخانیات

خودمراقبتی شامل اعمالی است اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده شان انجام میدهند تا تندرست بمانند، از سلامت ذهنی و جسمی خود حفاظت کنند، نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند و از بیماریها یا حوادث پیشگیری کنند. برای طراحی برنامه ترک سیگار و دخانیات، باید ابتدا وضعیت سلامت خود را ارزیابی کنیم. این کار می تواند به صورت خودارزیابی یا با مشورت با پزشک خانواده صورت گیرد. سپس باید ببینیم که چقدر برای تغییر رفتار مورد نظر (ترک سیگار و دخانیات) آمادگی داریم.

تعیین مرحله تغییر رفتار

برای «تعیین مرحله تغییر رفتار» ابتدا باید ببینیم در کدام کی از مراحل تغییر رفتار هستیم؛ یعنی ببینیم در مرحله «پیش قصد» هستیم و هنوز به ترک سیگار فکر هم نکرده ایم یا «قصد» انجام آن را داریم یا «آمادگی» برای تغییر رفتار داریم یا به آن رفتار «عمل» می کنیم یا علاوه بر عمل به رفتار موردنظر، آن را به دیگران هم «توصیه» می کنیم.

- **پیش قصد:** در این مرحله هنوز «تغییر» که همان ترک سیگار و دخانیات است، مورد توجه ما قرار نگرفته است. ممکن است حتی در مورد تغییر، فکر هم نکرده باشیم.
- **قصد:** در این مرحله از وجود مشکل آگاهییم و به طور جدی در نظر داریم در چند ماه آینده سیگار را ترک کنیم اما هنوز آماده تعهدسپاری برای اقدام به این عمل نیستیم.
- **آمادگی:** در این مرحله، آماده تغییر و برنامه ریزی برای دستیابی به یک هدف رفتاری مانند ترک سیگار هستیم. ممکن است در سال قبل هم برای رسیدن به این هدف تلاش کرده باشیم، بی آنکه به طور کامل موفق شده باشیم؛ به عنوان مثال، ممکن است تعداد سیگارمان را به نصف کاهش داده باشیم اما به طور کامل ترک نکرده باشیم.
- **عمل:** این مرحله برای مدتی (اغلب ۶ ماه) از زمان شروع تلاشهای موفق و فعال ما برای تغییر رفتار، به طول می انجامد.
- **حفظ و توصیه:** در این مرحله، سیگار را به طور کلی ترک کرده ایم و برای حفظ تغییرات رفتاری موفقیت آمیز خود تلاش می کنیم و علاوه بر این، رفتار خوبمان را به دیگران هم توصیه می کنیم. این دوره می تواند دایمی شود و یا بعد از مدتی پایان یابد.

کسب آمادگی برای اقدام

برای خودمراقبتی باید آماده اقدام شویم. کسب آمادگی برای اقدام، مجموعه ای از مهارتهاست که در نحوه تغییر رفتار ما دخیل اند. مهمترین این مهارتها، مهارت طراحی یک برنامه اقدام کوتاه مدت و اجرای آن است. منظور از برنامه اقدام، یک برنامه کوتاه مدت فردی برای تغییر رفتار است؛ برای مثال، به تغییراتی در شیوه زندگی خود دست بزنیم. این تغییرات می تواند شامل تغییر در شیوه، تعداد و محل سیگار کشیدن باشد. چنین برنامه های باید واقع گرایانه باشد؛ یعنی ما باید قادر به انجام موفقیت آمیز آن در طول هفته باشیم و در نهایت باید چیزی باشد که به طور نسبی مطمئن باشیم که می توانیم آن را اجرا کنیم. این میزان اطمینان را میتوان با معیاری از صفر (بسیار نامطمئن) تا ۱۰ (بسیار مطمئن) اندازه گیری کرد. اگر پاسخ ما به میزان اطمینانمان به عملی بودن اقدامات پیش بینی شده، ۷ یا بیشتر باشد، شانس موفقیت ما در اجرای برنامه بالاست.

