

چگونه سیگار را ترک کنم؟ ۲۳ روش عالی برای ترک سیگار



مطمئن نیستید که آیا می‌توان سیگار را ترک کرد یا خیر؟ این ۲۰+ روش را برای ترک سیگار امتحان کنید و گام‌هایی در مسیر زندگی سالم‌تر و بدون سیگار بردارید. لیستی صادقانه درباره‌ی علل علائق خود به سیگار تهیه کنید.

دکتر دنیل لیبرمن از مرکز درمانی جورج واشنگتن می‌گوید، کاغذی برداشته و با خط به دو قسمت تقسیم کنید؛ در یک طرف تمام مواردی که موجب کشش شما به سمت سیگار می‌شود را بنویسید و در طرف دیگر مواردی که موجب تنفر شما از آن می‌شود، از قبیل اینکه چگونه سیگار بر سلامت، شغل، خانواده و موارد دیگر، تاثیر منفی دارد را بیان کنید. هر از گاهی درباره‌ی لیستی که تهیه نموده‌اید فکر کنید و تغییراتی در آن ایجاد کنید. چنانچه به اندازه‌ی کافی شجاع هستید، درباره‌ی بازخوردهای منفی سیگار کشیدن از نزدیکان و دوستان خود نیز پرسید. اگر جنبه‌های منفی بر جنبه‌های مثبت غالب بود، زمان آن فرا رسیده که سیگار را ترک کنید.

سپس لیستی دال بر چرایی دشوار بودن ترک سیگار تهیه کنید. حتی اگر لیست شما طولانی و دلسرد کننده است، ناامید نشوید و کاملش کنید. بخش مهم اینجاست: در کنار هرچه یادداشت می‌کنید، راه‌های غلبه بر آن چالش را نیز متذکر شوید. به عنوان مثال، یکی از موارد باید این باشد که: نیکوتین دارویی اعتیادآور است.

و راهکار اینکه: جایگزین دیگری برای نیکوتین بیابید. یکی دیگر از دلایل: سیگار کمک می‌کند تا استرس کاهش یابد. و گزینه‌ی شما: به جای آن ۵ دقیقه قدم بزنید. هر چه چالش‌های بیشتری را پیش‌بینی کنید و راه‌حل‌هایی برای آن بیابید، احتمال موفقیتتان بیشتر خواهد شد.

تاریخ ترک را تعیین نمایید.

قراردادی مبنی بر تاریخ ترک سیگار تنظیم نمایید که علاوه بر امضای خودتان، امضای یک شاهد مشوق نیز زیر آن باشد.

تمام دلایلی ترک سیگار را به صورت فهرست‌وار یادداشت کنید.

مواردی که باید به خاطر آنها اقدام کنم: دخترم، نوه‌ام، همسرم و شما هدفمند شده‌اید. همواره این لیست را همراه داشته باشید.

به محض آنکه آماده‌ی ترک شدید، خریدن کارتن‌های بزرگ سیگار را متوقف کنید. به جای آن، هر دفعه فقط یک بسته بخرید و فقط دو یا سه نخ سیگار همراه خود داشته باشید. نهایتاً متوجه می‌شوید، حتی اگر بخواهید سیگار بکشید، همین الان چیزی در دسترس ندارید. همین امر کمک می‌کند تا به تدریج سیگار را کم و در نهایت ترک کنید. یک هفته پیش از ترک سیگار، لیستی مبنی بر زمان‌های که اشتیاقتان به سیگار افزایش می‌یابد تهیه کنید.

دکتر گایلن مونی، مدیر مرکز بیماری‌های تنفسی مرتبط با سیگار و تنباکو می‌گوید، همچنین به این نکته توجه کنید که چه زمان‌هایی و چه ساعاتی از روز هوس سیگار می‌کنید و چه فعالیت‌هایی موجب افزایش میل به کشیدن سیگار است.

لیستی از کارهایی که می‌توان در زمان میل شدید به سیگار انجام داد، تهیه کنید.

