



وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری
دفتر مشاوره و سلامت



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

کتابچه
سوم



چگونه در برابر وسوسه و میل به کشیدن سیگار

مقاومت کنیم؟

۳



نه
به دخانیات



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری
دفتر مشاوره و سلامت



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

چگونه در برابر وسوسه و میل به کشیدن سیگار مقاومت کنیم؟

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



چگونه در برابر
وسوسه
و میل به کشیدن
سیگار
مقاومت کنیم؟



فهرست:

- ۶ وسوسه‌کننده‌ها چه چیزهایی هستند؟
- ۶ انواع مختلف وسوسه چیست؟
- ۸ تا چه مدتی علائم ترک نیکوتین را احساس می‌کنیم؟
- ۹ وسوسه‌ ترک نیکوتین چه حسی دارد؟
- ۹ وسوسه‌های ناشی از عادت‌ها چه چیزهایی هستند؟
- ۱۴ چگونه با وسوسه و میل به سیگار کشیدن مقابله کنیم؟
- ۱۷ چه زمانی وسوسه‌ها از بین می‌روند؟
- ۱۸ تمرین
- ۱۹ یادآوری



چگونه در برابر وسوسه
و میل به کشیدن سیگار
مقاومت کنیم؟

این کتابچه سومین فصل از مجموعه کتابچه‌های رهایی برای همیشه است. اولین کتابچه شامل اطلاعات مهم درباره کشیدن سیگار، مراحل ترک آن و مرور اجمالی بر آنهاست. این کتابچه بر موقعیت‌های وسوسه‌کننده با جزئیات توجه می‌کند.



وسوسه کننده‌ها چه چیزهایی هستند؟

وسوسه‌ها، کشش‌ها و تمایلات همه این‌ها کلماتی هستند که افراد سیگاری و افرادی که قبلاً سیگار می‌کشیدند برای توصیف حالتشان در زمانی که نیاز به کشیدن سیگار دارند به کار می‌برند. برای برخی افراد هر کلمه معنای کمی متفاوتی دارد. برای مثال برخی افراد سیگاری می‌گویند که «هوس» قوی‌تر از «خواستن» است، اما برای بیشتر افراد، این کلمات تقریباً یک معنی دارند. در این کتابچه همه این سه کلمه را به یک معنی استفاده می‌کنیم.

انواع مختلف وسوسه کننده‌ها چیست؟

افرادی که قبلاً سیگار می‌کشیدند حداقل سه نوع حالت مختلف هوس‌انگیز دارند:

- وسوسه ناشی از اثرات ترک نیکوتین^۱
- وسوسه ناشی از عادات‌ها
- وسوسه ناشی از خاطرات
- وسوسه ناشی از اثرات ترک نیکوتین

در طی سال‌های سیگار کشیدن، بدن شما با نیکوتین سازگار شده است و بیشتر اندام‌های بدن، مانند قلب و مغز، تغییراتی می‌کنند تا به اثرات نیکوتین عادت کنند. این تغییرات به شما اجازه می‌دهند که سیگار بکشید بدون آنکه اثرات نیکوتین را احساس کنید. برای مثال: بعد از سال‌ها دیگر شما بعد از سیگار کشیدن احساس ضعف نمی‌کنید و ضربان قلبتان به سرعت

1. nicotine



چگونه در برابر وسوسه و میل به کشیدن سیگار مقاومت کنیم؟

قبل نمی‌زند، اما زمانی که سیگارکشیدن را ترک می‌کنید، بدن شما (مغز، قلب و اندام‌های دیگر) مجبور است با نبود نیکوتین در خون سازگار شود و خود را با آن وفق دهد. تلاش اندام‌ها برای سازگاری که به آن ترک نیکوتین می‌گویند ناخوشایند است. نشانه‌های ترک نیکوتین عبارت‌اند از:

- گیجی^۱
- سردرد^۲
- مشکلات خواب^۳
- تهوع (ناراحتی معده)^۴
- کاهش ضربان قلب^۵
- افسردگی (احساس ناراحتی)^۶
- ولع برای سیگار^۷
- زودرنجی^۸
- افزایش اشتها^۹
- اضطراب (احساس تنش)^{۱۰}
- مشکل در تفکر^{۱۱}
- یبوست^{۱۲}

1. lightheadedness
2. headache
3. sleep problems
4. nausea (sick to your stomach)
5. decreased heart rate
6. depression (feeling sad)
7. craving for cigarettes
8. irritability
9. increased appetite
10. anxiety (feeling tense)
11. difficulty thinking
12. constipation



