



دانشگاه تهران
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و
فن آوری
دفتر مشاوره و سلامت

همین حالا شروع کن!



ویژه دانشجویانی که



تصمیم به ترک سیگار دارند



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



همین حالا شروع کن!

گردآوری و ترجمه:

فاطمه فلاحی - پریسا نهالگر



دانشگاه تهران
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
دفتر مشاوره و سلامت

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر،
خیابان پروفسور ادوارد براون،
پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه
۶۶۴۸۰۳۶۶ **تلفن:**

وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

<http://counseling.ut.ac.ir>

نشانی: تهران، میدان
فردوسی، خیابان انقلاب
اسلامی، خیابان شهید موسوی
(فرصت جنوبی) پلاک ۲۷

وبسایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم:

www.iransco.org

طراحی گرافیک: حمیدرضا منتظری

■ **نوبت چاپ: چاپ اول** ■ **تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه** ■ **سال انتشار: ۱۳۹۸**

فهرست:

- آماده هستید سیگار را کنار بگذارید؟ ۶
- وابستگی به سیگار چیست؟ ۱۰
- متقاعدم کن! ۱۱
- چگونه نیکوتین روی بدن تاثیر می‌گذارد؟ ۱۳
- آیا می‌دانید که سیگار فقط به فرد سیگاری آسیب نمی‌زند؟ ۱۸
- آمادگی برای ترک ۱۹
- چرا من سیگار می‌کشم؟ ۱۹
- تغییرات بدن در دوران ترک سیگار ۲۳
- چگونه ترک کنیم؟ ۲۶
- موارد وابسته به جنس: (ویژه دختران) ۲۸
- موارد وابسته به جنس: (ویژه پسران) ۲۹
- شما تنها نیستید ۳۰
- درمان‌های دارویی و غیردارویی ۳۱
- هنگام ترک سیگار چه علائمی را ممکن است تجربه کنید؟ ۳۲
- چگونه مقدار نیکوتین را کنترل کنید؟ ۳۴
- آیا ترک سیگار با اضافه وزن همراه است؟ ۳۵
- چگونه می‌توان تناسب اندام خود را در زمان قطع مصرف سیگار حفظ کرد؟ ۳۶
- ترک سیگار برایتان استرس آور است؟ ۳۷
- هنگام وسوسه (craving) چه می‌توان کرد؟ ۳۹
- هنگام لغزش (laps) چه می‌توان کرد؟ ۴۰
- از همین حالا می‌توانم شروع کنم ۴۴
- منبع ۴۵

آماده هستید سیگار را کنار بگذارید؟

ترك سيگار در هر شرايطي سخت است، چه تفريحي با دوستانتان سيگار مي‌کشيد چه مصرف کننده جدي و حرفه‌اي سيگار هستيد. شايد هم چندين بار تلاش کرده‌ايد اما نتوانستيد به آن پاييند باشيد، اين کاملاً طبيعي است!

اين کتابچه به شما کمک می‌کند سيگار را ترک کنید. اول بايد دلايل سيگار کشيدن خود را بفهميد. در اين کتابچه تجربه جوانان سيگاری و تلاش‌های آنها برای ترک سيگار آمده است.

A close-up photograph of a hand holding a lit cigarette. The cigarette is held between the thumb and index finger, with the tip broken and the ash exposed. The background is blurred, showing indistinct shapes and colors. A decorative dotted line in shades of orange and purple curves around the bottom of the cigarette.

تو تصمیم بگیر ما کمکت می‌کنیم
قدم‌های هوشمندانه بردار...

آماده‌ای سیگار را ترک کنی؟

چطور شد که سیگار کشیدن را شروع کردید؟

تجربیات دانشجویان دختر:

- ★ یه پک سیگار و بعدش داستان شروع شد و ...
- ★ احساس رضایت می‌کردم چون چیزی بود که باهاش اوقات بیکاریم رو پر می‌کردم.
- ★ به‌جای اینکه به دیگران پرخاش کنم سیگار می‌کشیدم.

تجربیات دانشجویان پسر:

- ★ سیگار باعث می‌شد پیش دوستانم اعتبار کسب کنم و انها بخوان که با من دوست باشن. وقتی سیگار می‌کشم احساس سرخوشی و پختگی می‌کنم.
- ★ وقتی که سیگار می‌کشم توارتباطات اجتماعیم مضطرب نمی‌شم و این باعث می‌شه که باحال به نظر برسم.

