

# آیا مایلید سیگار را ترک کنید؟

اگر پاسخ آری می‌باشد، لطفاً به خواندن این متن ادامه دهید. بیشتر افراد سیگاری مایل به ترک سیگار می‌باشند و در اغلب موارد کسی را می‌شناسند که موفق به اینکار گردیده است. دلایل گوناگونی برای افراد جهت ترک سیگار وجود دارد، شما پول‌های خود را به مصارف دیگری می‌رسانید، احساس شادابی بیشتری می‌کنید و می‌توانید برای بسیاری از بیماری‌ها، احساس نگرانی کمتری داشته باشید. با افزایش فضاهای عاری از دود سیگار در محیط‌های خارجی و داخلی، پرهیز از کشیدن سیگار آسان‌تر می‌شود. بدون در نظر گرفتن دلایل فردی، موفقیت در ترک سیگار بیشتر از هر چیز به یافتن انگیزه فردی و روش مناسب شخصی برای ترک سیگار بستگی دارد.



با تهیه یک لیست از دلایل خود برای ترک سیگار، انگیزه‌های فردی خود را کاوش کنید. بسیاری از افراد در می‌یابند که این لیست می‌تواند طولانی شود و احساس می‌کنند که همه این دلایل مهم هستند.

## خطرات سیگار کشیدن

چندین هزار ماده گوناگون در دود توتون وجود دارد و کشیدن سیگار خطر ابتلا به حدود ۶۰ بیماری مختلف، از جمله سرطان، بیماری‌های قلب و عروق و بیماری مزمن انسدادی ریه (KOL) را افزایش می‌دهد. استنشاق دود سیگار افراد سیگاری (سیگار کشیدن غیرمستقیم) بدون آنکه خود فرد سیگار بکشد را سیگار کشیدن غیر مستقیم می‌گویند. در معرض دود سیگار قرار گرفتن به این شکل طی یک مدت طولانی، سلامتی افراد را در معرض همان خطراتی قرار می‌دهد که خود فرد سیگاری با آنها روبروست، با وجود آنکه این خطرات در سطحی پایین‌تر قرار دارد. کودکان بطور ویژه‌ای حساس بوده و اگر در معرض دود سیگار قرار بگیرند ممکن است به آسم، آلرژی، التهاب گوش یا التهاب ریه مبتلا شوند.

## مزایای ترک سیگار

ترک سیگار بهترین سرمایه‌گذاری است که می‌توانید برای تندرستی خود انجام دهید. این مزایا بسیارند- یک زندگی آزادتر و سالم‌تر، وضعیت عمومی بهتر بدن و حس بویایی و چشایی بهتر و بسیاری موارد دیگر. اثرات ترک سیگار بلادرنگ خود را نشان می‌دهند و بدن برای التیام یافتن از توانایی بالایی برخوردار است. چند سال پس از ترک سیگار، خطرات ابتلا به بیماری‌هایی که در اثر کشیدن سیگار ایجاد می‌شوند، بشدت کاهش می‌یابد.

## چگونه باید اقدام کرد؟

تاریخی برای توقف کشیدن سیگار تعیین نموده و خود را مرحله به مرحله آماده کنید. برخی افراد ترجیح می‌دهند که یکباره کشیدن سیگار را کنار بگذارند و بعضی دیگر به مرور اینکار را انجام می‌دهند. روشی را که برای شما مناسب‌تر است امتحان کنید. جهت کسب آمادگی برای توقف کشیدن سیگار، بیش از همه بایستی عادات خود را تغییر داد. بعنوان نمونه شما می‌توانید از اینجا شروع کنید که تعداد مکان‌هایی را که نمی‌خواهید در آنجاها سیگار بکشید بیشتر کنید. به این فکر کنید که کدام یک از سیگارهایی را که در مواقع مختلف می‌کشید می‌توانید کنار بگذارید؟ در اینجا تعداد بیشتری رهنمود و پیشنهاد برای یک ترک سیگار موفق می‌یابید:

- ✓ خود را از شر زیرسیگاری‌ها، فندک و سیگار رها کنید.
- ✓ برای اطرافیان خود تعریف کنید که سیگار را ترک کرده‌اید و به حمایت آنها نیاز دارید.
- ✓ بطور منظم غذا بخورید - صبحانه، نهار، شام و چند میان وعده. هنگامی که میل به کشیدن سیگار به سراغتان می‌آید، آب بنوشید و ترجیحاً به پیاده‌روی بروید.
- ✓ به خودتان پاداش داده و خود را تشویق کنید!

