

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی / معاونت بهداشت
دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات
دفتر آموزش و ارتقای سلامت / مرکز سلامت محیط و کار

پسته اطلاعاتی ترک سیگار با خود مراقبتی

هفته بدون دخانیات

۴ تا ۱۰ خرداد ۱۳۹۳

با خود مراقبتی
زندگی جاری از دخانیات

سیگارها خاموش، اراده‌ها روشن!

سیگارها خاموش، اراده‌ها روشن!

خودمراقبتی شامل اعمالی است اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده‌شان انجام می‌دهند تا تندرست بمانند، از سلامت ذهنی و جسمی خود حفاظت کنند، نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند، از بیماری‌ها یا حوادث پیشگیری کنند، ناخوشی‌ها و وضعیت‌های مزمن را مراقبت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند. خودمراقبتی به وضوح موجب افزایش کارایی و مهارت‌های فردی می‌شود و یکی از مفاهیم اصلی برای تأکید بر رفتار سالم است. برای طراحی برنامه خودمراقبتی ترک سیگار، باید ابتدا وضعیت سلامت خود را ارزیابی کنیم. این کار می‌تواند به صورت خودارزیابی یا با مشورت با پزشک خانواده صورت گیرد. سپس باید ببینیم که چقدر برای تغییر رفتار مورد نظر (ترک سیگار) آمادگی داریم.

تعیین مرحله تغییر رفتار

برای «تعیین مرحله تغییر رفتار» ابتدا باید ببینیم در کدام یک از مراحل تغییر رفتار هستیم؛ یعنی ببینیم در مرحله «پیش‌قصد» هستیم و هنوز به ترک سیگار فکر هم نکرده‌ایم یا «قصد» انجام آن را داریم یا «آمادگی» برای تغییر رفتار داریم یا به آن رفتار «عمل» می‌کنیم یا علاوه بر عمل به رفتار مورد نظر، آن را به دیگران هم «توصیه» می‌کنیم.

➤ **پیش‌قصد:** در این مرحله هنوز «تغییر» که همان ترک سیگار است، مورد توجه ما قرار نگرفته است. ممکن است حتی در مورد تغییر، فکر هم نکرده باشیم.

➤ **قصد:** در این مرحله از وجود مشکل آگاهیم و به‌طور جدی در نظر داریم در چند ماه آینده سیگار را ترک کنیم اما هنوز آماده تعهدسپاری برای اقدام به این عمل نیستیم.

➤ **آمادگی:** در این مرحله، آماده تغییر و برنامه‌ریزی برای دستیابی به یک هدف رفتاری مانند ترک سیگار هستیم. ممکن است در سال قبل هم برای رسیدن به این هدف تلاش کرده باشیم، بی‌آنکه به‌طور کامل موفق شده باشیم؛ به عنوان مثال، ممکن است تعداد سیگارمان را به نصف کاهش داده باشیم اما به‌طور کامل ترک نکرده باشیم.

➤ **عمل:** این مرحله برای مدتی (اغلب ۶ ماه) از زمان شروع تلاش‌های موفق و فعال ما برای تغییر رفتار، به طول می‌انجامد.

➤ **حفظ و توصیه:** در این مرحله، سیگار را به‌طور کلی ترک کرده‌ایم و برای حفظ تغییرات رفتاری موفقیت‌آمیز خود تلاش می‌کنیم و علاوه بر این، رفتار خوبمان را به دیگران هم توصیه می‌کنیم. این دوره می‌تواند دایمی شود و یا بعد از مدتی پایان یابد.



کسب آمادگی برای اقدام

برای خودمراقبتی باید آماده اقدام شویم. کسب آمادگی برای اقدام، مجموعه‌ای از مهارت‌هاست که در نحوه تغییر رفتار ما دخیل‌اند.