★ سیگار می‌کشیدم که پیش بقیه مطلوب به نظر برسم ولی واقعاً این نبود که بخوام سیگار بکشم.

هر کدام از افراد سیگاری دلایلی برای سیگار کشیدن دارند. بعضی افراد برای اینکه در جمع دوستانشان پذیرفته شوند، بر استرس غلبه کنند یا اینکه خودشان را جرأت‌مند نشان دهند و بگویند که "زندگی خودمه" و "هر کاری که می‌خوام انجام می‌دم" سیگار می‌کشند برای بعضی‌ها هم راهی است که بتوانند از پس کارهایشان برآیند.

"فکر می‌کنم هنوز اونقدر توانا نیستم تا بتونم به خودم بگم این آخرین سیگاری هست که می‌کشم."

بله ترک کردن می‌تواند ترس‌آور باشد، اما امکان پذیر است. رمز موفقیت این است که اگر لغزش کردید تسلیم نشوید و دست از تلاش برندارید. برخی از جوانان معمولاً بعد از چندبار تلاش موفق به ترک می‌شوند.

وابستگی به سیگار چیست؟

"قبلاً اینطور بود که هر وقت دلم می‌خواست سیگار می‌کشیدم و ازش لذت می‌بردم اما الان بدنم بهش وابسته شده جوری که نمی‌تونم روزم را بدون سیگار شروع کنم. تمام روزم با فکر یا احساس نیاز به سیگار کشیدن می‌گذره."

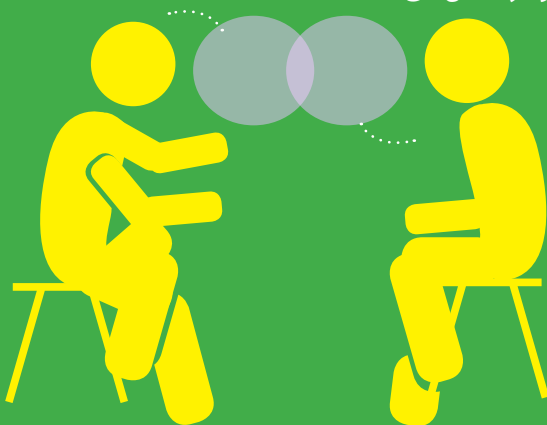
سیگار کشیدن می‌تواند از آنچه که انتظار دارید مشکل‌سازتر شود. مواد شیمیایی موجود در تنباکو بسیار اعتیادآور است، در عرض ۷ دقیقه نیکوتین موجود در یک نخ سیگار به مغز می‌رسد و باعث می‌شود احساس خوشایندی را تجربه کنید، اما این احساس یک ساعت و نیم بیشتر باقی نمی‌ماند و به زودی نیاز به سیگار دیگری خواهید داشت بنابراین وقتی شروع می‌کنید، سخت می‌توانید ترک کنید.

متقاعدم کن!

"می‌دونم که سیگار مضره، می‌دونم که باید ترک کنم،
بعداً ترک می‌کنم."

(یک دانشجوی ۲۴ ساله، مصرف کننده تفرنی سیگار)

وقتی که جوان هستید فکر می‌کنید چیزی ما را تهدید
نمی‌کند. یا اگر هم تهدید کننده باشد، خیلی طول می‌کشد
اتفاق بیفتد درحالی‌که تاثیرات ناخوشایند سیگار خیلی زود
خود را نشان می‌دهد.





این تست کوتاه برای این است که بفهمید تاجه حد به سیگار وابستگی دارید؟

۱	هرازگاهی سیگار می کشم (در میهمانی یا تعطیلات)	بله	خیر
۲	در روز ۱۵ یا بیشتر از ۱۵ نخ سیگار می کشم	بله	خیر
۳	معمولاً ۳۰ دقیقه بعد از بیدار شدن اولین سیگار را می کشم.	بله	خیر
۴	فکر می کنم که بتوانم بیش از ۴ ساعت سیگار نکشم.	بله	خیر
۵	وقتی تلاش کردم ترک کنم احساس بدی داشتم خواب و تمرکزم مختل شده بود.	بله	خیر