پیشنهادات شامل: قدم زدن، نوشیدن یک لیوان آب، بوسیدن همسر یا فرزندان، انداختن توپ برای سگ، بازی کردن، شستن ماشین، تمیز کردن داشبورد یا انباری، معاشقه، جویدن آدامس، شستن صورت، مسواک زدن، چرت زدن، نوشیدن چای یا قهوه، کشیدن نفس‌های عمیق، روشن کردن شمع می‌شود. یک کپی از این لیست تهیه کنید، همواره

همراه خود داشته باشید تا اگر هوس سیگار نمودید لیست را خارج کرده و یکی از این کارها را جایگزین کنید.

هنگامی سیگار را ترک کنید که سرحال هستید.

نتایج مطالعات حاکی از آن است که، چنانچه هنگامی که احساس افسردگی می‌کنید یا تحت فشار عصبی شدید هستید اقدام به ترک سیگار ننمائید، احتمال موفقیت بسیار کاهش می‌یابد.

هنگامی که زمان قرارداد فرا رسید، هر آنچه مربوط به سیگار و متعلقات آن است را دور بیاندازید.

این شامل وسایل مربوط به سیگار، مابقی سیگارها، کبریت، فندک، زیرسیگاری، حلقه‌ی سیگار و حتی فندک ماشین می‌شود.

تمام پول‌هایی که صرف خرید سیگار می‌نمودید را در ظرف شیشه‌ای بزرگ بریزید. بدین ترتیب عینا مشاهده می‌کنید که چقدر پول هدر می‌دادید. این پول‌های جمع شده را به رویایی که همواره در سر می‌پرورانید اختصاص دهید، اما هیچ‌گاه فکر نکنید من که توان مالی‌اش را دارم پس سیگار هم بکشم، آن پول را صرف گشت و گذار در آلاسکا کنید یا بلیط درجه‌ی یک برای دیدار با دوستان دانشکده تهیه کنید. تا دو ماه پس از ترک سیگار از قهوه‌ی بدون کافئین استفاده کنید. مصرف کافئین بیش از حد، مادامی که در مسیر اولیه‌ی ترک سیگار هستید شما را عصبی می‌کند.

به چالش‌های دشواری که پیش از این پشت سر گذاشته‌اید فکر کنید.

دکتر لیبرمن می‌گوید، از افرادی که به خوبی شما می‌شناسند بخواهید تا از چالش‌هایی که با موفقیت پشت سر گذاشته‌اید را برایتان تداعی کنند. این تداعی، اعتماد به نفس لازم برای عهدی که در ترک سیگار بسته‌اید را برایتان به ارمغان می‌آورد. اسنک‌های سالم را همیشه همراه داشته باشید.

به جای مصرف سیگار و چنانچه نگران اضافه وزن خود هستید، تخمه‌ی آفتابگردان، آبنبات بدون قند یا آدامس، هویج، کرفس میل کنید. همچنین می‌توانید عادت سیگار خود

را با عادات‌های سالم مانند خوردن آجیل جایگزین کنید، البته بهتر است از آجیل‌های پوست‌دار استفاده کنید تا دست و دهانتان هم‌زمان مشغول باشد، که همان حس فیزیکی و دهانی که از سیگار دریافت می‌نمودید را برایتان تداعی کند. ساعاتی که معمولاً سیگار می‌کشیدید، یک جای گیاهی میل کنید. فرایند آماده‌سازی چای و نوشیدن آن به آرامی تا خنک شود، استرس را کاهش داده و موجب می‌شود تا میل به مصرف نیکوتین فروکش کند. یا هر گاه هوس سیگار نمودید از خلال دندان با طعم دارچین استفاده کنید. به جای آنکه در محل کار با سیگار استراحت کنید، بازی کامپیوتری یک نفره انجام دهید.

همان زمان را سپری کرده‌اید اما بیشتر لذت‌برده‌اید، (گرچه آن هم مانند سیگار اعتیادآور است). اگر انجام این بازی‌ها در محل کارتان ممنوع است، کارهای ۵ دقیقه‌ای دیگر را به جای آن انجام دهید: تلفن بزنید، قدم بزنید یا میوه بخورید (اما نه در مکان‌هایی که عموماً سیگار می‌کشیدید).