بیشتر افراد برخی از این علائم را دارند. نشانه‌های ترک سیگار تقریباً ۲۰ دقیقه بعد از کشیدن آخرین سیگار شروع می‌شوند. اگر شما سیگار نکشید، این نشانه‌ها معمولاً بین یک تا دو هفته از بین می‌روند. سه راه وجود دارد تا نشانه‌های ناخوشایند ترک سیگار را متوقف کنیم: استقامت و تحمل در برابر نشانه‌های ترک به مدت یک تا دو هفته تا خودبه‌خود از بین بروند

- استفاده از جایگزین‌های نیکوتین مانند آدامس نیکوتین یا استفاده از زایبان^۱ یا چانتیکس^۲
- سیگار کشیدن

دو روش اول، روش‌هایی هستند که در طول دوره ترک سیگار استفاده می‌شود. البته، خیلی وسوسه‌کننده است که روش سوم را انتخاب کنیم. این وسوسه «وسوسه ترک سیگار» گفته می‌شود. افراد سیگاری با این انگیزه زمانی روبرو می‌شوند که نیکوتین آخرین سیگار از مغزشان پاک می‌شود (حدود ۲۰ دقیقه بعد از سیگار کشیدن). افراد سیگاری ابتدای صبح شدیدترین میل را برای کشیدن سیگار دارند، زیرا بدن آن‌ها به مدت هشت ساعت در طول زمانی که خواب هستند بدون نیکوتین است.

تا چه مدتی علائم ترک نیکوتین را احساس می‌کنیم؟

تا زمانی که بدن به طور کامل از نیکوتین پاک شود؛ این مدت معمولاً حدود یک تا دو هفته بعد از ترک سیگار است. در این مرحله فرد ممکن

1. Zyban™
2. Chantix™



چگونه در برابر وسوسه و میل به کشیدن سیگار مقاومت کنیم؟

است برای مصرف یک نخ سیگار وسوسه بشود، اما بازگشت و مصرف دوباره سیگار مدت ترک و پاک شدن از نیکوتین را طولانی‌تر می‌کند. در واقع، «بازگشت دوباره» مشکلات بیشتری ایجاد می‌کند.

وسوسه ترک نیکوتین چه حسی دارد؟

اگر شما قبلاً سیگاری بودید، ممکن است از هفته اول ترک به خوبی این احساسات را به یاد آورید. توصیف وسوسه دشوار است، اما بیشتر افرادی که قبلاً سیگاری بوده‌اند می‌گویند این نوع وسوسه به صورت فیزیکی احساس می‌شود. از زمانی که تغییرات فیزیکی در بدن شما اتفاق می‌افتد، این احساس ایجاد می‌شود. فردی که قبلاً سیگاری بود به ما گفت که این وسوسه‌ها مانند «سنگینی سنگی بر روی سینه» احساس می‌شود. این روشی خوب برای توصیف احساس است.

وسوسه های ناشی از عادت ها چه چیزهایی هستند؟

بیشتر افرادی که سیگار را ترک می‌کنند در طول این مدت به اندازه کافی دور از سیگار بوده‌اند که دچار وسوسه ترک نشوند، اما در عین حال تحمل وسوسه‌کننده‌های عادت‌های کنارآمدن با آنها ممکن است مشکل باشد. وسوسه‌کننده‌های عادت‌های زمانی اتفاق می‌افتند که فرد در موقعیتی قرار بگیرد که قبلاً در آن موقعیت سیگار می‌کشیده است.



در اینجا، برخی وسوسه‌کننده‌های عادت‌ی آمده است:

م.ن عادت داشت که در حال صحبت کردن با تلفن سیگار بکشد. هر زمانی که تلفن زنگ می‌زد، او به پاکت سیگار می‌رسید و سیگاری روشن می‌کرد. اکنون، او ۳ هفته است که سیگار را ترک کرده است، اما هر زمانی که صدای تلفن را می‌شنود هنوز می‌خواهد سیگار بکشد.

الف. ب پرتاب‌کننده بولینگ بود. بولینگ و سیگارکشیدن مانند ژامبون و تخم مرغ برای او بودند. بنابراین، هنگامی که تلاش می‌کرد تا سیگار را ترک کند، عاقلانه از بولینگ نیز به مدت سه هفته اجتناب کرد. زمانی که احساس کرد سیگارکشیدن را به طور کامل ترک کرده است، بازی بولینگ را دوباره شروع کرد. شب اول، بازی بولینگ به صورت شگفت‌آوری وی را به کشیدن یک نخ سیگار وسوسه کرد. مشاهده افراد سیگاری مقابله با این میل را بدتر می‌کرد.

