



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
دفتر مشاوره و سلامت



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

کتابچه
اول

هفت حقیقت درباره

سیگار



نه
به دخانیات



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری
دفتر مشاوره و سلامت



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

هفت حقیقت درباره سیگار

وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری / دفتر مشاوره و سلامت
معاونت دانشجویی / مرکز مشاوره دانشگاه تهران

از مجموعه کتابچه های راهنمایی برای رهایی همیشگی از سیگار

آدرس: تهران/ خیابان شانزده آذر/ خیابان ادوارد براون/ شماره پانزده/
مرکز مشاوره دانشگاه تهران

نوبت چاپ: چاپ اول/ ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۰/۰۰۰ نسخه

طراحی و گرافیک: حمیدرضا منتظری



هفت حقیقت
درباره
سیگار

ویژه افرادی که می‌خواهند سیگار
را ترک کنند

فهرست:

- ۵ درباره کتابچه های رهایی برای همیشه
- ۶ هفت حقیقت درباره مصرف سیگار
- ۱۰ ترک سیگار و مراحل آن



درباره کتابچه‌های رهایی برای همیشه

تبریک می‌گوییم که تصمیم گرفتید سیگار را ترک کنید! شما یکی از مهم‌ترین گام‌هایی را که فرد می‌تواند در راه سلامتی خود بردارد، با موفقیت برداشته‌اید. شمار کمی از کسانی که می‌کوشند سیگار را ترک کنند، موفق می‌شوند برای همیشه سیگار را کنار بگذارند. هدف کتابچه‌های رهایی برای همیشه کمک به افرادی است که قصد دارند سیگار را برای همیشه ترک کنند.

همان طور که ممکن است دیده باشید، تلاش‌های بسیاری به افراد برای ترک سیگار شده است. تبلیغات ترک سیگار در رادیو و تلویزیون، روزنامه‌ها و مجلات و بیلبردهای تبلیغاتی دیده می‌شود. هرچه پیش می‌رویم مکان‌های بیشتری استفاده از سیگار را ممنوع می‌کنند (رستوران‌ها، بیمارستان‌ها، محل کار، مکان‌های ورزشی). مشکل این تبلیغات آن است که فقط به سیگاری‌ها می‌گویند ترک کنید، اما نمی‌گویند چگونه!

در سال‌های اخیر، تحقیقات بسیاری انجام شده است تا دریابیم چرا برخی افراد به راحتی سیگار را ترک می‌کنند و برخی دیگر دوباره به مصرف سیگار روی می‌آورند. این تحقیقات به شکل‌گیری برنامه‌های کمک به سیگاری‌ها برای دور ماندن از سیگار منجر شده است. این برنامه‌ها را «جلوگیری از بازگشت دوباره به سیگار» می‌نامند.

کتابچه‌های **رهایی برای همیشه** را بخوانید و آنها را پیش خود نگهدارید. برخی از این اطلاعات ممکن است صرفاً برایتان یادآوری‌کننده باشد؛ و برخی دیگر شاید برایتان تازگی داشته باشد. هر از گاهی کتابچه‌ها را دوباره بخوانید تا اگر دوباره به سیگار گرایش پیدا کردید، آمادگی داشته باشید.

هفت حقیقت درباره مصرف سیگار

حقیقت اول: نیکوتین اعتیاد آور است.

امروزه می‌دانیم که بیشتر سیگاری‌ها از نظر جسمی به نیکوتین^۲ وابستگی دارند. اگر روزی نصف پاکت سیگار یا بیشتر استفاده می‌کنید، به احتمال زیاد به نیکوتین وابستگی دارید. این بدان معنا است که بدن شما تلاش می‌کند به وجود نیکوتین عادت کند. وقتی بدنتان به تاثیر نیکوتین عادت کند، به تدریج بیشتر

1. Relapse prevention
2. nicotine



هفت حقیقت درباره سیگار

و بیشتر سیگار می کشید. علاوه بر آن، وقتی مصرف سیگار را کنار می گذارید، بدن‌تان باید به نبود آن عادت کند که معمولا احساس بدی به همراه دارد که به آن ترک نیکوتین^۱ می گویند. حالاتی که به طور معمول ممکن است در این مرحله تجربه کنید عبارت اند از:

- سرگیجه
- سردرد
- مشکلات خواب
- حالت تهوع
- کاهش ضربان قلب
- افسردگی
- احساس نیاز به سیگار
- زودرنجی
- افزایش اشتها
- عصبانیت
- مشکل در تمرکز
- یبوست

زمانی که بدن به نبود نیکوتین عادت کند، یعنی پس از یک هفته یا بیشتر تمام این حالت‌ها از بین می‌رود. کشیدن حتی یک سیگار در این دوره، کنار آمدن با حالات ترک را طولانی‌تر و سخت‌تر می‌کند.

وابستگی جسمی، یکی از بزرگ‌ترین مشکل سیگاری‌ها برای ترک است. دوره ترک حس بدی در شما ایجاد می‌کند. تا حدی که کشیدن یک سیگار می‌تواند کمک‌کننده باشد، اما فقط برای مدت کوتاه. بنابراین استقامت در این مرحله انگیزه زیادی می‌خواهد. بعضی از سیگاری‌ها می‌گویند که مزه سیگار را دوست

1. Nicotine withdrawal

دارند. اگرچه مزه هر سیگار بسته به نام تجاری آن متفاوت است، اما تحقیقات نشان داده که زمانی که نیکوتین از سیگار خارج می شود، سیگاری‌ها دیگر مزه آن را دوست ندارند. در نتیجه حتی علاقمندی به مزه هم نشان دهنده وابستگی به نیکوتین است.

حقیقت دوم: سیگار کشیدن یک عادت است.

وابستگی جسمی تنها دلیلی نیست که افراد به سیگار کشیدن ادامه می دهند. دلیل مهم دیگر آن عادت است. زمانی که سیگار را تازه ترک کرده‌اید، مدام می خواهید دست خود را برای برداشتن سیگار به جیب ببرید. این عادت است. برخی اوقات تمایل زیادی برای کشیدن سیگار پیدا می کنید؛ مانند زمانی که فنجانی چای می نوشید یا هنگامی که با تلفن صحبت می کنید. ممکن است در زمان‌ها و مکان‌های خاصی نیاز به سیگار را احساس کنید. در واقع این موقعیت‌ها شما را برای مصرف سیگار وسوسه می کنند. با گذشت زمان، این عوامل ضعیف تر می شوند. اگر سیگار نکشید میل به سیگار از بین خواهد رفت.

حقیقت سوم: سیگاری‌ها از نیکوتین برای تغییر حالت روانی خود استفاده می کنند

سیگاری‌ها به تدریج متوجه می شوند با کشیدن سیگار می توانند حالت روانی خود را کنترل کنند، و به حدی در این کار ماهر می شوند که میزان دقیق نیکوتین برای رسیدن به تاثیر مطلوب را پیدا می کنند. با گذشت زمان، بیشتر و بیشتر از سیگار برای کنترل حالت روانی خود استفاده می کنند. زمانی که عصبی‌اند، سیگار می کشند؛ زمانی که غمگین‌اند، سیگار می کشند؛ زمانی که استرس دارند، سیگار می کشند. در حقیقت، یکی از دلایلی که ترک سیگار را دشوار می کند این است که در هنگام استرس، سیگار می خواهند و ممکن است نتوانند بدون سیگار کشیدن با استرس کنار بیایند.

حقیقت چهارم: ترک سیگار دشوار، اما ممکن است

سیگار کشیدن یکی از سخت ترین عادت‌ها برای ترک است. در گذشته، تنبیه



هایی برای سیگار کشیدن وجود داشته است مانند شلاق زدن، اخته کردن، مرگ. اما هیچ یک از این مجازات‌ها نتوانسته است جلوی استفاده از تنباکو را بگیرد. تاکنون در هیچ کشوری مصرف تنباکو ریشه کن نشده است. ترک سیگار با غلبه بر وابستگی‌های جسمی و روانی همراه آن ممکن است. آمارها نشان می‌دهد به طور متوسط ۵۰ درصد افراد سیگاری در نهایت، موفق به ترک سیگار می‌شوند.