خود را در حال بازی تنیس تصور کنید. یا واقعا تنیس بازی کنید. محققان بریتانیایی دریافتند چنانچه به افرادی که داوطلبانه اقدام به ترک سیگار نمودند، گفته شود خود را در حال بازی تنیس تصور نمایند، انگیزه‌ی بیشتری برای ترک و اجتناب از سیگار در آنها پدید آمده است. منطقه‌ی سیگار ممنوع خلق کنید.

اجازه ندهید هیچکس در منزل، ماشین یا حتی کنار شما در رستوران از تنباکو استفاده کند. حقیقتاً، تابلوی سیگار ممنوع تهیه کنید و در مقابل درب منزل و یا ماشین خود نصب نمایید.

این لیست را در قابل دیدتان به دیوار نصب کنید. هنگامی که وسوسه شدید یک سیگار روشن کنید، نگاهی به این لیستِ صدمات ناشی از سیگار بیاندازید:

- افزایش احتمال خطر ابتلا به سرطان ریه، مثانه، پانکراس، دهان، مری و انواع دیگر سرطان از جمله سرطان خون.
- افزایش احتمال خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکته و فشار خون.
- افزایش احتمال ابتلا به دیابت.
- کاهش سطح فولیت (از انواع ویتامین B ، کمبود آن موجب افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، افسردگی و بیماری آلزایمر.
- تاثیر منفی بر قوه‌ی تعقل و حافظه.
- عامل شکنندگی استخوان
- احتمال افزایش ناتوانی جنسی
- مشکلات باروری
- تاثیر مخرب بر حس چشایی و بویایی
- چنانچه در دوران بارداری سیگار مصرف شود، منجر به تولد نوزادان کموزن و نارس می‌گردد.
- افزایش احتمال افسردگی در جوانان
- چنانچه در دوران بارداری سیگار مصرف شود، احتمال تولد کودکانی که در آینده مبتلا به چاقی مفرط و دیابت شوند، افزایش می‌یابد.
- برای مبارزه با میل به سیگار، عادات خود را تغییر دهید.
- هنگام صبحانه روی صندلی دیگری بنشینید یا از مسیری دیگری به محل کار خود بروید. چنانچه پس از اتمام کار نوشیدنی و سیگار مصرف می‌نمودید، به سراغ نوشیدنی هم نروید و به جای آن قدم بزنید. چنانچه صرف قهوه‌ی روزانه با سیگار همراه بود، به جای قهوه چای بنوشید.
- دور و بر مواد مغذی سالم از جمله عصاره‌ی جو دوسر بچرخید.
- طبق نتایج یکی از مطالعات، خوردن ۱ میلی‌متر عصاره‌ی جو دوسر، چهاربار در روز به افراد سیگاری کمک می‌کند تا مصرف تعداد سیگارهای مصرفی خود را به طرز چشمگیری کاهش دهند.

از احساس خود با دوستان، همکاران، رئیس، همسر و یا فرزندانان صحبت کنید.
احساسات خود را بروز دهید. اگر چیزی مایه‌ی عصبانیت شما می‌شود، به جای آنکه آن را با کشیدن سیگار تسکین دهید، آن را بیان کنید. اگر کسل هستید و حوصله‌تان سر رفته، اقرار کنید و به جای روشن کردن سیگار فعالیتی انرژی‌زا انجام دهید.
با یک متخصص طب سوزنی دیدار کنید.
دکتر آتر علی معتقد است، شواهدی دال بر تأیید طب سوزنی اطراف لاله‌ی گوش و بی‌میلی و در نهایت ترک سیگار وجود دارد. خود شما نیز می‌توانید این کار را در منزل با مهره انجام دهید، فقط کافیست با مهره‌ها به نقاط مخصوص طب سوزنی ضربات آهسته‌ای بزنید و هر گاه تمایل شما به مصرف سیگار شدید شد، آن نقاط را فشار دهید.
چنانچه عهد خود را شکستید، دوباره آغاز کنید.
شکست را نپذیرید. برخی از افراد پیش از موفقیت بیش از هفت یا هشت‌بار سیگار را ترک نموده بودند.

PERFECT INFORMATION