



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 ویا افشانه تنفسی موجود است. در صورتیکه مبتلا به بیماری قلبی هستید، حامله هستید ویا داروجات روانپزشکی مصرف می کنید، حتماً قبل از استفاده از NRT با تأمین کننده مراقبت بهداشتی خود مشورت کنید.

داروجات 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.