مهم‌ترین این مهارت‌ها، مهارت طراحی یک برنامه اقدام کوتاه‌مدت و اجرای آن است. منظور از برنامه اقدام، یک برنامه کوتاه‌مدت فردی برای تغییر رفتار است؛ برای مثال، «به تغییراتی در شیوه زندگی خود دست بزنیم. این تغییرات می‌تواند شامل تغییر در شیوه، تعداد و محل سیگار کشیدن باشد». چنین برنامه‌ای باید واقع‌گرایانه باشد؛ یعنی ما باید قادر به انجام موفقیت‌آمیز آن در طول هفته باشیم و در نهایت باید چیزی باشد که به طور نسبی مطمئن باشیم که می‌توانیم آن را اجرا کنیم. این میزان اطمینان را می‌توان با معیاری از صفر (بسیار نامطمئن) تا ۱۰ (بسیار مطمئن) اندازه‌گیری کرد. اگر پاسخ ما به میزان اطمینان مان به عملی بودن اقدامات پیش‌بینی‌شده، ۷ یا بیشتر باشد، شانس موفقیت ما در اجرای برنامه بالاست. اما اگر پاسخ ما کمتر از ۷ باشد، فرصت خوبی است که به حل مسأله پرداخته و برنامه اقدام واقع‌گرایانه‌ای را طراحی کنیم تا در اجرای آن شکست نخوریم. به منظور کسب آمادگی برای اقدام به خودمراقبتی می‌توانیم از دستورالعمل زیر پیروی کنیم:

➤ **هدف مطلوب مان را مشخص کنیم:** این کار باید بسیار اختصاصی، قابل اندازه‌گیری و واقعی باشد؛ برای مثال، «من در نحوه سیگار کشیدن خود تغییر ایجاد می‌کنم و آن را به نصف مصرف قبل کاهش می‌دهم» یا «من هر روز تا اداره پیاده‌روی می‌کنم». تعیین اهداف، ما را وادار می‌کند تا برای رسیدن به آنچه می‌خواهیم، تلاش لازم را انجام دهیم و نیز کمک می‌کند از طریق تأکید بر وظایف مان، شیوه‌های عمل مناسب را انتخاب و میزان پیشرفت خود را ارزیابی کنیم. این اهداف باید دارای خصوصیات زیر باشند:

➤ **اختصاصی باشند:** اهداف باید به‌طور کامل، مشخص و معین شده باشند و استانداردهای عملکرد خاصی را مشخص نمایند.

➤ **کوتاه‌مدت باشند:** اهداف کوتاه‌مدت نسبت به اهداف بلندمدت، انگیزه بیشتری را در فرد ایجاد می‌کنند، چرا که رسیدن به آنها سریع‌تر صورت می‌گیرد و احساس موفقیت، موجب تقویت درونی فرد می‌شود. از سوی دیگر، این اهداف قابلیت دسترسی بیشتری هم دارند.

➤ **ممکن باشند:** اهدافی که از نظر درجه سختی، در رده متوسط قرار می‌گیرند، بیشترین تأثیر را در ایجاد انگیزه دارند، زیرا اهداف ساده، محرک نیستند و اهدافی هم که رسیدن به آنها غیرممکن محسوب شود، چندان انگیزه‌ای در فرد برای دستیابی به آنها ایجاد نمی‌کنند.