پاسخها

پاسخ **بله به سوال ۱:** وابستگی خفیف

پاسخ **بله به سوالات ۲ تا ۵:** وابستگی شدید

چگونه نیکوتین روی بدن تاثیر می‌گذارد؟

تاثیر نیکوتین بر مغز

نیکوتین ماده‌ای است که بلافاصله روی مغز اثر می‌گذارد و منجر به تجربه احساس خوشایند می‌شود اما به تدریج باعث افزایش اضطراب، عصبانیت و افسردگی، سردرد، سرگیجه، خستگی، زردی پوست و جوش می‌شود و بوی بد سیگار به سختی از روی پوست جدا می‌شود.





تأثیر نیکوتین بر دهان

نیکوتین به دندان‌ها آسیب می‌رساند و منجر به خونریزی لثه، سرطان دهان و گلو می‌شود، همچنین با تأثیر بر حس چشایی مانع از لذت بردن فرد از مزه غذا می‌شود.

تأثیر نیکوتین بر ریه

سیگار به ریه‌ها آسیب می‌زند به همین دلیل افراد سیگاری معمولاً مشکلات تنفسی دارند و در صورت

ابتلاء به آسم، حملات تنفسی شدیدتری را تجربه می‌کنند. سیگار باعث سرفه‌های خلط آور و سرطان ریه می‌شود.

تاثیر نیکوتین بر سیستم گردش خون و قلب

در هنگام سیگار کشیدن مواد سمی وارد خون می‌شود که این مواد سمی موجب: غلظت خون،

لخته شدن، افزایش فشار خون، ضربان قلب، تنگ شدن عروق قلبی و کاهش سطح اکسیژن در اندامها می‌شود.





تأثیر نیکوتین بر استخوان ها

نیکوتین موجب پوکی استخوان می‌شود و خانم‌ها نسبت به آقایان ، بیشتر در معرض ابتلا به پوکی استخوان قرار دارند.

تأثیر نیکوتین بر پوست

نیکوتین سطح اکسیژن خون را کاهش می‌دهد که در نتیجه با کاهش سطح اکسیژن افراد سیگاری بیشتر در معرض مشکلات پوستی از قبیل چین و

چروک، پیری زودرس و سلولیت (تجمع چربی زیر پوست)، زردی پوست و فرو رفتگی گونه قرار می‌گیرند.

تحقیقات نشان دادند، مصرف سیگار در سنین نوجوانی و جوانی احتمال چین و چروک پوستی به ویژه در دور چشم‌ها و دهان را تا ۳ برابر افزایش می‌دهد.

تأثیر نیکوتین بر ماهیچه

نیکوتین باعث کاهش اکسیژن و گردش خون در ماهیچه‌ها می‌شود بنابراین افراد سیگاری که ورزش می‌کنند بیشتر در معرض آسیب به ماهیچه‌ها قرار دارند.

آیا می‌دانید که سیگار فقط به فرد سیگاری آسیب نمی‌زند؟

قرارگرفتن در معرض دود سیگار منجر به سرطان سینه، مرگ ناگهانی جنین، عفونت گوش در زنان می‌شود. سیگار همچنین به حیوانات هم آسیب می‌زند و یا باعث مرگ آنها می‌شود. برخی از مشاهدات نشان دادند که حیواناتی مانند سگ و گربه با خوردن ته سیگار دچار مسمومیت شده و در معده ماهی، نهنگ و حیوانات وحشی مرده نیز ته مانده سیگار یافت شده است.



آمادگی برای ترک

این چک لیست برای کمک به شناسایی دلایل سیگار کشیدن فرد تدوین شده است یک دقیقه وقت بگذارید و به سوالات زیر پاسخ دهید :

چرا من سیگار می‌کشم؟

- ۱- به من کمک می‌کند که دوست پیدا کنم.
- موافقم مخالفم
- ۲- به محفل دوستانه رونق می‌بخشد
- موافقم مخالفم
- ۳- در مهمانی‌ها مصرف سیگار برایم لذت بخش است.
- موافقم مخالفم
- ۴- از طعم سیگار خوشم می‌آید.
- موافقم مخالفم
- ۵- از اینکه دود سیگار را به درون ریه‌ام بدهم و خارج شود لذت می‌برم.
- موافقم مخالفم

همین حالا شروع کن!



