

خودمراقبتی در

ترک سیگار

سیگار را همین امروز  
ترک کنید



Faradeed.ir

تهیه و تنظیم - سال: آرزو هارونی /ر. علینقی پور - 1400

زیر نظر: دکتر مهدی شادفر (متخصص روانپزشکی)

گروه هدف: بیماران - خانواده ها

کد پمفلت: RH.PM1. S9

منبع: روانپزشکی کاپلان

## مراحل تغییر رفتار

برای طراحی خود مراقبتی ترک سیگار باید ابتدا وضعیت سلامت را ارزیابی کنید. بهتر است برای اینکار با پزشک مشورت کنید.

### 1- در کدام مرحله ی تغییر رفتار هستیم؟

➤ **مرحله ی پیش قصد:** در این مرحله هنوز تغییر که همان ترک سیگار است مورد توجه ما قرار نگرفته است.

➤ **مرحله ی قصد:** در این مرحله از وجود مشکل آگاهییم و به طور جدی در نظر داریم در چند ماه آینده سیگار را ترک کنیم.

➤ **مرحله ی آمادگی:** در این مرحله آماده ی تغییر و برنامه ریزی جهت ترک سیگار هستیم ولی کاملاً آن را ترک نکرده ایم.

➤ **مرحله ی عمل:** این مرحله زمانی است که ما تلاش موفق و فعالی جهت ترک سیگار داشته ایم که عمدتاً 6 ماه است.

➤ **مرحله ی حفظ و توصیه:** در این مرحله سیگار را به طور کلی ترک کرده ایم و برای حفظ این موقعیت تلاش می کنیم و علاوه بر این رفتار خوبمان را به دیگران هم توصیه می کنیم.

## کسب آمادگی برای ترک سیگار

➤ **هدف مورد نظرمان را دقیقاً مشخص کنیم.** (مثلاً من در نحوه ی سیگار کشیدن خود تغییر ایجاد می کنم و آن را به نصف مصرف قبل کاهش می دهم).

➤ **زمانی را که قرار است ترک سیگار را انجام دهیم دقیقاً مشخص کنیم:** مثلاً هر روز هفته.

➤ **میزان رسیدن به هدف ها، موفقیت ها و شکست های خود را ثبت کنیم.** (مثلاً یک نمودار از تعداد سیگارهای مصرفی روزانه که کاهش داده ایم، رسم کنیم).

➤ **پیمان ببندیم:** (مثلاً به یک شخص معتمد در نزدیکمان بگوییم که ما قصد ترک سیگار داریم و از او بخواهیم در انجام کار مراقب ما باشد).

➤ **در صورت لزوم مجازاتی برای شکست در اجرای فعالیت تعیین کنیم.** (مثلاً در اجرای تکلیف ترک سیگار قصور کردیم خود را جریمه نقدی کنیم).

➤ **اهداف در دسترس انتخاب کنیم.** سنگ بزرگ علامت نزدن است. این را بدانید یک شبه نمی توانید سیگار را ترک کنید.

➤ **پیامد رفتار خود را مشخص کنیم.** (مثلاً چند سیگار در هفته کاهش داده ایم).

➤ **برنامه ریزی کنیم.** برنامه های منظم به صورت روزانه هفتگی یا ماهانه به منظور ملاقات یا تماس با پزشک



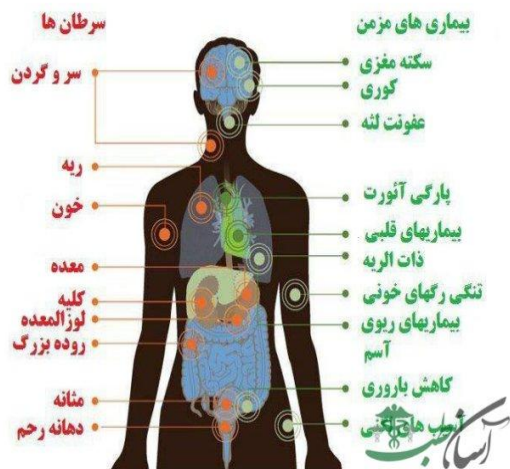
خانواده ترتیب دهید.

{ 2 }

{ 1 }

## عوارض سیگار

www.ravazadeh.com



## سموم سیگار



5

خبرگزاری ایسنا

علائم قطع مصرف نیکوتین و توصیه هایی جهت کاهش علائم

افسردگی

اضطراب و تمرکز پذیری

بد خلقی و عصبانیت

بی خوابی، افتلال در تمرکز

کاهش ضربان قلب

افزایش اشتها و وزن

محیطی تمیز و بدون بوی سیگار در اطراف

خود در منزل و محیط کار خود بسازید.

در روزهای اول پس از ترک تا آنجا که ممکن

است وقت خود را در محل هایی که سیگار

کشیدن ممنوع است بگذرانید.

مقدار زیادی آب و آبمیوه بنوشید.

از خوردن چای و قهوه که همراه سیگار می

نوشید خودداری کنید.

به یک سرگرمی بپردازید. به سفر بروید.

4

آماده سازی جسمی برای ترک سیگار

از توصیه های پزشک استفاده کنید.

کافئین را ترک کنید.

به میزان کافی استراحت کنید.

مایعات زیاد بنوشید.

میوه و سبزیجات مصرف کنید.

4 تکنیک برای غلبه بر مصرف سیگار

1. تاخیر چند دقیقه ای در پاسخ به

هوس مصرف سیگار

2. نوشیدن آب سرد به صورت

جرعه جرعه

3. سه مرتبه نفس عمیق بکشید.

4. انحراف فکر از سیگار کشیدن.



shutterstock.com - 425816872

3