اما اگر پاسخ ما کمتر از ۷ باشد، فرصت خوبی است که به حل مسأله پرداخته و برنامه اقدام واقع گرایانه ای را طراحی کنیم تا در اجرای آن شکست نخوریم. به منظور کسب آمادگی برای اقدام به خودمراقبتی می توانیم از دستورالعمل زیر پیروی کنیم:

هدف مطلوبمان را مشخص کنیم: این کار باید بسیار اختصاصی، قابل اندازه گیری و واقعی باشد؛ برای مثال، «من در نحوه سیگار کشیدن خود تغییر ایجاد می کنم و آن را به نصف مصرف قبل کاهش می دهم» یا «من هر روز تا اداره پیاده روی می کنم». تعیین اهداف، ما را وادار می کند تا برای رسیدن به آنچه می خواهیم، تلاش لازم را انجام دهیم و نیز کمک می کند از طریق تأکید بر وظایفمان، شیوه های عمل مناسب را انتخاب و میزان پیشرفت خود را ارزیابی کنیم. این اهداف باید دارای خصوصیات زیر باشند:

اختصاصی باشند: اهداف باید به طور کامل، مشخص و معین شده باشند و استانداردهای عملکرد خاصی را مشخص نمایند.

کوتاه مدت باشند: اهداف کوتاه مدت نسبت به اهداف بلندمدت، انگیزه بیشتری را در فرد ایجاد می کنند، چرا که رسیدن به آنها سریعتر صورت می گیرد و احساس موفقیت، موجب تقویت درونی فرد می شود. از سوی دیگر، این اهداف قابلیت دسترسی بیشتری هم دارند.

ممکن باشند: اهدافی که از نظر درجه سختی، در رده متوسط قرار می گیرند، بیشترین تأثیر را در ایجاد انگیزه دارند، زیرا اهداف ساده، محرک نیستند و اهدافی هم که رسیدن به آنها غیرممکن محسوب شود، چندان انگیزه های در فرد برای دستیابی به آنها ایجاد نمی کنند.

زمانی را که قرار است فعالیتهای هدف مورد نظر را انجام دهیم، مشخص کنیم:

مثلا « هر روز هفته یا ساعت ۱۰ صبح روز پنج شنبه». زمانبندی ما نیز باید واقعی باشد.

میزان رسیدن به هدفها و موفقیتها و شکستهای خود را ثبت کنیم: برای مثال، نموداری از تعداد سیگارهای مصرفی روزانه که کاهش داده ایم، رسم کنیم یا مسافتی را که هر روز راه می رویم، روی تقویم مان بنویسیم. **پیمان ببندیم:** این حرف به آن معنی است که مثلا به شخص دیگری از اطرافیانمان بگوییم که چه هدفی را دنبال می کنیم و زمان خاتمه آن، قرار است چه هنگامی باشد و از او بخواهیم که در انجام کار، مراقب ما باشد. **در صورت لزوم، مجازات مشخصی برای شکست در اجرای فعالیتمان تعیین کنیم:** برای مثال، به مراقب خود بگوییم که در صورت قصور در انجام فعالیت، به او پولی پرداخت خواهیم کرد. البته بهتر است جریمه را در سطح کم و در سطح یک شوخی نگه داریم.

کوچک و محدود فکر کنیم: نباید سعی کنیم تا تمام خطاهای رفتاری و گناهان گذشته خود را یک شبه جبران کنیم. تصمیم به انجام کارهای بزرگ در زمان اندک، دلیل شکست بسیاری از افراد در «خودمراقبتی» است؛ برای مثال، کاهش تدریجی تعداد سیگار مصرفی در روز، برای شروع می تواند نقش مؤثری در هدف ترک سیگار ما داشته باشد و قطع ناگهانی سیگار می تواند یک تصمیم بزرگ در شروع هدف ترک سیگار باشد.