۶- سیگار باعث می‌شود پخته‌تر به نظر بیایم.

موافقم مخالفم

۷- از اینکه به دیگران سیگار تعارف کنم احساس قدرت

می‌کنم. موافقم مخالفم

۸- خانواده‌ام نمی‌پذیرند اما من دوست دارم آنچه خودم می‌خواهم انجام بدهم.

موافقم مخالفم

۹- باعث کاهش استرس مخصوصاً بعد از امتحان یا مشکلی سخت می‌شود.

موافقم مخالفم

۱۰- وقتی حالم بد باشد سیگار می‌کشم.

موافقم مخالفم

۱۱- باعث میشود دستم مشغول باشد

موافقم مخالفم

۱۲- اگر نیاز به سیگار داشته باشم نمی‌توانم مصرف نکنم.

موافقم مخالفم

۱۳- بدنم به آن نیاز دارد. باعث می‌شود حال طبیعی داشته باشم.

موافقم مخالفم

۱۴- بخشی از زندگی روزانه‌ام است. نیاز دارم که دست
و دهانم فعالیتی داشته باشد.

موافقم مخالفم

پاسخ:

برقراری ارتباط اجتماعی و پذیرفته شدن در جمع	پاسخ موافق به سوال ۱ تا ۳
کسب لذت فیزیکی.	پاسخ موافق به سوال ۴ تا ۵
داشتن احساس قدرت.	پاسخ موافق به سوال ۶ تا ۸
کاهش هیجان‌های منفی	پاسخ موافق به سوال ۹ تا ۱۱
وابستگی به سیگار	پاسخ موافق به سوال ۱۲ تا ۱۴

همین حالا شروع کن!

هر فرد الزاماً به یک گروه تعلق ندارد. سیگار کشیدن ممکن است در ابتدا با یک دلیل شروع شده باشد اما دلایل مختلفی باعث ادامه آن می شود.

هرچه سریع تر ترک کنید
احساس بهتری خواهید داشت و
زودتر بهبود پیدا می کنید



تغییرات بدن در دوران ترک سیگار

کاهش سطح مونوکسید کربن و افزایش اکسیژن خون	۸ ساعت اول
کاهش احتمال حمله قلبی، رشد مجدد پایانه‌های عصبی	۱ روز اول
بهبود حس بویایی و چشایی	۲ روز اول
راحت‌تر شدن تنفس	۳ روز اول
افزایش ظرفیت شش‌ها تا ۳۰ درصد و آسان‌تر شدن فعالیت‌های بدنی، بهبود عملکرد گردش خون	۲ هفته تا ۳ ماه اول
کاهش گلو درد، سرفه و خستگی، افزایش سطح انرژی، پاک‌شدن ریه‌ها و کاهش عفونت	۳ تا ۹ ماه
خطر مرگ و میرناشی از حملات قلبی همانند افراد غیر سیگاری	۳ تا ۵ سال
کاهش خطر مرگ ناشی از سرطان ریه، حنجره، مثانه، مری، پانکراس، دهان و کلیه (بیش از ۳۰ ماده شیمیایی در تنباکو وجود دارد که موجب سرطان می‌شود)	پس از ۱۰ سال



سوال؟

اگر وابستگی خیلی شدید نباشه ، ترک کنم مشکلی پیش نمی‌یاد؟

نه لزوماً ، ممکن است از نظر روانی هوس کنید به طور مثال زمانیکه هیجان خاصی را احساس می‌کنید یا در موقعیت یا مکان خاصی با دوستانتان قرار دارید ممکن است سیگار بکشید بنابراین ذهن بین افراد، احساسات و مکان‌ها ارتباط ایجاد می‌کند که به این فرایند آغازگر یا برانگیزاننده (trigger) رفتاری می‌گویند. پس اگر بخواهید سیگار را ترک کنید ابتدا باید برانگیزاننده های خود را شناسایی کنید واز آنها اجتناب کنید به عنوان مثال روابط اجتماعی تان را تغییر دهید.

