



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

محرك‌های سیگار کشیدن را بشناسید.

حمایت از کودک و نوجوانان در برابر دخانیات، حق و مسئولیت همگانی

روز جهانی بدون دخانیات ۱۱ خرداد ۱۴۰۳ - ۳۱ مه ۲۰۲۴

- هیچ میزانی از مصرف سیگار بی خطر نیست. هنگامی که سیگار می کشید، مواد شیمیایی موجود در توتون و تنباکو با هر بار تنفس به سرعت به ریه‌های شما می‌رسند. خون شما این سموم را به تمام اعضای بدن منتقل می‌کند. اما بعد از ترک، بدن شما ظرف ۲۰ دقیقه پس از آخرین سیگار شروع به بهبودی می‌کند و نیکوتین طی سه روز از بدن شما خارج می‌شود.

- ترک سیگار می‌تواند به شما کمک کند تا سال‌های بیشتری عمر کنید. در افراد سیگاری که قبل از ۴۰ سالگی ترک می‌کنند، احتمال مرگ زودرس ناشی از بیماری‌های مرتبط با سیگار حدود ۹۰ درصد کاهش می‌یابد و در افرادی که بین ۴۵ تا ۵۴ سالگی سیگار را ترک می‌کنند، خطر مرگ زودرس حدود دو سوم کاهش می‌یابد.

محرك‌های خود را بشناسید

محرك‌ها چیزهایی هستند که باعث می‌شوند شما بخواهید سیگار بکشید. افراد مختلف محرك‌های متفاوتی دارند، مانند یک موقعیت استرس‌زا، نوشیدن قهوه، رفتن به یک مهمانی، یا بوییدن دود سیگار. بیشتر محرك‌ها در یکی از این چهار دسته قرار می‌گیرند: احساسی، الگودار، اجتماعی و یا عوارض ترک... شناخت و درک محرك‌های خود بهترین راه برای مقابله با آن‌ها در خط اول دفاع شما است.

محرك‌های احساسی

بسیاری از افراد زمانی که احساسات شدید دارند، سیگار می‌کشند. یک محرك احساسی، یادآوری احساسات شامست مثلا زمانی که از سیگار برای افزایش حال خوب یا فرار از حال بد استفاده کردید، مانند زمانی که شما:

- استرس داشتید یا نگران بودید.
- هیجان‌زده بودید.
- خسته یا ناراحت بودید.
- خوشحال یا راضی بودید.
- تنها بودید.
- عصبانی بودید.

چگونه با محرك‌های احساسی مقابله کنیم؟

شما باید یاد بگیرید چگونه با احساسات خود بدون تکیه بر سیگار مقابله کنید. این راه‌ها را برای مقابله با محرك‌های احساسی امتحان کنید:

- در مورد احساسات خود صحبت کنید: گفتن احساسات خود به یک دوست یا عضو خانواده می‌تواند کمک کند.
- چند نفس عمیق و آرام بکشید: تنفس عمیق باعث کاهش سرعت بدن شما، آرام کردن ذهن شما، و کاهش تمایل به سیگار می‌شود که راه خوبی برای مدیریت استرس و اضطراب است.
- ورزش کنید: فعالیت بدنی راه خوبی برای مدیریت احساسات است. زمانی که شما ورزش می‌کنید، مغز شما اندورفین را رها می‌کند. اندورفین‌ها مواد شیمیایی در مغز هستند که باعث می‌شوند شما احساس خوبی کنید.
- به موسیقی آرام‌بخش گوش دهید: موسیقی با کاهش نرخ ضربان قلب، کاهش فشار خون و کاهش هورمون‌های استرس می‌تواند شما را آرام کند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

محرك‌های سیگار کشیدن را بشناسید.

حمایت از کودک و نوجوانان در برابر دخانیات، حق و مسئولیت همگانی

روز جهانی بدون دخانیات ۱۱ خرداد ۱۴۰۳ - ۳۱ مه ۲۰۲۴

ترک سیگار می‌تواند به اکثر قسمت‌های اصلی بدن شما کمک کند: از مغز گرفته تا DNA. ترک سیگار فواید بسیاری برای سلامتی شما به همراه دارد.

ترک سیگار به بازسازی مسیرهای مغزی شما کمک می‌کند و چرخه اعتیاد را می‌شکند.

ترک سیگار شنوایی شما را تیز نگه می‌دارد و از مشکلات ناشی از کاهش شنوایی جلوگیری می‌کند. همچنین با ترک سیگار، دید بهتر در شب را تجربه خواهید کرد و از آسیب‌های چشمی ناشی از سیگار کشیدن در امان می‌مانید.

با ترک سیگار، لبخندی درخشان‌تر خواهید داشت و از سلامت دهان و دندان خود در سال‌های آینده محافظت می‌کنید. ترک سیگار همچنین به داشتن پوستی صاف و درخشان کمک می‌کند و از پیری زودرس و چین و چروک جلوگیری می‌کند.

محرك‌های الگو

محرك الگو فعالیت‌هایی است که شما آن را با سیگار کشیدن ارتباط می‌دهید. برخی از این فعالیت‌ها عبارتند از:

- صحبت کردن با تلفن
- تماشای تلویزیون
- رانندگی
- پایان یشک وعده غذایی
- نوشیدن قهوه
- استراحت کاری
- قبل از رفتن به رختخواب

چگونه با محرك‌های الگو مقابله کنیم؟

یک راه برای شکستن محرك‌های الگو، قطع ارتباط با محرك و انتقال احساس به فعالیت دیگر است.