ج. د و خواهرش از نوجوانی شروع به کشیدن سیگار کردند. اگرچه آنان دور از هم زندگی می‌کنند، هر زمانی که باهم باشند وسوسه می‌شوند که سیگار بکشند. ج. د به گونه‌ای بزرگ شده است که برای زمان خاصی که با خواهرش، یک یا دو بار در سال، می‌گذراند ارزش قائل شود. از زمانی که آنان برای آخرین بار همدیگر را دیدند، ج. د سیگار را ترک کرده است و پنج ماه است که سیگار نکشیده است، اما تمایل کمی به سیگار دارد. مخصوصاً زمانی که او و خواهرش پشت میز آشپزخانه می‌نشینند و صحبت می‌کنند، تمایل شدیدی به سیگارکشیدن پیدا می‌کند.

پ. ح نزدیک یک سال است که سیگار نمی‌کشد و به همین دلیل به خود افتخار می‌کند. هفته پیش، در حالی که خواهرش را به دانشگاه می‌رساند، با ماشینی تصادف کرد؛ او آسیب ندید ولی هر دو پای خواهرش شکست. اولین نفر در صحنه تصادف سیگار می‌کشید، و پ. ح احساس کرد که به شدت برای

چگونه در برابر وسوسه و میل به کشیدن سیگار مقاومت کنیم؟



مقابله با این تنش به سیگار نیاز دارد.

این چهار داستان را افراد سیگاری با ما در میان گذاشته‌اند. در هر مورد، برخی مسائل مربوط به گذشته میل به سیگار کشیدن را در این افراد برمی‌انگیزد. برای م.ن، تلفن بود، برای الف.ب بولینگ بود، برای ج.د خواهرش بود و برای پ.ح تنش بود. چیزهایی که باعث ایجاد این میل می‌شوند «تحریک‌کننده‌ها» نامیده می‌شوند. تحریک‌کننده‌ها ممکن است مردم، مکان‌ها، اشیاء، و حتی حالات روحی باشند.

همان‌طور که می‌دانید، موقعیت‌های مختلف گذشته وسوسه‌کننده هستند. خبر خوب این است که این وسوسه دائمی نیست. هرچه بیشتر بدون سیگار بمانید، وسوسه و فشار کمتری را احساس می‌کنید. اگر بتوانید از آن موقعیت وسوسه‌کننده بدون کشیدن سیگار خلاص بشوید، تحمل موقعیت‌های وسوسه‌کننده آینده برایتان آسان‌تر می‌شود. این فرایند در داستان زیر، که یکی از مراجعان نقل کرده است، به خوبی نشان داده می‌شود:

ب.م آخرین سیگار خود را حدود دو ماه پیش کشیده است. او و خانواده‌اش برنامه‌ریزی کردند تا شام مورد علاقه او را در رستورانی بخورند. اولین بار بود که ب.م بعد از ترک سیگار برای شام بیرون می‌رفت. در طول مدتی که شام طول کشید، ب.م میل زیادی به سیگار داشت؛ او به خود می‌گفت که دوباره نمی‌خواهد سیگار کشیدن را شروع کند و توانست آن وعده را بدون سیگار سپری کند. آن زمان طولانی‌ترین ساعت عمرش بود. به هر حال، در دفعه بعدی دیدار شام او متعجب بود که میل به سیگار اصلاً اذیتش نکرد.

بودن در رستوران و خوردن شام مورد علاقه موقعیتی بود که ب.م را برای کشیدن سیگار وسوسه می‌کرد، اما چون به این تمایلات توجه نکرد، دفعه بعدی که به آن رستوران رفت فشار و وسوسه‌ای برای کشیدن سیگار احساس نکرد. در بیشتر موارد، برخوردهای اولیه با موقعیت‌های عاداتی بیشترین فشار را به افراد سیگاری وارد می‌کنند. چنانچه شما با آن‌ها مقابله کنید، در مواجهه



با دفعات بعدی متوجه می‌شوید که این تمایلات و فشارها حذف می‌شوند. موقعیت دیگری که ممکن است شما در آن برای کشیدن سیگار احساس فشار بکنید، موقعیت‌های تنش‌زا هستند. بیشتر افراد سیگاری از طریق کشیدن سیگار به موقعیت‌های پرتنش واکنش نشان می‌دهند. بنابراین، بعد از ترک سیگار عادی است که در شرایط پرتنش سیگار بخواهید.