چگونه پاسخ‌های متفاوت بدهیم؟	برانگیزاننده‌های رایج سیگار کشیدن
مسواک بزنید یا ظرف بشوید	بعد از هر وعده غذایی
بادوستانتان قدم بزنید ، به موسیقی گوش کنید ..و	در زمان استراحت
از وسایل نقلیه عمومی ویا دوچرخه استفاده کنید.	در حین رانندگی

چگونه ترک کنیم؟

- به یکباره ترک کنیم یا تدریجی؟
- کمک بگیریم یا به تنهایی ترک کنیم؟
- زمانیکه تصمیم گرفتم ترک کنم، توانستم دفعات سیگار کشیدن را کاهش دهم؛ از روزی یک پاکت به یک پاکت در سه روز



من ترک کردن را با کاهش
مصرف شروع کردم ...

نکات

- * بعد از دوره عادت ماهیانه یک روز را برای آغاز ترک انتخاب کنید. علائم ترک در این دوران ناخوشایند بوده خصوصاً در روزهای پایانی عادت ماهیانه. **(ویژه دختران)**
- * از نوشیدن قهوه و انرژی‌زاها پرهیز کنید زیرا کافئین علائم ترک را تشدید می‌کند.
- * عادات روزمره خود را تغییر دهید. برای مثال پیاده‌روی کنید.
- * یک جایگزین سالم انتخاب کنید. مانند: آدامس‌هایی با شیرینی کمتر، خشکبار، میوه و سبزیجات
- * برای خود مشغولیت دستی ایجاد کنید.
- * از دوستان قابل اعتماد خود برای حمایت کمک بگیرید.
- * تعداد سیگارهایی که در روز می‌کشید را کاهش دهید.
- * حداقل ۵ دقیقه قبل از روشن کردن سیگار صبر کنید. در این صورت تمایل شما به سیگار کشیدن کاهش خواهد یافت.
- * هنگام احساس نیاز به سیگار کشیدن آب بنوشید.
- * عادت سیگار کشیدن را با قدم زدن و یا مسواک زدن جایگزین کنید.

روش‌های کارآمد

- * سلامتی شما به سرعت بهبود پیدا می‌کند پس از بهبودی این ریسک را نخواهید کرد که از دوره ترک خارج شوید.
- * به طور معمول **ترک تدریجی** راحت‌تر است. در ترک تدریجی علائم ترک کمتر آزاردهنده است. می‌توانید سرعت ترک را با توجه به واکنش‌های بدن‌تان تنظیم کنید.

روش‌های ناکارآمد

- * کاهش نیکوتین تا ۳۰ درصد در دفعه اول ممکن است میزان وسوسه و علائم ترک را بیشتر کند بنابراین اگر روند ترک خیلی هم کند باشد شاید نتوان به طور کامل ترک کرد.
- * ترک ناگهانی بدون دریافت کمک نیز می‌تواند سخت باشد.

موارد وابسته به جنس (ویژه دختران):

مطالعات نشان دادند :

✦ احتمال مرگ ناشی از سرطان دهان، کلیه، ریه در زنان سیگاری بالاتر از مردان است همچنین، احتمال ابتلا به بیماری‌های انسدادی ریه (COPD)، مشکلات قلبی و سرطان سینه در سنین پایین‌تر در زنان بیشتر گزارش شده است.

✦ زنان سیگاری به طور معمول دوره قاعدگی نامنظم‌تر و دردناک‌تری، را نسبت به زنان غیرسیگاری تجربه می‌کنند.

✦ کاهش سطح استروژن در زنان سیگاری موجب بی‌ثباتی خلق، خستگی می‌شود.

✦ نیکوتین در دوران بارداری باعث حاملگی دشوار، تولد پیش از موعد جنین یا کم وزنی، ایجاد نواقص ظاهری از جمله لب شکری شدن نوزاد و رشد غیرطبیعی مغز در دوران جنینی و کودکی می‌شود.

✦ یائسگی زودرس در زنان سیگاری بیشتر از زنان غیرسیگاری است.

موارد وابسته به جنس (ویژه پسران):

تحقیقات نشان دادند:

- ✦ مصرف زیاد سیگار به عنوان یک عامل خطر ناتوانی جنسی در مردان شناخته شده است (کسانی که بیش از ۲۰ نخ سیگار در روز می کشند).
- ✦ بسیاری از مردان به علت استعمال زیاد دخانیات در معرض انواع سرطان‌ها بخصوص سرطان پروستات، مثانه قرار دارند.
- ✦ سیگار کشیدن موجب کاهش توان باروری در آقایان می شود.