• یک جایگزین پیدا کنید: آدامس بجوید. شیرینی‌های بدون شکر بخورید. یک آبنبات بمکید.

• فعالیت‌هایی را امتحان کنید که دست‌های شما را مشغول می‌کنند: یک توپ دستی را فشار دهید. کار با سوزن را امتحان کنید. یک سکه یا "سنگ استرس" را در دست نگدارید.

• تحرک داشته باشید: به پیاده‌روی بروید. دوچرخه سواری کنید. شنا کنید. ورزش می‌تواند شما را از سیگار کشیدن دور کند.

• روال خود را تغییر دهید: برای مثال، سعی کنید قهوه خود را در زمان متفاوتی بنوشید یا دندان‌های خود را بلافاصله پس از خوردن غذا مسواک بزنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

محرك‌های سیگار کشیدن را بشناسید.

حمایت از کودک و نوجوانان در برابر دخانیات، حق و مسئولیت همگانی

روز جهانی بدون دخانیات ۱۱ خرداد ۱۴۰۳ - ۳۱ مه ۲۰۲۴

ترک سیگار می‌تواند به اکثر قسمت‌های اصلی بدن شما کمک کند: از مغز گرفته تا DNA. ترک سیگار فواید بسیاری برای سلامتی شما به همراه دارد.

ترک سیگار به بازسازی مسیرهای مغزی شما کمک می‌کند و چرخه‌ی اعتیاد را می‌شکند.

ترک سیگار شنوایی شما را تیز نگه می‌دارد و از مشکلات ناشی از کاهش شنوایی جلوگیری می‌کند. همچنین با ترک سیگار، دید بهتر در شب را تجربه خواهید کرد و از آسیب‌های چشمی ناشی از سیگار کشیدن در امان می‌مانید.

با ترک سیگار، لبخندی درخشان‌تر خواهید داشت و از سلامت دهان و دندان خود در سال‌های آینده محافظت می‌کنید. ترک سیگار همچنین به داشتن پوستی صاف و درخشان کمک می‌کند و از پیری زودرس و چین و چروک جلوگیری می‌کند.

محرك‌های اجتماعی

محرك‌های اجتماعی مواردی هستند که معمولاً شامل دیگر افرادی است که سیگار می‌کشند. برای مثال:

- رفتن به کافه
- رفتن به یک مهمانی یا رویداد اجتماعی دیگر
- رفتن به یک کنسرت
- دیدن کسی که سیگار می‌کشد
- بودن با دوستانی که سیگار می‌کشند
- جشن یا یک رویداد بزرگ

چگونه با محرك‌های اجتماعی مقابله کنیم؟

پس از اینکه تصمیم به ترک کردن گرفتید، بهتر است از مکان‌هایی که افراد در آن سیگار می‌کشند دوری کنید و از دوستان خود بخواهید که دور از شما سیگار بکشند. با گذشت زمان، این کار آسان‌تر می‌شود. به دوستان و خانواده خود بگویید که ترک کرده‌اید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

محرك‌های سیگار کشیدن را بشناسید.

حمایت از کودک و نوجوانان در برابر دخانیات، حق و مسئولیت همگانی

روز جهانی بدون دخانیات ۱۱ خرداد ۱۴۰۳ - ۳۱ مه ۲۰۲۴

محرك‌های عوارض قطع سیگار

اگر شما یک مدت طولانی سیگاری بوده‌اید، بدن شما به دریافت دوز منظم نیکوتین عادت کرده است. وقتی ترک می‌کنید، عوارض قطع سیگار باعث تمایل به نیکوتین می‌شود. محرك‌های عوارض قطع سیگار عبارتند از:

- دل‌تنگی برای طعم سیگار
- بوییدن دود سیگار
- دست زدن به سیگار، فندک و کبریت
- نیاز به انجام کاری با دست‌ها یا دهان
- احساس بی‌قراری یا داشتن سایر عوارض قطع سیگار

چگونه با محرك‌های عوارض قطع سیگار مقابله کنیم؟
• خود را سرگرم کنید.

• چیزی پیدا کنید که ذهن شما را از تمایل دور کند.

• ببینید آیا درمان جایگزین نیکوتین (NRT) برای شما مناسب است - این درمان می‌تواند عوارض قطع سیگار را کاهش دهد. نوجوانان، زنان باردار و افرادی با شرایط پزشکی شدید باید قبل از استفاده از NRT با پزشک خود صحبت کنند.

حالا که شما محرك‌ها را بهتر شناختید، محرك‌هایی را که می‌خواهید کنترل کنید، شناسایی کنید و یک برنامه برای مدیریت تمایل خود تهیه کنید.

ترک سیگار، خطر ابتلا به حمله قلبی و بیماری‌های قلبی را به طور قابل توجهی کاهش می‌دهد. فشار خون و ضربان قلب شما نیز با ترک سیگار، به سرعت پایین می‌آید.

ترک سیگار کردن باعث نخواهد شد که رسوبات چربی که از قبل وجود داشته‌اند از بین بروند. اما این کار سطح کلسترول و چربی‌هایی که در خون شما در حال گردش هستند را کاهش خواهد داد، که به کند کردن تشکیل رسوبات چربی جدید در شریان‌های شما کمک خواهد کرد.

درمانی برای امفیزم وجود ندارد. اما ترک کردن در جوانی، قبل از اینکه سال‌ها به کیسه‌های هوای حساس ریه‌های خود آسیب وارد کنید، به شما کمک خواهد کرد تا در آینده از ابتلا به امفیزم محافظت کنید.