حقیقت پنجم: افراد زیادی موفق به ترک سیگار شده اند.

علی‌رغم آن که نیکوتین بسیار اعتیاد آور است، میلیون‌ها نفر سیگار را با موفقیت ترک می‌کنند. بنابراین، می‌توان این کار را انجام داد! سیگاری‌ها می‌توانند موفق شوند، حتی اگر بارها شکست بخورند.

حقیقت ششم: ترک سیگار فرایندی طولانی مدت است.

مراحل مختلفی برای ترک سیگار وجود دارد. اشتباهی که اغلب سیگاری‌ها مرتکب می‌شوند این است که پس از یک یا دو هفته، زمانی که بیشترین حالات ترک از بین رفت، گمان می‌کنند کار تمام است. این در حالی است که بیشتر کسانی که به این مرحله می‌رسند، دوباره سیگار می‌کشند. با وجود این، می‌توان گام‌هایی برداشت تا از سیگار دور ماند.

حقیقت هفتم: ترک سیگار سلامت شما و کیفیت زندگیتان را بهبود می‌بخشد.

هر ساله افراد بسیاری به سبب بیماری‌های ناشی از سیگار می‌میرند. این تعداد بیش از تصادف خودرو، خودکشی، قتل، آتش‌سوزی و ایدز است! احتمال مرگ سیگاری‌ها قبل از ۶۵ سالگی سه برابر بیش از سیگاری‌هاست. احتمال سکته قلبی سه برابر و احتمال سرطان ریه ۱۰ برابر در آنها بیشتر است. همچنین خطر بیماری‌هایی همچون انواع سرطان، بیماری‌های تنفسی و زخم معده در افراد سیگاری بیش از سایر افراد است. خبر خوب آن است که به محض ترک سیگار سلامتی شما رو به بهبود می‌رود. میزان دی‌اکسیدکربن

خون، ضربان قلب و فشار خون کاهش می‌یابد و روند پاکسازی ریه‌ها آغاز می‌شود. علاوه بر آن، اگر ۱۰ سال سیگار نکشید میزان خطر ابتلا به بیماری‌های پیش‌گفته تقریباً به سطح فردی می‌رسد که هرگز سیگار نکشیده است! درباره آن فکر کنید.

با ۱۰ سال سیگار نکشیدن، تمام آن سال‌هایی را که سیگار کشیده‌اید جبران خواهید کرد. البته به شرط آن‌که پیش از شروع این بیماری‌ها سیگار را ترک کرده باشید. اگر پس از شروع بیماری مصرف سیگار را ترک کنید، سرعت بیماری کاهش می‌یابد. پس با ترک سیگار مهم‌ترین گام را برای سلامت خود بردارید.

ترک سیگار و مراحل آن

مراحل ترک

ترک سیگار یکباره رخ نمی‌دهد، بلکه در طول زمان اتفاق می‌افتد. محققان دریافته‌اند که ترک سیگار مراحل دارد:

مرحله اول: تفکر

در این مرحله، شما به ترک سیگار فکر می‌کنید اما هنوز درباره آن مطمئن نیستید؛ ممکن است زمانی که دلایل شما برای ترک سیگار بیشتر می‌شود، کم‌کم شروع به فکرکردن درباره این مسئله کنید که با ترک سیگار زندگی بهتری خواهید داشت.

مرحله دوم: آمادگی

در این مرحله، شما عزم خود را برای ترک سیگار جزم می‌کنید، بیشتر و بیشتر درباره آن فکر می‌کنید و در جستجوی برنامه مناسبی هستید.

ممکن است بخواهید به تنهایی سیگار را ترک کنید یا شاید بخواهید از دیگران کمک بگیرید (ملحق شدن به گروه، استفاده از نیکوتین، خواندن کتاب‌های خودآموز و ...). ممکن است تعداد سیگار خود را کم‌کم کاهش دهید یا آن را



ناگهانی قطع کنید (بیشتر افراد این روش را راحت تر می دانند). در این صورت، یک روز را انتخاب می کنید و اولین روز را بدون کشیدن سیگار می گذرانید.