فکر می‌کنم به کمک نیاز دارم ...

شما تنها نیستید

گفتن این جمله که " من می‌توانم به تنهایی ترک کنم " آسان تر از عمل کردن به آن است. می‌توانید از حمایت‌های زیر کمک بگیرید.

تلفن ، آدرس و وب سایت	دریافت کمک
تهران، نیاوران، دارآباد، بیمارستان دکترمسیح دانشوری	واحد مشاوره حضوری
۲۶۱۰۹۵۰۸ (از ساعت ۱۸ الی ۱۳/۳۰)	واحد مشاوره تلفنی
۲۷۱۲۲۰۵۰	تلفن گویای ترک سیگار
Tpcrc.sbm.u.ir	وب سایت

درمان‌های دارویی و غیردارویی

چه کمکی می‌توانید بگیرید	درمان‌های دارویی و غیردارویی
برای دریافت درمان‌های جایگزین نیکوتین (مثل آدامس چسب و اسپری نیکوتین) با یک پزشک مشورت کنید.	درمان‌های جایگزین نیکوتین
داروها به کنترل علائم و وسوسه کمک میکند. برای دریافت دارو با یک پزشک مشورت کنید.	داروهای پزشکی مثل بوپروپیون (زیبان) یا وارنسیلین (چامپیکس)
از حمایت دوستان و آشنایان تا انتهای مسیر بهره‌مند شوید.	کتابچه‌های خودمراقبتی همانند این کتاب
در صورت داشتن منابع حمایتی ترک کردن آسان خواهد بود. از خانواده و دوستان خود بخواهید به شما کمک کنند.	خانواده و دوستان



هنگام ترک سیگار چه علائمی را ممکن است تجربه کنید؟

علائم شایع قطع مصرف سیگار	دلایل آن	کارهایی که می‌توانید انجام دهید
احساس فشار شدید	بدن نیاز به نیکوتین دارد.	<ul style="list-style-type: none"> ◀ نفس عمیق بکشید. ◀ قدم بزنید. ◀ یوگا تمرین کنید. ◀ از نوشیدن نوشابه های انرژی زا، گازدار و قهوه به مقدار زیاد اجتناب کنید.
سرفه کردن	سرفه کردن به علت پاک شدن ریه‌ها از تأثیرات نیکوتین است.	<ul style="list-style-type: none"> ◀ آب زیاد بنوشید. ◀ شکلات تلخ بخورید.
گرسنگی دائم	نیکوتین در حس چشایی و تمایل به مصرف غذا اختلال ایجاد می‌کند. در زمان ترک اشتها به حالت طبیعی باز می‌گردد.	<ul style="list-style-type: none"> ◀ مواد غذایی سالم با کلسترول کم مثل هویج، کرفس، ذرت مصرف کنید و چند دقیقه بعد پیاده روی کنید.

ویژه دانشجویانی که تصمیم به ترك سیگار دارند

کارهایی که می‌توانید انجام دهید	دلایل آن	علائم شایع قطع مصرف سیگار
<ul style="list-style-type: none"> ◀ طی یک هفته اول بیشتر بخواهید تا زمانیکه بدن به حالت نرمال خود بازگردد. ◀ فعالیتهای جسمی از قبیل پیاده‌روی یا دویدن را انجام دهید. 	<p>نیکوتین یک محرک است و باعث افزایش تپش قلب و عملکرد بدن یا متابولیسم می‌شود. هنگامی که نیکوتین خون کاهش می‌یابد منجر به احساس خستگی می‌شود.</p>	<p>احساس خستگی</p>
<ul style="list-style-type: none"> ◀ پیاده‌روی کنید و هوای تمیز و تازه استشمام کنید و به سیگار فکر نکنید. 	<p>بدن به نبود نیکوتین دارد عادت می‌کند.</p>	<p>عدم تمرکز</p>
<ul style="list-style-type: none"> ◀ با انجام کارهای جدید خود را مشغول نگه دارید. ◀ پازل و بازی‌های کامپیوتری می‌تواند مغز و دستتان را مشغول نگه دارد. ◀ کارهای مورد علاقه‌تان را انجام دهید. مثل تماشای ویتترین فروشگاه‌ها 	<p>سیگار کشیدن کاری بود که قبلاً انجام می‌دادید ولی اکنون آن را انجام نمی‌دهید.</p>	<p>بی‌حوصلگی</p>

چگونه مقدار نیکوتین را کنترل کنید؟

- زمانی که بدن شما به نیکوتین وابسته است، در صورت قطع مصرف بدن شما واکنش نشان می‌دهد. از طریق این ۴ روش می‌توان میزان نیکوتین را کنترل کرد:

- **مصرف سیگار را به تعویق بیندازید:** چند دقیقه صبر کنید تا تمایل یا وسوسه مصرف سیگار از بین برود.

