



عنوان:

ترك سيگار

چگونه مي توانم سيگار را ترك كنم؟
بیماری های قلبی عروقی قاتل شماره يك انسان ها بوده و استعمال سيگار سردسته عوامل خطرزاي عمده ، مهم و قابل پیشگیری بیماری های قلبی و عروقی است . فهرست بلند بالاي بیماری ها و مرگ های مربوط به استعمال سيگار هراسناك مي باشد. همچنین استعمال سيگار برای هزاران نفر از افراد غير سيگاری از جمله نوزادان و اطفال در معرض دود سيگار ، مضر مي باشد. (سيگاری های دست دوم)

افراد سيگاری بایدنگران اثر سيگار بر روی سلامتی خودشان و افراد مورد علاقه شان باشند ممکن است شما یکی از هزاران نفری باشید که سالیانه به دلیل مصرف سيگار می میرند . زمانی که شما سيگار را ترك می کنید در حقیقت میزان خطر آن را به مقدار قابل توجهی کاهش می دهید .

آیا برای ترك سيگار دیر شده است ؟
در ترك سيگار مهم نیست که شما چه قدر و به چه مدت سيگار کشیده اید در واقع با ترك سيگار میزان خطر در شما در هر حالتی کاهش می یابد با گذشت زمان میزان خطر در شما مشابه افرادی می شود که هرگز سيگار نکشیده اند.

چگونه مي توانم سيگار را ترك كنم؟

گام اول :

- دلایل خود را برای ترك سيگار فهرست کنید و روزانه چندین مرتبه آنها را بخوانید.
- بسته سيگار خود را با کاغذ و کش ببندید هر بار که سيگار کشیدید زمان آن ، احساس خودتان میزان اهمیت سيگار را از عدد ۱ تا ۵ یادداشت کنید.
- بسته سيگار را دوباره با کاغذ و کش ببندید.

گام دوم:

- همواره فهرست دلایل خود برای ترك سيگار را بخوانید و در صورت نیاز مواردی را به آن اضافه کنید.
- با خود کبریت حمل نکنید و سيگار را دور از دسترس خود قرار دهید.
- هر روز سعی کنید که سيگار کمتری بکشید و سعی کنید در مواردی که می توانید و سيگار کشیدن برای شما اهمیت ندارد آن را مصرف نکنید.

گام سوم :

- اقدامات گام دوم را ادامه دهید تاریخی را برای ترك کامل سيگار تعیین کنید.
- تازمانی که بسته سيگار خود را تمام نکرده اید بسته سيگار جدیدی نخرید.
- سعی کنید برای یکبار هم که شده ، ۴۸ ساعت سيگار نکشید.

گام چهارم:

- سيگار را بطور کامل ترك کنید تمامی کبریت ها و سيگارها را دور

- بریزید . زیر سیگاری و فندک ها را پنهان کنید.
- خود را مشغول کنید به سینما بروید ، ورزش بکنید ، پیاده روی و دوچرخه سواری نمایید.
- از وضعیت هایی که سبب تحریک شما به مصرف سیگار می شوند ، دوری کنید.
- جایگزین سالی را برای سیگار پیدا کنید.
- از آدامس های بدون شکر یا آدامس های نعنایی استفاده کنید.
- سعی کنید دست و دهانتان مشغول باشد از یک برش کرفس یا هویج خردشده استفاده کنید.
- زمانی که احساس وسوسه به سیگار کشیدن میکنید سعی کنید نفس عمیقی بکشید.

اگر پس از ترك ، سیگار کشیدم چه کنم؟
حتی اگر يك نخ سیگار همراه شما باشد، غیر سیگاری ماندن بسیار دشوار است . پس هرکاری می توانید بکنید تا سیگار همراهتان نباشد وسوسه سیگار کشیدن از بین می رود اولین ۲ تا ۵ دقیقه سخت ترین برهه زمانی است اگر پس از ترك سیگار ، دوباره سیگار کشیدید:

- این به مفهوم آن نیست که شما دوباره سیگاری شده اید از هم اکنون کاری کنید که دوباره به مسیر درست قبلی خود برگردید.
- خود را سرزنش یا تنبیه نکنید به خود بگویید که شما هنوز غیر سیگاری هستید.
- با خودتان فکر کنید که چرا شما سیگار کشیده اید و تصمیم بگیرید که مرتبه بعدی چه کار متفاوتی را می توانید انجام دهید.
- با خودتان قراردادی امضا کنید که دوباره سیگار نخواهید کشید.

پس از ترك سیگار چه اتفاقی رخ می دهد؟

- حس بویایی و چشایی شما برمی گردد.
- سرفه های شما قطع می شود.
- سیستم گوارش شما به حالت طبیعی بر می گردد.
- شما احساس سرزندگی و پرانرژی بودن می کنید.
- بالا رفتن از پله ها ساده تر می شود.
- تنفس کردن شما ساده تر می شود
- بوی سیگار در لباس و سوختگی لباس ها از بین می رود
- احساس نیاز به سیگار کشیدن از بین می رود.
- طول زندگی شما بیشتر شده و احتمال ابتلا به بیماری قلی ، سکتة مغزی ، بیماری ریوی و سرطان در شما کاهش می یابد.