

# ۱۱ راه برای ترک سیگار و دخانیات



## برای سلامتی، دخانیات را ترک کنید

ترک کردن دخانیات باعث می‌شود که در عرض ۲۰ دقیقه، فشارخون تان پایین بیاید و سرعت ضربان قلبتان آرامتر شود. در عرض یک روز، مقدار موتوکسیدکربن خون به مقدار طبیعی خود برمی‌گردد. در عرض ۲ هفته تا ۳ ماه، خطر حمله قلبی کم می‌شود و عملکرد ریه‌ها بهتر می‌شود. فواید درازمدت ترک دخانیات عبارت است از: کاهش بیماری‌های عروق کرونر قلب، سکته مغزی، سرطان ریه و سرطان‌های دیگر.

ترک دخانیات علاوه بر مزایای فوق العاده برای سلامتی بدن، پول شما را به هدر نمی‌دهد و می‌توانید پول خود را ذخیره کنید.

## از مصرف الکل و مواد تحریک کننده دوری کنید

برخی فعالیت‌ها ممکن است شما را برای مصرف دخانیات تشویق کنند. الکل یکی از مهم‌ترین آنهاست. اگر با نوشیدن قهوه، تمایل به سیگار کشیدن یا مصرف سایر مواد دخانی پیدا می‌کنید، برای فحنهای اول فقط مقادیری چای بنوشید. اگر بعد از غذاخوردن تمایل به مصرف دخانیات پیدا می‌کنید، حتماً یک کار دیگری بعد از غذا انجام دهید؛ مثلاً دندان‌های تان را مسوک بزنید یا آدامس بجوید.

## خانه را تمیز کنید

بعد از کشیدن آخرین سیگاریا و عده مواد دخانی، تمام کبریت‌ها، فندک‌ها و جاسیگاری‌ها را دور بیاندازید. تمام لباس‌ها، فرش‌ها و اثاثیه منزل را که بوی سیگار گرفته‌اند، بشویید. از تهیه‌هایها در منزل استفاده کنید تا از شر بوی بد سیگار خلاص شوید در کل هر چیزی را که باعث می‌شود یاد سیگار کشیدن و مصرف دخانیات بیفتید، از خودتان دور کنید.

## سعی و تلاش کنید

بسیاری از افراد سیگاری، چندین بار سعی می‌کنند تا سیگار را ترک کنند و بالاخره موفق نشوند. هر کس را می‌توان براسان قوش سنجید. پس، شما می‌که در صدد ترک سیگار و مواد دخانی هستید به خودتان قول دهید تا مردم به قول شما اعتماد کنند و در زندگی اجتماعی و خانواری‌گی خود موفق باشید.

## راه بروید

فعالیت ورزشی به کاهش احتیاج به نیکوتین و کاهش علایم ترک آن کمک می‌کند. هنگامی که می‌خواهید به مصرف دخانیات بروید، ورزش کنید. حتی ورزش‌های ملایم (از قبیل پیاده‌روی) کمک کننده هستند. کالری زیادی که در اثر ورزش کردن از دست می‌دهید، جلوی افزایش وزن بعد از ترک دخانیات را خواهد گرفت.

## میوه و سبزی بخورید

در طول ترک دخانیات، رژیم لاغری نگیرید. سعی کنید بیشتر، میوه‌ها و سبزی‌ها و محصولات لبنی کم‌چرب را مصرف کنید. مصرف کردن این غذایا باعث عدم تمایل به مصرف دخانیات می‌شوند.



## دلیل ترک دخانیات خود را بدانید

شما می‌خواهید دخانیات را ترک کنید، اما می‌دانید برای چه؟ ممکن است شما بخواهید خانواده خود را از دخانیات محافظت کنید. ممکن است بخاطر سرطان سینه از مصرف دخانیات پرهیز کنید و یا حتی ممکن است برای این که جوان تر به نظر برسید، دخانیات را ترک کنید. بهترین دلیل را انتخاب کنید و به خاطر دلیل خود با استعمال دخانیات مبارزه کنید و بدانید که شما موفق‌ترین فرد در ترک دخانیات هستید.

## شکست نخورید

۹۵ درصد افراد سیگاری خواهان ترک سیگار، بدون درمان شکست می‌خورند. دلیل این امر این است که نیکوتین موجود در سیگار و سایر مواد دخانی یک ماده اعتیاد‌آور است. به طور کلی، مغز عادت کرده که هر روز مقداری نیکوتین را وارد بدن کند. در اثر فعدان نیکوتین، علایم کمبود آن ظاهر می‌شود.

## ماده جایگزین برای نیکوتین پیدا کنید.

هنگامی که تصمیم به ترک دخانیات می‌گیرید، بدن به کمبود نیکوتین باش می‌دهد. علایم کمبود نیکوتین شامل افسردگی، زورنگی، نامیدی و بی‌قراری است. ماده جایگزین نیکوتین، این علایم را کاهش می‌دهد. استفاده از آدامس و برچسبهای دارای نیکوتین می‌توانند شناس ترک دخانیات را تا دو برابر افزایش دهند.

## داروهای ترک دخانیات را بدون تجویز پزشک استفاده نکنید

قرص‌هایی وجود دارند که با تأثیر مواد شیمیایی بر مغز، به کاهش مصرف دخانیات کمک می‌کنند. آن‌ها همچنین باعث کاهش رضایتمندی از مصرف دخانیات می‌شوند. دیگر داروها، ممکن است به کاهش علایم ناشی از ترک دخانیات کمک کنند ولی تمامی این داروها را باید تحت نظر پزشک مصرف کنید، نه به طور خودسرانه.

## به تنهایی ترک نکنید

به دولستان، اقوام و همکاران خود بگویید که می‌خواهید دخانیات را ترک کنید. دلگرمی و تشویق اطرافیان برای ترک دخانیات مهم است. ممکن است نیاز داشته باشد که به یک گروه ترک‌کنندگان دخانیات بپیوندید و یا با روان‌شناس صحبت کنید. رفتار درمانی یکی از بهترین درمان‌ها برای ترک دخانیات است. شما می‌توانید برای ترک موقفيت‌آمیز دخانیات، رفتار درمانی و مواد جایگزین نیکوتین و روش‌های آرامش دهنده را با هم به کار بینید.

## استرس خود را کنترل کنید

یکی از دلایلی که افراد به سمت مصرف دخانیات می‌روند، این است که نیکوتین آن‌ها را آرام می‌کند. هنگامی که دخانیات را ترک کردید، باید یک راه برای مقابله با استرس بیابید. استفاده از ماساژ و روش‌های آرامش دهنده مثل یوگا می‌تواند در این مورد کمک کنند. بهتر است در چند هفته‌ی اول ترک دخانیات، حتی‌الامکان از موقعیت‌های استرس‌زا دوری کنید.