- **نفس عمیق بکشید:** با آرامش دم و بازدم انجام دهید و هوا را با دهان خارج کنید.

- **آب بنوشید:** آب را جرعه جرعه بنوشید.

- **حواس خود را پرت کنید:** فعالیت‌هایی انجام دهید که کشیدن سیگار در آن امکان‌پذیر نیست مانند دوش گرفتن یا شنا کردن

ترک سیگار با اضافه وزن همراه است؟

اگر برایتان سوال است که ترک سیگار باعث اضافه وزن می‌شود یا خیر؟ باید گفت که احتمال دارد که تا چند کیلو اضافه وزن پیدا کنید. هنگام سیگار کشیدن بدن بیش از حد فعالیت می‌کند و کالری بیشتری می‌سوزاند. در حالیکه پس از قطع مصرف سیگار بدن به حالت عادی باز می‌گردد. بنابراین به طور معمول افرادی که سیگار را ترک می‌کنند ممکن است ۵ تا ۷ کیلو اضافه وزن پیدا کنند اما با تغییر سبک زندگی و انجام فعالیت‌های ورزشی احتمال افزایش وزن کاهش می‌یابد.

" فواید ترک به مراتب بیشتر از چند کیلو اضافه وزن است "

چگونه می‌توان تناسب اندام خود را در زمان قطع مصرف سیگار حفظ کرد؟

سیگار هیچ منفعتی برای بدن ندارد. بهترین روش حفظ تناسب اندام مصرف مواد مغذی و فعالیت‌های جسمی است.

انواع مواد غذایی:

- میوه و سبزیجات
- فرآورده‌های غلات (برنج، ذرت، نان جو، سبوس و جوانه‌گندم...)
- شیر و لبنیات
- گوشت و جایگزین‌های آن (ماهی، لوبیا و عدس)



ترک سیگار برایتان استرس آور است؟

اگرچه نمی‌توان به طور کامل استرس را از بین برد، اما می‌توانید یاد بگیرید که چگونه آن را مدیریت کنید

راهکارهای مقابله با استرس

- ✦ آرام وعمیق نفس بکشید: (از بینی نفس بکشید و از دهان خارج کنید)
- ✦ بدنتان را آرام کنید (دراز بکشید خودتان را در مکانی که آرام هستید تصور کنید)
- ✦ در حال زندگی کنید.
- ✦ دوش آب ولرم بگیرید.
- ✦ پیاده‌روی کنید. (پیاده روی یا دویدن آسان‌ترین راهی است که باعث آرامش می‌شود).
- ✦ خودتان را سرزنش نکنید ، افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنید.

کارهایی که می‌توانید انجام دهید

باور به اینکه می‌توانید ترک کنید خیلی مهم است
اجازه ندهید کسی شما را ناامید کند ترک کردن
یک موفقیت بزرگ است و شما لایق این هستید که
احساس خوبی در مورد آن داشته باشید. پولی که
در عوض خرید سیگار پس‌انداز می‌کنید می‌توانید
برای خود هدیه بخرید. حساب کنید چقدر برای سیگار
هزینه کردید و به جای آن چه می‌توانید بخرید.



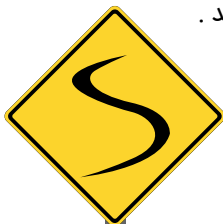
هنگام وسوسه (craving) چه می توان کرد؟

تهیه لیست " راهبردهای ۵ دقیقه‌ای "
به طور معمول وسوسه سیگار
کشیدن ۵ دقیقه به طول می‌انجامد.
بنابراین شما می‌توانید برای به
تعویق انداختن وسوسه مصرف،
برای خود لیستی تهیه کنید که
بتوانید با آن مقابله کنید برای مثال:
می‌توانید موقعیتی که در آن
دوستانتان سیگار می‌کشند را
برای چند دقیقه ترک کنید و به
این فکر کنید که مصرف سیگار
احتمال خطر ابتلا به سرطان
دهان را افزایش می‌دهد.