محصول: پیامد رفتار خود را مشخص کنیم؛ مثلا چند سیگار در هفته کاهش میدهیم.

از یادآورها استفاده کنیم: از ابزارهایی مانند زنگ هشدار در ساعت معین موبایل یا تذکر اطرافیان، جعبه مصرف دارو برای یادآوری رفتارمان استفاده کنیم. برای ترک سیگار، مثلا بر روی یک تقویم، تعداد سیگارهای کاهش یافته روزانه و تعداد سیگارهای مصرفی را یادداشت و جلوی دید بگذاریم. این می تواند یادآور خوبی باشد. **برنامه ریزی کنیم:** برنامه های منظم، به صورت روزانه، هفتگی یا ماهانه (بر حسب موقعیت و شرایط) به منظور ملاقات یا تماس با پزشک خانواده خود ترتیب دهیم.

نمودار تحقق اهداف خود و روند آن را رسم کنیم: برای مثال، می توانیم کاهش تعداد مصرفی سیگار خود را در طول ۲ هفته براساس اهداف کوتاه مدت تغییر رفتارمان به صورت نمودار هفتگی رسم کنیم و آن را در محلی که هر روز ببینیم، نصب کنیم.

در مورد رفتارمان از دیگران بازخورد بگیریم: از اطرافیان خود بخواهیم که نمودار حرکت ما را به سوی اهدافمان بررسی کنند و به ما بازخورد دهند.

هرگز مایوس نشویم و برای شروع دوباره آماده شویم: ممکن است برنامه خودمراقبتی ما در اولین نوبتی که آن را آغاز می کنیم، تکمیل نشود و از زمانی به زمان دیگر موکول شود. بنابراین باید آماده باشیم که به عقب برگردیم و دوباره آن را آغاز کنیم.

قدرتها و موفقیتهایمان را در کنترل رفتارمان برجسته کنیم: باید به چالش هایی فکر کنیم که توانسته ایم آنها را با موفقیت پشت سر بگذاریم. این کار موجب افزایش اعتماد به نفس ما می شود و توانایی ما را افزایش میدهد.

مهارتهای لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم: باید سعی کنیم در رسیدن به اهدافمان، مهارت لازم را کسب کنیم و در کاری که انجام می دهیم، ماهر شویم. این مسأله در شایستگی ما در رسیدن به اهدافمان و همچنین برای خودکارآمدی ما مؤثر است.

لذت ترک سیگار:

از چند دقیقه پس از ترک سیگار تا چند ده سال بعد از آن می توانید از آثار مثبت این اقدام خود بهره مند شوید. برخی از مهم ترین آثار مثبت ترک سیگار از این قرارند:

۲۰ دقیقه بعد از استعمال آخرین سیگار: فشارخون شما پایین می آید و متعادل می شود، حرارت دستها و پاها شما افزایش می یابد و به حد طبیعی می رسد.

۸ ساعت بعد از ترک سیگار: اکسیژن خون شما افزایش می یابد، نیکوتین و مونواکسید کربن خون شما نصف می شود.

۲۴ ساعت بعد از ترک سیگار: به شما تبریک می گوئیم، اکنون بدن شما از هر گونه نیکوتین پاک شده است، آیا دقت کرده اید که حس چشایی و بویایی شما چقدر بهبود یافته است؟

۷۲ ساعت بعد از ترک سیگار: نفس کشیدن برای شما آسان تر شده است، اکنون شما انرژی بیشتری دارید.

۲-۱۲ هفته بعد از ترک سیگار: گردش خون در سراسر بدن شما بهتر شده است، عملکرد ریه ها بهبود یافته و راحتتر می توانید راه بروید و ورزش کنید.

۳ تا ۹ ماه بعد از ترک سیگار: کارایی ریه های شما ۵ تا ۱۰ درصد افزایش یافته و مشکلات تنفسی شما بهتر شده است.