مرحله سوم: عمل

همین است! شما تلاش می کنید تا سیگار را ترک کنید. اگر به خوبی آماده شده باشید، برنامه ای را برای خود طرح می کنید که این روند را برای شما آسان تر کند. بهتر است جدول برنامه های خود را به نحوی طرح کنید که:

- ✦ از عوامل وسوسه کننده بپرهیزید.
- ✦ از روزهای اول، تا می توانید از استرس دوری کنید.
- ✦ غذایی فراهم کنید تا زمانی که به سیگار نیاز داشتید، آن را بخورید.
- ✦ به دوستانتان بگویید که تصمیم به ترک سیگار گرفته اید تا از حمایت های آن ها برخوردار شوید.
- ✦ همه سیگارهای خود را دور بریزید تا زمانی که احساس کردید به آن ها نیاز دارید، در دسترستان نباشد (این کار بسیار مهم است).

در این مرحله، نشانه های ترک نیکوتین در شما آشکار می شود. اگر سیگار نکشید، این مرحله حدود یک هفته طول می کشد اما اگر سیگار بکشید، بیشتر طول می کشد. در این مرحله، شما هیجان ترک سیگار را دارید و بیشتر وقت خود را به فکر کردن درباره آن می گذرانید. در روزهای اول، میل شما برای کشیدن سیگار بسیار زیاد است اما به تدریج کاهش می یابد.

اینکه مرحله عمل چقدر طول می کشد بستگی به خود فرد دارد اما به طور میانگین (۶) ماه طول می کشد.

مرحله چهارم: پایداری

افرادی که موفق می شوند سیگار را کنار بگذارند وارد این مرحله می شوند؛ این مرحله معمولاً (۶) ماه بعد از ترک سیگار طول می کشد و به کندی پیش

می‌رود در این مرحله، زندگی به شرایط عادی برمی‌گردد، شما به ندرت به سیگارکشیدن فکر می‌کنید، کمتر از قبل برانگیخته می‌شوید و به خوبی از عهده کنترل آن برمی‌آیید

اما، این مرحله خطراتی هم دارد. یکی از آن‌ها این است که بیش از حد احساس اعتماد به نفس می‌کنید. سیگاری‌های سابق باید برای برانگیخته شدن آمادگی داشته باشند؛ برانگیختگی ممکن است در زمان استرس زیاد (مثال: ازدست‌دادن شغل یا مرگ یکی از اعضای خانواده) یا در زمان خوشحالی (مثال: عروسی) رخ دهد. این خطرات نیز به مرور زمان کمتر و کمتر می‌شوند

یکی از ترک‌کنندگان سیگار این دو مرحله را با بودن در ارتش مقایسه کرد. او معتقد است که مرحله عمل، مرحله سوم، برایش مانند جنگیدن در میدان جنگ است: ترسناک و در عین حال هیجان‌انگیز. از طرف دیگر، مرحله پایداری برایش مانند کشیک‌دادن سر پست است. بیشتر مواقع، همه چیز خوب پیش می‌رود اما معلوم نیست که حمله دیگر چه زمانی رخ می‌دهد. بنابراین، باید آمادگی داشتید تا اگر برانگیختگی ناگهانی بروز کرد، غافلگیر نشوید.

کتابچه‌ی رهایی برای همیشه مناسب افرادی است که در مرحله عمل و پایداری قرار دارند. مرحله عود مرحله دیگری است که لازم است به آن اشاره شود. مرحله عود در هر زمانی از مرحله عمل و پایداری ممکن است اتفاق بیفتد. منظور زمانی است که سیگاری سابق دوباره شروع به سیگارکشیدن می‌کند. کسی که در این مرحله دوباره شروع به سیگارکشیدن می‌کند به مراحل قبل بازمی‌گردد و باید دوباره برای ترک سیگار تلاش کند.



وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری
دفتر مشاوره و سلامت



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

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>

وبسایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم:

www.iransco.org

۱۳۹۶