

چرا ترک سخت است؟

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

روز جهانی بدون دخانیات ۱۱ خرداد ۱۴۰۳ - ۳۱ مه ۲۰۲۴



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

سندروم ترک:

یکی از دلایل اصلی که افراد سیگاری به سیگار کشیدن ادامه می دهند، نیکوتین است. به مرور زمان، بدن شما به نیکوتین عادت می کند. با این حال، هر چه بیشتر سیگار می کشید، نیاز به مقدار بیشتری از آن دارید. وقتی بدن شما نیکوتین دریافت نمی کند، ممکن است احساس ناراحتی کنید و به سیگار نیاز داشته باشید. این پدیده به نام «سندروم ترک» شناخته می شود.

برای ترک سیگار از یک برنامه استفاده کنید.

برنامه های ترک سیگار به کمک وادار کردن افراد سیگاری به درک و مقابله با مشکلاتی که در هنگام ترک با آن ها روبرو می شوند، کمک می کنند. این برنامه ها مهارت های حل مسئله و مهارت های مقابله ای دیگر را آموزش می دهند. یک برنامه ترک سیگار می تواند به شما کمک کند تا:

- دلایلی که باعث می شود سیگار بکشید را بهتر درک کنید.
- با علائم ترک و استرس مقابله کنید.
- در برابر تمایل به سیگار کشیدن مقاوم تر باشید.

بسیاری از افرادی که قبلاً سیگار را ترک کرده اند می گویند ترک کردن سیگار سخت ترین کاری بوده که تا به حال انجام داده اند. با این حال، میلیون ها نفر توانسته اند این کار را انجام دهند پس شما هم می توانید. یکی از اولین مراحل، درک دلیلی است که باعث می شود نیاز به سیگار کشیدن داشته باشید. پس از درک دلیل، می توانید خود را برای پیدا کردن بهترین راه ها برای ترک سیگار آماده کنید. یک «برنامه ترک» بسازید تا به شما کمک کند محرک های سیگار کشیدن خود را شناسایی کنید، در مورد مدیریت تنش ها آموزش ببینید و روش های مختلف ترک را بررسی کنید.

محرک ها

وقتی سیگار می کشید، برخی از فعالیت ها، احساسات و افراد به سیگار کشیدن شما مرتبط می شوند. این ها ممکن است «محرک» شما برای سیگار کشیدن باشند. سعی کنید این محرک های سیگار کشیدن را پیش بینی کنید و راه هایی برای مقابله با آن ها پیدا کنید. برای مقابله با این محرک ها، می توانید از راه های زیر استفاده کنید:

۱. رفتن به مناطق بدون سیگار: به فروشگاه ها، سینماها و رستوران هایی بروید که سیگار کشیدن ممنوع است.
۲. سپری کردن وقت خود با غیر سیگاری ها: وقت بیشتری را با افرادی که سیگار نمی کشند، بگذرانید. این باعث می شود که تمایل به سیگار کشیدن کمتر شود.
۳. مشغول کردن دست ها: بازی کردن با تلفن همراه، خوردن یک میوه سالم یا فشردن یک توپ می تواند به شما کمک کند.
۴. تنفس عمیق: به خود یادآوری کنید که چرا می خواهید از سیگار دست بکشید. به افرادی که در زندگی تان هستند و به خاطر تصمیم شما به ترک سیگار، خوشحال تر و سالم تر خواهند بود، فکر کنید.