- **زمانی را که قرار است فعالیت‌های هدف مورد نظر را انجام دهیم، مشخص کنیم:**
مثلا «هر روز هفته یا ساعت ۱۰ صبح روز پنج‌شنبه»، زمان‌بندی ما نیز باید واقعی باشد.
- **میزان رسیدن به هدف‌ها و موفقیت‌ها و شکست‌های خود را ثبت کنیم:** برای مثال، نموداری از تعداد سیگارهای مصرفی روزانه که کاهش داده‌ایم، رسم کنیم یا مسافتی را که هر روز راه می‌رویم، روی تقویم‌مان بنویسیم.
- **پیمان ببندیم:** این حرف به آن معنی است که مثلا به شخص دیگری از اطرافیان‌مان بگوییم که چه هدفی را دنبال می‌کنیم و زمان خاتمه آن، قرار است چه هنگامی باشد و از او بخواهیم که در انجام کار، مراقب ما باشد.
- **در صورت لزوم، مجازات مشخصی برای شکست در اجرای فعالیت‌مان تعیین کنیم:**
برای مثال، به مراقب خود بگوییم که در صورت قصور در انجام فعالیت، به او پولی پرداخت خواهیم کرد. البته بهتر است جریمه را در سطح کم و در سطح یک شوخی نگه داریم.
- **کوچک و محدود فکر کنیم:** نباید سعی کنیم تا تمام خطاهای رفتاری و گناهان گذشته خود را یک‌شبه جبران کنیم. تصمیم به انجام کارهای بزرگ در زمان اندک، دلیل شکست بسیاری از افراد در «خودمراقبتی» است؛ برای مثال، کاهش تدریجی تعداد سیگار مصرفی در روز، برای شروع می‌تواند نقش مؤثری در هدف ترک سیگار ما داشته باشد و قطع ناگهانی سیگار می‌تواند یک تصمیم بزرگ در شروع هدف ترک سیگار باشد.
- **محصول:** پیامد رفتار خود را مشخص کنیم؛ مثلا چند سیگار در هفته کاهش می‌دهیم.
- **از یادآورها استفاده کنیم:** از ابزارهایی مانند زنگ هشدار در ساعت معین موبایل یا تذکر اطرافیان، جعبه مصرف دارو برای یادآوری رفتارمان استفاده کنیم. برای ترک سیگار، مثلا بر روی یک تقویم، تعداد سیگارهای کاهش‌یافته روزانه و تعداد سیگارهای مصرفی را یادداشت و جلوی دید بگذاریم. این می‌تواند یادآور خوبی باشد.
- **برنامه‌ریزی کنیم:** برنامه‌های منظم، به صورت روزانه، هفتگی یا ماهانه (بر حسب موقعیت و شرایط) به منظور ملاقات یا تماس با پزشک خانواده خود ترتیب دهیم.
- **نمودار تحقق اهداف خود و روند آن را رسم کنیم:** برای مثال، می‌توانیم کاهش تعداد مصرفی سیگار خود را در طول ۲ هفته براساس اهداف کوتاه‌مدت تغییر رفتارمان به صورت نمودار هفتگی رسم کنیم و آن را در محلی که هر روز ببینیم، نصب کنیم.
- **در مورد رفتارمان از دیگران بازخورد بگیریم:** از اطرافیان خود بخواهیم که نمودار حرکت ما را به سوی اهداف‌مان بررسی کنند و به ما بازخورد دهند.
- **هرگز مایوس نشویم و برای شروع دوباره آماده شویم:** ممکن است برنامه خودمراقبتی ما در اولین نوبتی که آن را آغاز می‌کنیم، تکمیل نشود و از زمانی به زمان دیگر موکول شود. بنابراین باید آماده باشیم که به عقب برگردیم و دوباره آن را آغاز کنیم.

- **قدرت‌ها و موفقیت‌هایمان را در کنترل رفتارمان برجسته کنیم:** باید به چالش‌هایی فکر کنیم که توانسته‌ایم آنها را با موفقیت پشت سر بگذاریم. این کار موجب افزایش اعتماد به نفس ما می‌شود و توانایی ما را افزایش می‌دهد.
- **مهارت‌های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم:** باید سعی کنیم در رسیدن به اهدافمان، مهارت لازم را کسب کنیم و در کاری که انجام می‌دهیم، ماهر شویم. این مسأله در شایستگی ما در رسیدن به اهدافمان و همچنین برای خودکارآمدی ما مؤثر است.

لذت ترک سیگار

از چند دقیقه پس از ترک سیگار تا چند ده سال بعد از آن می‌توانید از آثار مثبت این اقدام خود بهره‌مند شوید. برخی از مهم‌ترین آثار مثبت ترک سیگار از این قرارند:

- **۲۰ دقیقه بعد از استعمال آخرین سیگار:** فشارخون شما پایین می‌آید و متعادل می‌شود، حرارت دست‌ها و پاهای شما افزایش می‌یابد و به حد طبیعی می‌رسد.
- **۸ ساعت بعد از ترک سیگار:** اکسیژن خون شما افزایش می‌یابد، نیکوتین و مونواکسید کربن خون شما نصف می‌شود.
- **۲۴ ساعت بعد از ترک سیگار:** به شما تبریک می‌گوییم، اکنون بدن شما از هرگونه نیکوتین پاک شده است، آیا دقت کرده‌اید که حس چشایی و بویایی شما چقدر بهبود یافته است؟
- **۷۲ ساعت بعد از ترک سیگار:** نفس کشیدن برای شما آسان تر شده است، اکنون شما انرژی بیشتری دارید.
- **۲-۱۲ هفته بعد از ترک سیگار:** گردش خون در سراسر بدن شما بهتر شده است، عملکرد ریه‌ها بهبود یافته و راحت تر می‌توانید راه بروید و ورزش کنید.
- **۳ تا ۹ ماه بعد از ترک سیگار:** کارایی ریه‌های شما ۵ تا ۱۰ درصد افزایش یافته و مشکلات تنفسی شما بهتر شده است.
- **۵ سال بعد از ترک سیگار:** خطر بروز حمله قلبی در شما نسبت به زمان مصرف دخانیات نصف شده است.
- **۱۰ سال بعد از ترک سیگار:** خطر بروز سرطان ریه و حمله قلبی در شما نسبت به مصرف‌کننده دخانیات نصف شده است.
- **۱۵ سال بعد از ترک سیگار:** احتمال بروز سرطان ریه و حمله قلبی در شما و کسی که تاکنون دخانیات مصرف نکرده یکسان است.



۳ قدم تا ترک سیگار

از سیگار کشیدن تا سیگار نکشیدن، تنها ۳ قدم فاصله دارید:

- **قدم اول:** آمادگی، شناخت علت مصرف، شناخت علت ترک و مرور آن، تعیین روز ترک (که بهتر است مقارن با یک مناسبت باشد)، استفاده صحیح از دارو و تغییر در نحوه سیگار کشیدن و کاهش به نصف مصرف قبل.
- **قدم دوم:** ترک سیگار، شناخت نشانگان قطع مصرف و رفتار درمانی فردی و گروهی.
- **قدم سوم:** زندگی بعد از ترک سیگار و نگهداری آن.



آماده سازی جسمی برای ترک سیگار

از توصیه های پزشک استفاده کنید. کافئین را ترک کنید. به میزان کافی استراحت کنید. مایعات زیاد بنوشید. خوراکی های سالم (مانند هویج و کرفس) مصرف کنید.



آماده سازی روحی

دلایل ترک سیگارتان را مرور کنید و نیاز به ترک را برای خود توضیح دهید. برنامه ای برای هفته اول بعد از ترک ترتیب دهید. دستان خود را مشغول نگه دارید. هرگز نگویید که یک سیگار دیگر ضرری ندارد. حمایت اطرافیان را جلب کنید.



تکنیک چهار D برای مقابله با هوس سیگار

تاخیر چند دقیقه ای در پاسخگویی به هوس (Delay)، نوشیدن آب سرد به صورت جرعه جرعه (Drink water)، سه مرتبه تنفس عمیق (Deep inspiration) و انحراف فکر از سیگار کشیدن (Distraction of thought).



روز ترک سیگار

سعی کنید الگوی رفتاری خود را تغییر داده و از موقعیت هایی که خطر سیگار کشیدن دارند، پرهیز کنید. برخی از مهم ترین عوامل سیگاری شدن و اعتیاد به نیکوتین از این قرارند: تجربه فرد در اولین تلاش برای سیگار کشیدن، تصویر ذهنی فرد از سیگار، فشارهای روانی همراه، سیگاری بودن والدین و در دسترس بودن سیگار.



علائم قطع مصرف نیکوتین

خلق افسرده یا بد خلقی، بی خوابی، اضطراب، اختلال در تمرکز، تحریک پذیری، ناتوانی یا عصبانیت، بی قراری، کاهش ضربان قلب، افزایش اشتها و افزایش وزن.

زندگی بعد از ترک سیگار

برای اینکه بتوانید بعد از ترک سیگار به خوبی زندگی کنید و با هوس بازگشت به سیگار مقابله کنید، برخی توصیه‌ها و راهکارها می‌توانند سومند باشند:

➤ **توصیه‌ها:** محیطی تمیز و بدون سیگار در اطراف خود، در محل کار و منزل، بسازید. برای خودتان گل بخرید. ممکن است متعجب شوید که چقدر می‌توان از بوی گل لذت برد. در روزهای اول بعد از ترک تا آنجا که ممکن است وقت خود را در محلهایی که سیگار کشیدن ممنوع است (مانند کتابخانه، موزه، مسجد، سینما یا تئاتر) بگذرانید. مقادیر زیادی آب و آبمیوه طبیعی بنوشید. از چای، قهوه و سایر نوشیدنی‌هایی که همراه سیگار مصرف می‌کرده‌اید، اجتناب کنید. اگر دلتنگ داشتن چیزی در میان انگشتان یا لب‌های خود هستید، از چیز دیگری مانند مداد یا خلال دندان استفاده کنید.