ج.ب ۸ ماه سیگار نکشیده است و در این مدت تمایل کمی به سیگار داشته است. با این حال، امروز در محل کار سرپرست او گفت که شرکت ۰۵٪ کارکنانش را کنار می‌گذارد. بدین ترتیب، نصف افراد در بخشی که ج.ب کار می‌کنند، هفته بعد کنار گذاشته می‌شوند. سرپرست نمی‌دانست که چه کسی می‌ماند و چه کسی باید برود. ج.ب نگران از دست دادن کارش بود. بنابراین، بعد از شنیدن خبر تمایل شدیدی به مصرف سیگار داشت و با خود فکر کرد که «برای چه کسی مهم است، اگر سیگار را شروع کنی؟ کشیدن سیگار در مقایسه با نداشتن کار چیزی نیست.» اما، او سیگار نکشید و در روز سوم تمایزش از بین رفت حتی با وجود اینکه هنوز استرس داشت.

ج.ب اخراج شد، اما حتی بعد آن شروع به کشیدن سیگار نکرد. داستان ج.ب نیز نشان می‌دهد که چگونه اغلب افراد در زمان تنش احساس می‌کنند که سیگار کشیدن به اندازه مشکلشان مهم نیست. با این حال، افرادی که به دلیل عوامل تنش‌زا کشیدن سیگار را شروع می‌کنند ممکن است بعد از گذشتن آن اتفاقات احساس پشیمانی کنند.

م.ن ۲۳ سال آتش‌شان بوده است. روزی، در کارش اتفاقی افتاد، از کمر به پایان فلج شد و دیگر نتوانست کارش را ادامه دهد. او تقریباً برای هر چیزی وابسته به دیگران است. بنابراین، برایش مهم نیست که سرطان یا بیماری قلبی بگیرد و به همین دلیل شروع به سیگار کشیدن کرد. شش ماه بعد، شوک اتفاق رفع شد و او از سیگار کشیدن پشیمان شد، زیرا ویلچری بودن به حد کافی بد بود. او می‌گوید: «الآن، من فردی سیگاری بر روی ویلچر هستم. این

چگونه در برابر وسوسه و میل به کشیدن سیگار مقاومت کنیم؟



دو مورد به من ضربه می‌زنند. علاوه بر این، من می‌خواهم زنده بمانم.» او در دوره‌های ترک سریع سیگار ثبت نام کرد و توانست سریع آن را ترک کند. حال روحی خوب نیز ممکن است برایتان وسوسه‌کننده باشد. شما ممکن است زمانی که احساس خوبی دارید یا زمانی که برخی موارد خوب اتفاق می‌افتند، سیگار بکشید. حتی اگر این مورد بعد از ترک اتفاق بیفتد، شما ممکن است انگیزه‌هایی برای سیگارکشیدن داشته باشید. ما افرادی را می‌شناسیم که وقتی اتفاقات خوبی برایشان میفتد، مانند عروسی، دوباره سیگارکشیدن را شروع کردند.

احتمالاً، شما برای سال‌های زیادی سیگار می‌کشیدید. اگر یک پاکت در روز مصرف می‌کردید، تقریباً حدود ۷۰ هزار نخ سیگار در سال مصرف کرده‌اید. در بیشتر مواقع، با سیگارکشیدن کارهای دیگری نیز انجام می‌دادید. بنابراین، با سیگار خاطرات زیادی دارید. مثلاً، ممکن است افراد سیگاری را ببینید و به یادآورید که شما هم سیگار می‌کشیدید. پس از ترک سیگار، برخی از خاطرات، مانند: شنیدن آهنگ قدیمی، خوردن غذایی خاص، دیدار دوستان قدیمی و...، ممکن است به یادآورنده زمانی باشد که سیگار می‌کشیدید. هر فرد سیگاری مسلماً خاطراتی از سیگارکشیدن دارد؛ برخی خاطرات به کرات می‌آیند و برخی مواقع به یادآوردن این خاطرات میل او را به کشیدن سیگار ترغیب می‌کند، اما خفیف است به طوری که فرد می‌تواند با آن مقابله کند. افرادی که سال‌ها پیش سیگار را ترک کرده‌اند می‌گویند که هنوز هم گاهی اوقات ولعی برای کشیدن سیگار دارند. اکثراً، این تمایل ناشی از خاطراتی است که در زمان سیگاری‌بودنشان داشتند



چگونه با وسوسه و میل به سیگارکشیدن مقابله کنیم؟

سه راه کلیدی وجود دارد که با وسوسه و میل مان به کشیدن سیگار مقابله کنیم.