هنگام لغزش (laps) چه می‌توان کرد؟

مفهوم لغزش یعنی تجربه ناخودآگاه و بدون برنامه ریزی که باعث می‌شود فرد در آن موقعیت قانون ترک را بشکند. اکثر نوجوانان و جوانان تلاش‌های زیادی قبل ترک سیگار انجام می‌دهند که موفقیت آمیز نیست، اما مهم این است که از تجربه‌ها درس بگیرید و به مسیر درست بازگردید لغزش یک هشدار است و شما می‌توانید آن را تحلیل کنید و از تکرار آن پیشگیری نمایید.



هنگام لغزش برای شناسایی و آمادگی برای مقابله با
موقعیت های پر خطر می‌توانید از خودتان بپرسید که:

۱- هنگام مصرف مجدد سیگار کجا بودید؟

.....
.....
.....

۲- چه کاری می‌کردید و چه احساسی داشتید؟

.....
.....
.....

۳- چه کسی یا کسانی همراه شما سیگار می‌کشیدند؟

.....
.....
.....

۴- در حال حاضر که برانگیزاننده های خود را می‌شناسید،
برای دفعه بعد چه راهکار مقابله ای را به کار می‌گیرید؟

.....
.....

همین حالا شروع کن!

۵- چه کسانی هستند که می‌توانید با آنها صحبت کنید و کمک بگیرید؟ چگونه؟

.....

.....

.....

بعضی از دوستانم در دانشگاه سیگار می‌کشند اما من می‌دانم که سیگار می‌تواند برای سلامتی من مضر باشد و روی توانایی‌های جسمی من اثر بگذارد هیچ چیز مثبتی در رابطه با سیگار وجود ندارد. انگیزه ورزش کردن مانع از این می‌شود که سیگار بکشم.

(قهرمان دو دوره از مسابقات المپیک اسکی)



از همین حالا می توانم شروع کنم ...

قراردادی با خودم
self contract

از تاریخ تصمیم دارم که سیگار را ترک کنم.
با امضای این قرار داد با خودم عهد می بندم که تمام تلاشم
را به کار گیرم تا زندگی بدون دخانیات داشته باشم.

امضاء

منابع:

- Dujrudee Chinwong, Ngamtip Mookmanee, Jongkonnee Chongpornchai, and Surarong Chinwong. A Comparison of Gender Differences in Smoking Behaviors, Intention to Quit, and Nicotine Dependence among Thai University Students.2018., Department of Pharmaceutical Care, Faculty of Pharmacy, Chiang Mai University.
- Quit know for girls who want to quit smoking, P1—28., 2017, British Columbia lung association. UNIVERSITY OF BRITISH COLOMBIA
- Quit know for boys who want to quit smoking, P1—28., 2017, British Columbia lung association. UNIVERSITY OF BRITISH COLOMBIA-
- <http://www.nhs.uk/live-well/quit-smoking/nhs-stop-smoking-services-help-you-quit->
- <http://www.nhs.uk/live-well/quit-smoking/take-step-now-to-stop-smoking->
- [http://www.nhs.uk/smokefree/help-and-advice/support -](http://www.nhs.uk/smokefree/help-and-advice/support-)
- Philip H. Smith, Andrew . Bessette, Andrea H. Weinberger, Christine E. Sheffer, Sherry A. McKee .Sex/ gender differences in smoking cessation: A re-

view.2016 Nov; 92: 135–140

This information is provided by the University of Michigan Health System, Tobacco Consultation Service 6102.

New strategies help smokers quit when nicotine replacement alone doesn't work, UPDATED OCTOBER 29, 2015, 8:26 PM



دانشگاه تهران
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری
دفتر مشاوره و سلامت

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،

پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه تهران

تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ **فکس:** ۶۶۴۱۶۱۳۰

وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

<http://counseling.ut.ac.ir>

نشانی: تهران، میدان فردوسی، خیابان انقلاب

اسلامی، خیابان شهید موسوی (فرصت جنوبی) پلاک ۲۷

وبسایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم:

www.iransco.org

۱۳۹۸