مقابله با استرس‌ها و هیجانات

حمایت اجتماعی به دست آورید. در روزهای اول بعد از ترک، از موقعیت‌های استرس‌زا دوری کنید. از زندگی لذت ببرید. در روزهای اول، ممکن است احساس افسردگی کنید. به یک سرگرمی بپردازید، به سفر بروید، به دوستان قدیمی سر بزنید، با پول پس‌انداز شده خودتان بلیط مسابقه یا کنسرت بخرید و هیجانات خود را کنترل کنید. سعی کنید راه‌های جدیدی برای مقابله با هیجانات خود پیدا کنید و از وسوسه اجتناب کنید. به جای سیگار کشیدن بعد از غذا از کنار میز بلند شوید و دندان‌هایتان را مسواک بزنید. اگر در حین رانندگی سیگار می‌کشید، به یک



سعی کنید برای

فعالیت‌هایی که معنی‌دارتر،

رضایت‌بخش‌تر و مهم‌تر

هستند، وقت پیدا کنید.

برنامه جذاب رادیویی گوش دهید یا مدتی از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده کنید. در ۱ تا ۳ هفته اول بعد از ترک، از وضعیت‌هایی که همراه با مناظر لذت‌بخش برای سیگار کشیدن است، اجتناب کنید.

وقتی دچار هوس سیگار می‌شوید

از جانشین‌های دستی - دهانی استفاده کنید. ده نفس عمیق بکشید و آخری را نگه دارید. در صورت امکان حمام یا دوش آب گرم بگیرید. تکنیک‌های رهاسازی عضلات را یاد بگیرید. به جای سیگار یک شمع یا عود روشن کنید. هیچ‌گاه به خود اجازه ندهید که فکر کنید یک سیگار ضرری ندارد.

عادت‌های جدید پیدا کنید

عادت‌های خود را طوری تغییر دهید که سیگار کشیدن را مشکل، غیرممکن یا غیرضروری کند. کارهایی انجام دهید که نیاز به استفاده از دست‌هایتان داشته باشید. از داشتن یک مزه خوب در دهانتان لذت ببرید. تمرینات کششی انجام دهید. زیاد استراحت کنید. به ظاهر خود توجه کنید. سعی کنید برای فعالیت‌هایی که معنی‌دارتر، رضایت‌بخش‌تر و مهم‌تر هستند، وقت پیدا کنید.

نگهداری ترک

برای اینکه بتوانید بعد از ترک سیگار، به تعهدتان پایبند بمانید و دیگر سراغ سیگار نروید، برخی توصیه‌ها و راهکارها می‌توانند سومند باشند:

➤ **از خود محافظت کنید:** کلید اصلی در ادامه زندگی به عنوان یک غیرسیگاری این است که اجازه ندهیم اضطراب‌ها و هوس‌های سیگار، ما را دوباره به سمت سیگار کشیدن سوق دهد. تا مدت‌ها بعد از ترک، وسوسه سیگار کشیدن وجود خواهد داشت. اگر دچار اجبار و اضطراب شدید، این سوالات را از خود پرسید: کجا بودم که دچار اضطراب شدم؟ در حال انجام چه کاری بودم؟ چه کسی همراه من بود؟ به چه فکر می‌کردم؟ و...

➤ **مهارت‌های مقابله‌ای را بیاموزید:** در مورد علت ترک خود فکر کنید. بدانید چه موقع دست به دلیل تراشی می‌زنید. حالت‌ها و موقعیت‌های برانگیزاننده را پیش‌بینی کنید و آماده اجتناب از آنها باشید. به خودتان برای سیگار نکشیدن جایزه دهید. از افکار مثبت استفاده کنید. از فنون رهاسازی عضلات بهره ببرید. حمایت‌های اجتماعی را جلب کنید.