

### ✚ عادات های جدید پیدا کنید

عادات های خود را تغییر دهید که سیگار کشیدن را مشکل و یا غیر ممکن کند.

کارهای انجام دهید که نیاز به استفاده از دست‌هایتان داشته باشید. از داشتن یک مزه خوب در دهانتان لذت ببرید. تمرینات کششی انجام دهید. به ظاهر خود توجه کنید. فعالیت های معنی دار انجام دهید.

### ✚ نگهداری ترک

مهارت های مقابله ای را بیاموزید:

در مورد علت ترک خود فکر کنید. بدانید چه موقع دست به دلیل تراشی میزنید. حالت ها و موقعیت های برانگیزاننده را پیش بینی کنید و آماده اجتناب از آنها باشید. از افکار مثبت استفاده کنید.

### ✚ لذت ترک سیگار

از چند دقیقه پس از ترک سیگار تا چند ده سال بعد از آن میتوانید از آثار مثبت این اقدام خود بهره مند شوید.

✓ ۲۰ دقیقه بعد از استعمال آخرین سیگار فشار

خون شما متعادل میشود. حرارت بدن شما به حد طبیعی میرسد

✓ ۲۴ ساعت بعد از ترک سیگار به شما تبریک می

گوییم بدن شما از هرگونه نیکوتین پاک شده است

در روزهای اول بعد از ترک تا آنجا که ممکن است وقت خود را در محل هایی که سیگار کشیدن ممنوع است (کتابخانه، موزه، مسجد، سینما، تئاتر) بگذرانید. از چای، قهوه و سایر نوشیدنی های که همراه سیگار مصرف میکردید، اجتناب کنید. اگر دلتنگ داشتن چیزی در میان انگشتان یا لب های خود هستید، از چیز دیگری مانند مداد یا خلال دندان استفاده کنید.

### ✚ مقابله با استرس ها و هیجانات

در روزهای اول بعد از ترک، از موقعیت های استرس زا دوری کنید. به سفر بروید. به دوستان قدیمی سر بزنید. بجای سیگار کشیدن بعد از غذا از کنار میز بلند شوید و دندان هایتان را مسواک بزنید. اگر حین رانندگی سیگار می کشید، به یک برنامه جذاب رادیویی گوش دهید یا مدتی از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده کنید.

### ✚ وقتی دچار هوس سیگار میشوید

از جانشین های دستی - دهانی استفاده کنید. ده نفس عمیق بکشید و آخری را نگه دارید. در صورت امکان حمام یا دوش آب گرم بگیرید. هیچ گاه به خود اجازه ندهید که فکر کنید یک سیگار ضرری ندارد.

✓ ۷۲ ساعت بعد از ترک سیگار نفس کشیدن برای شما آسان گشته است.

✓ ۲-۱۲ هفته بعد از ترک سیگار عملکرد ریه ها بهبود یافته است.

✓ ۳ تا ۹ ماه بعد از ترک سیگار کارایی ریه شما ۵ تا ۱۰ درصد افزایش یافته 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 کنندگان دخانیات نصف شده است.

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

سیگارها خاموش  
اراده ها روشن



دانشگاه علوم پزشکی و  
خدمات بهداشتی درمانی استان اردبیل

مرکز آموزشی درمانی علوی

# ترک سیگار با خود مراقبتی

تهیه کننده: ناهید پناهی (کارشناس آموزش به بیمار)

تایید کننده: کارگروه علمی بیمارستان

تاریخ تهیه: ۹۷

## از سیگار کشیدن تا 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 رفتار درمانی فردی و گروهی
- ❖ قدم سوم: زندگی بعد از ترک سیگار و نگهداری آن

آماده سازی جسمی برای ترک سیگار: از توصیه های پزشک استفاده کنید. کافئین را ترک کنید. به میزان کافی استراحت کنید. مایعات زیاد بنوشید. خوراکی های 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. دستان خود را مشغول نگه دارید. هرگز نگویند که یک سیگار دیگر ضرری ندارد.

تکنیک چهار D برای مقابله با هوس سیگار  
تاخیر چند دقیقه ای در پاسخگویی به هوس (delay)  
نوشیدن آب سرد به صورت جرعه جرعه (Drink water)  
سه مرتبه تنفس عمیق (Deep inspiration) و  
انحراف فکر (Distraction of thought)

### روز ترک سیگار

سعی کنید الگوی رفتاری خود را تغییر داده و از موقعیت هایی که خطر سیگار کشیدن دارند، پرهیز کنید.

علائم قطع مصرف نیکوتین

بد خلقی، بیخوابی، اضطراب، اختلال در تمرکز، تحریک پذیری، بیقراری، 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 میتوانند سودمند باشند:

محیطی تمییز و بدون سیگار بسازید. برای خودتان گل بخرید. ممکن است تعجب کنید که چقدر میتوان از بوی گل لذت برد.