اگر برای تعیین یک برنامه شخصی پیرامون نحوه تغییر دادن عادت‌ها و ترک سیگار، نیاز به حمایت دارید- با کمال میل با ما در خط تلفن «کشیدن سیگار را ترک کن»، تماس بگیرید.

## بعد از ترک سیگار

ترک سیگار می‌تواند هم احساس آزادی و هم احساس ناراحتی و عذاب به فرد بدهد. میل به کشیدن سیگار، می‌آید و می‌رود و در اغلب موارد در بدترین حالت ۱ تا ۲ دقیقه بدر از می‌گذرد. برای رویارویی با این میل برنامه‌ریزی کنید. راه‌های مختلف را امتحان کنید و روشی بیابید که مناسب شما باشد. بعنوان نمونه می‌توانید:

- دلایل خود را برای ترک سیگار نوشته و بر روی یخچال نصب کنید. هنگامی که احساس سختی می‌کنید به این لیست نگاه کنید.
- توجه خود را به تغییرات مثبت متمرکز کنید، مانند حس بویایی و چشایی بهتر، رنگ چهره گلگون‌تر، دست‌ها و پاهای گرم‌تر، وضعیت عمومی بهتر بدن و یا پول بیشتر در کیف پول.

ممکن است با چالش‌هایی مواجه شوید. موقعیت‌های معمولی پرخطر در زمان حضور در جشن‌ها، استرس در محل کار یا زمان‌های بی‌قراری می‌باشد. یافتن مشغولیت‌های تازه به بعضی افراد کمک می‌کند، مانند شروع به ورزش یا مطالعه یک کتاب. برخی افراد دیگر تمریناتی برای ریلکس شدن (جسمی یا روحی) انجام داده یا فشارکاری را، در اولین دوره پس از ترک سیگار، کاهش می‌دهند. اگر مایلید درباره روش‌های رویارویی با میل به کشیدن سیگار و کاهش ریسک بازگشت به دام سیگار، بیشتر بدانید، با کمال میل با ما در خط تلفن سیگار را ترک کن تماس بگیرید.

## ناراحتی‌های ناشی از پرهیز از کشیدن سیگار

هنگامی که کشیدن سیگار را متوقف می‌کنید، بدن ممکن است به کمبود نیکوتین واکنش نشان دهد. شما ممکن است عصبانی یا خسته شوید، دچار سردرد، عرق کردن یا مشکلاتی در شکمتان شوید. ناراحتی‌های ناشی از پرهیز از کشیدن سیگار ممکن است دشوار باشند اما با مرور زمان از شدت آنها کاسته شده و سرانجام از بین می‌روند. داروهای حاوی نیکوتین که در داروخانه و فروشگاه‌های مواد غذایی یافت می‌شوند، این دردها را تسکین می‌دهند. اگر در زمان ترک سیگار، نیاز به مشاوره در باره دارو دارید می‌توانید با درمانگاه خود یا با ما، در خط تلفنی سیگار را ترک کن، تماس بگیرید.

## آیا شما قلیان می‌کشید؟

بسیاری از افراد دود قلیان را کم خطرتر تلقی می‌کنند، اما در اغلب موارد این دود شیرین شده، نیکوتین را در خود پنهان نموده و حاوی همان مواد مضر می‌باشد که در دود سیگار یافت می‌شوند.

## آیا نیاز به حمایت بیشتری دارید؟

اگر به پشتیبانی بیشتری نیاز دارید با خط تلفنی «سیگار را ترک کن» تماس بگیرید. خط تلفنی «سیگار را ترک کن» برای شمایی که می‌خواهید کشیدن سیگار را ترک کنید از طریق تلفن، مکالمه با کمک مترجم هم ارائه می‌نماید. در حال حاضر ما گفتگو به این زبان‌ها را ارائه می‌نماییم: عربی، روسی، فارسی، سومالیایی، اسپانیایی و ترکی. همه مکالمات با ما رایگان بوده و شما می‌توانید ناشناس باقی بمانید.

**SLUTA-RÖKA-LINJEN**



**RING 020-84 00 00**  
[www.slutarokalinjen.se](http://www.slutarokalinjen.se)