۵ سال بعد از ترک سیگار: خطر بروز حمله قلبی در شما نسبت به زمان مصرف دخانیات نصف شده است.

۱۰ سال بعد از ترک سیگار: خطر بروز سرطان ریه و حمله قلبی در شما نسبت به مصرف کننده دخانیات نصف شده است.

۱۵ سال بعد از ترک سیگار: احتمال بروز سرطان ریه و حمله قلبی در شما و کسی که تا کنون دخانیات مصرف نکرده یکسان است.

۳ قدم تا ترک سیگار: از سیگار کشیدن تا سیگار نکشیدن، تنها ۳ قدم فاصله دارید:

قدم اول: آمادگی، شناخت علت مصرف، شناخت علت ترک و مرور آن، تعیین روز ترک (که بهتر است مقارن با یک مناسبت باشد)، استفاده صحیح از دارو و تغییر در نحوه سیگار کشیدن و کاهش به نصف مصرف قبل.

قدم دوم: ترک سیگار، شناخت نشانگان قطع مصرف و رفتاردرمانی فردی و گروهی.

قدم سوم: زندگی بعد از ترک سیگار و نگهداری آن.

آماده سازی جسمی برای ترک سیگار و دخانیات

از توصیه های پزشک استفاده کنید. کافئین را ترک کنید. به میزان کافی استراحت کنید. مایعات زیاد بنوشید. خوراکیهای سالم (مانند هویج و کرفس) مصرف کنید.

آماده سازی روحی:

دلایل ترک سیگارتان را مرور کنید و نیاز به ترک را برای خود توضیح دهید. برنامه ای برای هفته اول بعد از ترک ترتیب دهید. دستان خود را مشغول نگه دارید. هرگز نگویید که یک سیگار دیگر ضرری ندارد. حمایت اطرافیان را جلب کنید.

تکنیک چهار D برای مقابله با هوس سیگار و دخانیات

تاخیر چند دقیقه ای در پاسخگویی به هوس (Delay)، نوشیدن آب سرد به صورت جرعه جرعه (Drink)، سه مرتبه تنفس عمیق (Deep inspiration) و انحراف فکر از سیگار کشیدن (Distraction of thought).

روز ترک سیگار

سعی کنید الگوی رفتاری خود را تغییر داده و از موقعیتهایی که خطر سیگار کشیدن دارند، پرهیز کنید. برخی از مهمترین عوامل سیگاری شدن و اعتیاد به نیکوتین از این قرارند: تجربه فرد در اولین تلاش برای سیگار کشیدن، تصویر ذهنی فرد از سیگار، فشارهای روانی همراه، سیگاری بودن والدین و در دسترس بودن سیگار.

علائم قطع مصرف نیکوتین

خلق افسرده یا بدخلق، بیخوابی، اضطراب، اختلال در تمرکز، تحریک پذیری، ناتوانی یا عصبانیت، بیقراری، کاهش ضربان قلب، افزایش اشتها و افزایش وزن.

زندگی بعد از ترک سیگار

برای اینکه بتوانید بعد از ترک سیگار به خوبی زندگی کنید و با هوس بازگشت به سیگار مقابله کنید، برخی توصیه ها و راهکارها می توانند سومند باشند:

توصیه ها: محیطی تمیز و بدون سیگار در اطراف خود، در محل کار و منزل، بسازید. برای خودتان گل بخرید. ممکن است متعجب شوید که چقدر میتوان از بوی گل لذت برد. در روزهای اول بعد از ترک تا آنجا که ممکن است وقت خود را در محل هایی که سیگار کشیدن ممنوع است (مانند کتابخانه، موزه، مسجد، سینما یا تئاتر) بگذرانید. مقادیر زیادی آب و آبمیوه طبیعی بنوشید. از چای، قهوه و سایر نوشیدنیهایی که همراه سیگار مصرف می کرده اید، اجتناب کنید. اگر دلتنگ داشتن چیزی در میان انگشتان یا لبهای خود هستید، از چیز دیگری مانند مداد یا خلال دندان استفاده کنید.

