

خودمراقبتی در ترک سیگار



تهیه و تنظیم : فرزانه بهرامی
(مسئول آموزش سلامت همگانی)

بهار ۱۴۰۲ _ بازنگری اول

کد پمفلت : RH.PM۱.S۹

مراحل تغییر رفتار

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 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 جهت ترک سیگار داشته ایم که معمولاً ۶ 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.

آمادگی برای ترک سیگار

هدف مورد نظرمان را دقیق مشخص کنیم. (مثلاً من در میزان 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 دقیق مشخص کنیم : مثلاً هر روز هفته.

موفقیت ها و شکست های خود را ثبت کنیم. (مثلاً تعداد سیگارهای مصرفی روزانه که کاهش داده ایم ، در دفترچه یادداشت ثبت کنیم).

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

هدفی که انتخاب میکنیم باید قابل اجرا باشد.

سنگ بزرگ علامت نزدن است. این را بدانید یک شبه نمی توانید سیگار را ترک کنید.

اثرات ترک سیگار روی بدن

ضربان قلب و فشار خون کاهش پیدا میکند
تنگی نفس و سرفه کمتر میشود.
گردش خون و فعالیت ریه ها بهتر میشود.
احتمال سکته در افراد غیرسیگاری نسبت به افرادی که سیگار میکشند کمتر است.
احتمال سرطان ریه در افراد غیر سیگاری نسبت به افرادی که سیگار میکشند کمتر است.



علائم ترک سیگار

- ❖ افسردگی
- ❖ اضطراب
- ❖ بد خلقی و عصبانیت
- ❖ بی خوابی، نداشتن تمرکز
- ❖ کاهش ضربان قلب
- ❖ افزایش اشتها و وزن.

برای کاهش علائم ترک سیگار باید :

محیطی تمیز و بدون بوی سیگار در اطراف خود در منزل و محیط کار خود بسازید.

در روزهای اول بعد از ترک سیگار 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 .

خودتان را با کارهایی که از انجام شان لذت میبرید ، سرگرم کنید .به سفر بروید.

آمادگی لازم جهت ترک سیگار

کافئین را ترک کنید.
به میزان کافی استراحت کنید.
مایعات زیاد بنوشید.
میوه و سبزیجات مصرف کنید.

ع راه حل برای ترک سیگار

۱. زمانی که هوس کشیدن سیگار کردید چند دقیقه مکث کنید.
۲. آب سرد را به صورت جرعه به جرعه بنوشید
۳. سه مرتبه نفس عمیق بکشید.
۴. با روش هایی مانند ورزش کردن و حل جدول ، فکر خود را منحرف نمایید