- ۱- از قبل فکرکردن
- ۲- آمادگی برای وسوسه
- ۳- مقابله با وسوسه

از قبل فکرکردن

بیشتر افرادی که تازه سیگار را ترک کرده‌اند در شرایطی هستند که برایشان سخت است (چند نمونه از شرایط مختلف آن‌ها) در صفحه ۵ ذکر شده است). مثال: قبل از رفتن به عروسی به خودتان بگویید که پذیرایی ممکن است شما را برای کشیدن سیگار وسوسه کند. یا اگر برای شما اتفاق تنش‌زایی رخ دهد (مثلاً، یک روز در دادگاه) ممکن است تمایل به سیگار داشته باشید. اگر شما هنگام بازی بسکتبال عادت به سیگارکشیدن داشتید و اولین بازی در هفته بعد ترک باشد ممکن است از قبل فکر کنید که بخواهید سیگار بکشید.

آمادگی برای وسوسه

از قبل فکرکردن فقط بخشی از شرایط است. شما نیاز دارید که برای مقابله با آن آماده شوید. اگر شما آنچه را که فکر می‌کنید انجام دهید، در زمان ایجاد آن شرایط انگیزه دارید. آیا شما قادر هستید که از آن شرایط اجتناب کنید؟ آیا شما می‌توانید تا زمانی که انگیزه‌ها بگذرند شکلاتی برای



چگونه در برابر وسوسه و میل به کشیدن سیگار مقاومت کنیم؟

خوردن یا آدامس هویجی داشته باشید؟ در آن شرایط، چه کسی به شما کمک می‌کند تا از آن رد شوید؟ به خودتان چه چیزی می‌گویید؟ اگر شما به این چیزها از پیش فکر کنید، احتمالاً از بیشتر آنان در زمان وقوع استفاده می‌کنید.

مقابله با وسوسه

این کلید واقعی است. مهارت‌های مقابله مواردی هستند که شما برای بی‌تفاوت شدن به کشیدن سیگار انجام می‌دهید یا به خودتان می‌گویید. در تحقیقات انجام شده افرادی که از مهارت‌های مقابله استفاده می‌کنند نسبت به سیگاری‌های دیگر احتمال خیلی بیشتری دارد که در ترک بمانند. مهارت‌های مقابله دو نوع هستند که شما می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید: رفتاری و ذهنی.

مهارت‌های مقابله‌ای رفتاری کارهایی هستند که شما می‌توانید انجام دهید. در اینجا، لیستی ارائه می‌شود:

- دوری کردن از شرایط
- زنگ زدن به دوستی که گوش می‌کند و صحبت کردن با او
- ورزش کردن
- نفس عمیق کشیدن
- نوشیدن آب
- خوردن یا جویدن برخی چیزها (آدامس، شکلات، سبزیجات)
- انجام ورزش‌های آرامش‌بخش
- خود را سرگرم کردن (ورق بازی، دوختن، نوشتن)
- دوش گرفتن



🔴 گذراندن وقت با فردی غیر سیگاری

🔴 کار دیگری انجام دادن (خواندن، نوشتن یا گوش دادن به موسیقی)

مهارت‌های مقابله‌ی ذهنی مواردی هستند که شما به خودتان می‌گویید. در اینجا، لیستی ارائه می‌شود:

🔴 به یادآوردن دلایلی که سیگار را ترک کردید.

🔴 فکر کردن به مدتی که سیگار نکشیده‌اید. شما نمی‌خواهید هرگز دوباره شروع کنید.

🔴 فکر کردن به اینکه چگونه در گذشته این شرایط را بدون سیگار پشت سر گذاشتید.

🔴 تلاش برای دوری کردن از شرایطی که باعث می‌شود الآن سیگار بخواهید.

🔴 موج‌سواری بر روی انگیزه. تصور کنید که انگیزه مانند موجی است که می‌شکند. تصور کنید که شما موج‌سواری بر روی موج انگیزه هستید و به زمین نمی‌افتید یا از بین نمی‌روید.

🔴 فکر کنید که سلامتی شما آنقدر مهم است که سیگار را ترک کنید.