مقابله با استرسها و هیجانات

استرس را دوری کنید. از زندگی لذت ببرید. در روزهای اول بعد از ترک، از موقعیتهای پیردازید، به سفر بروید، به دوستان قدیمی سر بزنید، با پول پس انداز شده خودتان بلیط مسابقه یا کنسرت بخرید و هیجانات خود را کنترل کنید. سعی کنید راههای جدیدی برای مقابله با هیجانات خود پیدا کنید و از وسوسه اجتناب کنید. به جای سیگار کشیدن بعد از غذا از کنار میز بلند شوید و دندانهایتان را مسواک بزنید. اگر در حین رانندگی سیگار می کشید، به یک برنامه جذاب رادیویی گوش دهید یا مدتی از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده کنید. در ۱ تا ۳ هفته اول بعد از ترک، از وضعیتهایی که همراه با مناظر لذتبخش برای سیگار کشیدن است، اجتناب کنید.

وقتی دچار هوس سیگار می شوید

از جانشینهای دستی- دهانی استفاده کنید. ده نفس عمیق بکشید و آخری را نگه دارید. در صورت امکان حمام یا دوش آب گرم بگیرید. تکنیک های رهاسازی عضلات را یاد بگیرید. به جای سیگار یک شمع یا عود روشن کنید. هیچگاه به خود اجازه ندهید که فکر کنید یک سیگار ضرری ندارد.

عادت های جدید پیدا کنید

عادت های خود را طوری تغییر دهید که سیگار کشیدن را مشکل، غیرممکن یا غیرضروری کند. کارهایی انجام دهید که نیاز به استفاده از



سعی کنید برای

فعالیت هایی که معنی دارتر،

رضایت بخش تر و مهم تر

هستند، وقت پیدا کنید.

دستهایتان داشته باشید. از داشتن یک مزه خوب در دهانتان لذت ببرید. تمرینات کششی انجام دهید. زیاد استراحت کنید. به ظاهر خود توجه کنید. سعی کنید برای فعالیتهایی که معنی دارتر، رضایت بخش تر و مهمتر هستند، وقت پیدا کنید.

نگهداری ترک

برای اینکه بتوانید بعد از ترک سیگار، به تعهدتان پایبند بمانید و دیگر سراغ سگار نروید، برخی توصیه ها و راهکارها می توانند سומند باشند:

از خود محافظت کنید: کلید اصلی در ادامه زندگی به عنوان یک غیرسیگاری این است که اجازه ندهیم اضطرابها و هوسهای سیگار، ما را دوباره به سمت سیگار کشیدن سوق دهد. تا مدتها بعد از ترک، وسوسه سیگار کشیدن وجود خواهد داشت. اگر دچار اجبار و اضطراب شدید، این سوالات را از خود بپرسید: کجا بودم که دچار اضطراب شدم؟ در حال انجام چه کاری بودم؟ چه کسی همراه من بود؟ به چه فکر می کردم؟ و ...

مهارتهای مقابله ای را بیاموزید: در مورد علت ترک خود فکر کنید. بدانید چه موقع دست به دلیل تراشی می زنید. حالتها و موقعیتهای برانگیزاننده را پیش بینی کنید و آماده اجتناب از آنها باشید. به خودتان برای سیگار نکشیدن جایزه دهید. از افکار مثبت استفاده کنید. از فنون رهاسازی عضلات بهره ببرید. حمایت های اجتماعی را جلب کنید.

منابع:

- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. معاونت بهداشت؛ دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات. مرکز سلامت محیط و کار. با خودمراقبتی زندگی عاری از دخانیات. ۱۴۰۰.