



ترک کردن.

تصمیم به ترک سیگار گرفته اید؟

کمک در دسترس شما قرار دارد

بیشتر اشخاصی که برای اولین بار ترک اعتیاد می کنید سعی می کنید که این کار را خودشان انجام دهند ("cold turkey") (قطع سریع سیگار بدون استفاده از یک برنامه خاص) نیز خوانده می شود). و با اینکه ممکن است برای بعضی ها موثر باشد، گزینه های زیاد دیگری موجود است.

اگر یک استراتژی کارگر نشود، تسلیم نشوید. استراتژی دیگر ویا حتی ترکیبی از استراتژی ها را امتحان کنید.

در اینجا چند گزینه ذکر می شود:

خودپاری

بروشور، کتابچه و برنامه های روی خط که می توانند به شما کمک کنند برنامه ترک اعتیاد خودتان را تهیه و تنظیم کنید.

مشاوره

متخصصین بهداشتی کارآموزی دیده می توانند با همکاری شما مهارت هایی که برای ترک اعتیاد نیاز دارید را تهیه و تنظیم کنند. این کار را می توان به صورت شخصی، به صورت گروهی، از طریق تلفن ویا به طور روی خط در سایت هایی از قبیل www.smokershelpline.ca انجام داد.

برای دریافت کمک و برنامه
ترک اعتیاد، از پزشک
خانوادگی خود سوال کنید.



ترک کردن.

درمان توسط جایگزینی نیکوتین (NRT)

یک مداوای موثر به حساب می آید که اثرات جانبی کمتری دارد. NRT ممکن است در کنترل نشانه های ترک اعتیاد و میل شدید کمک کند. به صورت چسب (patch)، آدامس و یا افشانه تنفسی موجود است. در صورتیکه مبتلا به بیماری قلبی هستید، حامله هستید و یا داروهای روانپزشکی مصرف می کنید، حتماً قبل از استفاده از NRT با تأمین کننده مراقبت بهداشتی خود مشورت کنید.

داروهای تجویز شده

متخصصین پزشکی ممکن است توصیه کنند که از مداوای دیگری استفاده کنید که میل شدید به نیکوتین و نشانه های ترک اعتیاد را با فعال کردن مواد شیمیایی در مغز کاهش می دهند که معمولاً توسط نیکوتین تحریک می شوند.

محصولات NRT در حال حاضر مشمول مالیات بر فروش کالا نمی شوند.



ترک کردن.

ترک کردن: راهنمایی ها و ابزار

دلیل سیگار کشیدن را مشخص کنید: دلایل سیگار کشیدن را مشخص کنید تا هنگامیکه تصمیم به ترک اعتیاد می گیرید، آماده باشید. دلایل خود را برای سیگار کشیدن و ترک اعتیاد یادداشت کنید. در مورد چیزهایی از قبیل: تصویر شخصی، سلامتی، نحوه مقابله با مشکلات، مسائل مالی و زندگی اجتماعی... فکر کنید. در مورد اینکه چه چیزی موجب اهمیت آنها می شود فکر کنید.

ممکن است به این نتیجه برسید که دلایل زیادی برای سیگار کشیدن وجود دارد... ولی دلایل ترک اعتیاد مهم تر از همه آنهاست.

عادات دیگر را کنار بگذارید: بعد از اینکه مشخص کردید به چه دلیل سیگار می کشید، می توانید موقعیت هایی که موجب سیگار کشیدن می شوند را مشخص کرده و سپس می توانید آن موقعیت ها را تغییر دهید. برای مثال، اگر عادت دارید که با یک فنجان قهوه سیگار بکشید، به جای آن جای بنوشید.

متعهد شوید که ترک اعتیاد می کنید: ابتدا بایستی باور داشته باشید که توانایی انجام این کار را دارید. سپس به دوستان و خانواده خود بگویید که ترک اعتیاد برایتان اهمیت دارد و به حمایت و کمک آنها نیاز دارید.

می توانید ترک اعتیاد را تحمل کنید.

نیکوتین بسیار اعتیادآور است. پس هنگامیکه ترک اعتیاد می کنید، ممکن است بعضی نشانه های ترک اعتیاد را احساس کنید: بی حوصلگی، مشکل خوابیدن، بیوست مزاج، افزایش در سرفه کردن، میل شدید دهانی، بیشتر نشانه ها برای 7 تا 10 روز ادامه پیدا می کنند و قابل کنترل هستند. آگاهی از پیامدهای احتمالی می تواند شما را برای ترک اعتیاد موفقتر آمیز آماده کند.

برای دریافت کمک و برنامه ترک اعتیاد، از پزشک خانوادگی خود سوال کنید.



ترک کردن

به طور آزمایشی اینکار را بکنید: قبل از اینکه بتوانید ترک اعتیاد کنید، لازم است شروع کنید به گونه غیرسیگاری خود فکر کنید. اقدامات کوچک را برای آماده کردن خودتان برای مرحله بزرگ انجام دهید - اولین سیگار خود در طول روز را به تأخیر بیندازید و یا در مقداری که سیگار می کشید کاهش دهید.