🔴 به خودتان بگویید که سیگارکشیدن یک گزینه نیست.

همیشه، مراجعان سیگاری ما به آخرین مهارت مقابله‌ی علاقه دارند. آنان می‌گویند که گفتن اینکه «سیگارکشیدن یک گزینه نیست» آسان و به‌درد بخور است. هر چیز دیگری ممکن است یک گزینه باشد، اما سیگار کشیدن نه.

شما ممکن است برخی از این مهارت‌های مقابله را بیشتر از موارد دیگر دوست داشته باشید. در واقع، تا زمانی که شما برای غلبه بر تمایلتان به سیگارکشیدن از مهارت‌های مقابله‌ای استفاده می‌کنید، مهم نیست که از کدام مهارت بیشتر استفاده می‌کنید. طبق برخی تحقیقات انجام‌شده، بهتر است شما هم از مهارت‌های مقابله‌ی رفتاری و هم ذهنی برای رفع انگیزه‌تان



چگونه در برابر وسوسه و میل به کشیدن سیگار مقاومت کنیم؟

استفاده کنید. در برخی موارد، شما با وجود داشتن انگیزه از انجام کاری اجتناب می‌کنید، زیرا نمی‌خواهید که خودتان را اذیت کنید. افراد قبلاً سیگاری که به خودشان می‌گویند: «من خیلی ضعیفم» یا «من برای هرگز سیگارنکشیدن خیلی احمقم» تمایل به شروع دوباره سیگارکشیدن دارند. مهارت‌های مقابله‌ای شما ممکن است مثبت یا نه منفی باشند.

اگر شما تا به حال لغزش کرده و سیگار کشیده باشید، می‌توانید از این مهارت‌های مقابله‌ای برای اجتناب از دوباره سیگارکشیدن استفاده کنید (موارد بیشتر در جلد دوم کتاب آزادی برای همیشه آمده است).

چه زمانی وسوسه‌ها از بین می‌روند؟

اگر شما سیگار نکشید، انگیزه تخلیه نیکوتین معمولاً یک یا دو هفته بعد پایان می‌یابد. انگیزه‌های عادت‌ی به آرامی از بین می‌روند چون شما اگر سیگار نکشید، شرایط متفاوتی دارید. به هر حال، شرایط جدید یا تنش زیاد هنوز انگیزه محرکی است. بیشتر مردمی که یک سال یا بیشتر ترک کرده‌اند به ندرت انگیزه عادت‌ی دارند. شما ممکن است همیشه خاطرات سیگارکشیدن را به یاد بیاورید. برخی از این موارد خاطرات خوشایندی هستند، اما داشتن خاطرات برای بیشتر افراد قبلاً سیگاری انگیزه‌ای قوی محسوب نمی‌شود. رو به جلو فکرکردن... آماده‌شدن... و مقابله شما را حتی از بدترین انگیزه‌های سیگار کشیدن دور می‌کند.



تمرین

۱- سعی کنید دربارهٔ محرک‌ها (افراد، مکانها، اشیا یا حالات روحی)، که ممکن است انگیزهای برای سیگارکشیدن شما باشند، فکر کنید. چه تعدادی را می‌توانید در لیست بنویسید؟ چه چیزی ممکن است باعث شود شما انگیزه سیگار کشیدن داشته باشید؟

.....

.....

.....

۲- پنج مهارت مقابله‌ای رفتاری را بنویسید. اینها اقداماتی هستند که شما می‌توانید در زمان داشتن انگیزه سیگار کشیدن انجام دهید

.....

.....

.....

۳- اکنون، پنج مهارت مقابله‌ای ذهنی را ذکر کنید. اینها عباراتی هستند که شما در زمان داشتن انگیزه برای سیگارکشیدن به خودتان می‌گویید.

.....

.....

.....



چگونه در برابر وسوسه
و میل به کشیدن سیگار
مقاومت کنیم؟

یاد آوری؛

رو به جلو فکرکردن؛

آماده شدن؛

مقابله کردن؛

بهتر است این فهرست را گاهی اوقات
بخوانیم. برخی موارد را اضافه یا
تغییراتی را ایجاد کنید. این فهرست برای
مقابله شما با انگیزه‌های سیگارکشیدن
مؤثر است.



یادداشت

..... ✓

..... ✓

..... ✓

..... ✓

..... ✓

..... ✓

..... ✓

..... ✓

..... ✓

..... ✓



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