برای ترک اعتیاد یک تاریخ را معین کنید: در مورد اینکه در آن زمان کجا خواهید بود و چکار خواهید کرد قدری فکر کنید. یک تاریخ نسبتاً عادی را انتخاب کرده و آنرا بر روی تقویم تان علامت بزنید. اگر در جایی نوشته شده باشد، بیشتر احتمال دارد که ترک اعتیاد کنید.

برای روز ترک اعتیاد و بعد از آن آماده شوید: وسوسه و میل شدید را پیش بینی کرده و در مقابل آنها مقاومت کنید. از موقعیت هایی که شما را تشویق می کنند سیگار بکشید اجتناب کنید. برای گذران وقت کاری بکنید که از آن لذت می برید. و انتظار تغییراتی را داشته باشید. در مراحل اولیه ممکن است احساس اضطراب کنید و یا مشکل خوابیدن داشته باشید چون بدن تان خود را با ترک اعتیاد به نیکوتین وفق می دهد.

برای همیشه بدون سیگار زندگی کنید: ترک اعتیاد واقعاً یک موفقیت است. یک یا دو لغزش کوچک زیاد مهم نیست. فقط سعی کنید که با هرگونه افکار منفی که دارید توسط افکار مثبت مقابله کنید.



ترک کردن!



ترک اعتیاد: مسیر سریع به سلامتی بهتر

در ظرف 20 دقیقه:

فشار خون شما افت کرده و ضربان قلب تان به حالت عادی برمی گردد. دمای دست ها و پاهای شما متعادل می شود.

بعد از 8 ساعت:

میزان مونوکسید کربن در خون تان افت می کند.

بعد از 24 ساعت:

احتمال اینکه حمله قلبی داشته باشید کاهش پیدا می کند.

بعد از 48 ساعت:

توانایی شما در بو و مزه کردن بهبود پیدا می کند.

بعد از 72 ساعت:

ظرفیت ریه ها افزایش پیدا کرده و نفس کشیدن ممکن است آسان تر شود.

2 هفته تا 3 ماه:

جریان خون تان بهبود پیدا می کند. راه رفتن آسانتر می شود. عملکرد ریه ها ممکن است تا 20 درصد افزایش پیدا کند.

دلایل بسیار زیادی برای ترک سیگار کشیدن وجود دارد. دلیل شما چیست؟



Ontario





ترک کردن.

1 تا 9 ماه:

سرفه کردن، گرفتگی سینوس، خستگی، تنگی نفس ممکن است کاهش پیدا کند. مژک های شما - آن موهای میکروسکوپی که ریه های شما را می پوشانند - ممکن است دوباره شروع به رشد کنند که می تواند به تمیز کردن ریه ها کمک کرده و احتمال عفونت را کاهش دهد.

1 سال:

تبریک! خطر حمله قلبی را به نصف کاهش داده اید.

ترک اعتیاد، منفعتهائی به غیر از جانات جانانتان را نیز در بر دارد.

چقدر برای سیگار کشیدن در هر روز، هفته، ماه، سال خرج می کنید؟ سلامتی بهبود یافته خود را با پولی که صرفه جویی می کنید جشن بگیرید.

برای راه های دیگر صرفه جویی، به ماشین حساب سیگار کشیدن در خط کمک به سیگاری ها در www.smokershelpline.ca سر بزنید.





ترک کردن.

واقعیت: شما می توانید ترک اعتیاد کنید.

واقعیت: دود توتون حاوی نیکوتین و بیش از 4,000 ماده شیمیایی است. حداقل 50 تا از آنها بسیار سمی بوده و موجب سرطان می شوند.

واقعیت: سیگارهای «معتدل/ملازم» به اندازه سیگارهای عادی کشنده هستند. شما هنوز همان مقدار سموم که در سیگارهای عادی وجود دارد را فرو می دهید؛ صرفاً اینکار را از طریق یک فیلتر متفاوت انجام می دهید.

واقعیت: سیگار کشیدن موجب می شود که ضربان قلب تان شدید تر شود. تنفس شما سریع تر شود؛ و فشار خون تان را افزایش می دهد.

واقعیت: دود سیگار دست دوم برای دوستان شما، خانواده و اشخاص دیگر در اطراف شما مضر است. در حقیقت، دود سیگار دست دوم سومین علت اصلی مرگ و میر قابل جلوگیری در آمریکای شمالی است.

واقعیت: 1 نفر از هر 5 نفری که ترک اعتیاد می کنند اصلاً وزن زیاد نمی کنند. و برای آنهایی که وزن زیاد می کنند، میانگین 5 تا 7 پوند است. به یاد داشته باشید که وزن زیاد کردن قابل کنترل است.

واقعیت: ثابت شده که درمان توسط جایگزینی نیکوتین (NRT) برای بیشتر اشخاصی که مبتلا به بیماری قلبی هستند بی خطر است. قبل از هر چیز با پزشک خود مشورت کنید.