

چند نکته هنگام شروع ترک سیگار:

به محض تصمیم برای ترک سیگار صدایی در ذهن می آید که میخواهد شما را نا امید کند و می گوید از پشش بر نمیای، مگه میشه سیگارو کنار گذاشت حالا یه سیگار بکش مگه چی میشه... باید مراقب این صدا بود و نگذارید اعتماد به نفستان را بگیرد و باید به این صدا گفت که من برای حفظ پاها و دست هایم، برای خانواده و بهبودی ام سیگار را ترک می کنم و از عهده آن بر می آیم.

از آینده نترسید و فقط به این فکر باشید که امروز را سیگار نکشید. ترک سیگار مثل کشتی گرفتن است و مشکل است. قرار است دست و پنجه نرم کنید و قرار است اذیت شوید. هرگاه که سیگار را بر میدارید با خود فکر کنید که آیا واقعا کشیدن آن لازم است.

به دنبال ترک سیگار ممکن است تا مدت ها احساس سردرگمی کنید که معمولا ظرف ۳ هفته از بین خواهد رفت. همچنین در زمان ترک برای کاهش علائم یبوست و نفخ معده سبزیجات و مایعات فراوان مصرف کنید.

وقتی وسوسه سیگار کشیدن شدید است چه کنیم؟

به خانواده و یا یکی از دوستانتان بگویید که میخواهید سیگار را ترک کنید تا زمانیکه هوس سیگار می کنید بتوانید با او از احساساتان صحبت کنید و یا در مکان هایی که در آن سیگار کشیده میشود و یا احتمال تعارف سیگار وجود دارد مراقبتان باشد.

چند عدد ته سیگار نگه دارید و هنگام هوس سیگار ته سیگار را بکشید خود را مجسم کنید که اندام هایتان را از دست داده اید و نیازمند دیگران شده اید

بالافاصله توجه خود را به چیز دیگری معطوف کنید. سوت بزنید! آواز بخوانید! یک لیوان آب بنوشید. بلند شوید و کمی راه بروید و بدانید که حتی شدیدترین تمایل به سیگار کشیدن فقط چند دقیقه (حداکثر ۱۰-۵ دقیقه) طول میکشد.

فعالیت هایی را با دست هایتان انجام دهید. مثلا با سکه با کلید بازی کنید. گذاشتن موسیقی آرامش بخش در هنگام رانندگی نه موسیقی که باعث احساس غمگینی شود و یا با آن موسیقی قبلا سیگار می کشیدید. مهم ترین دلایل ترک سیگارتان را بنویسید و آن را روی پاکت سیگار و یا محلی که مرتب به چشم می آید نصب کنید و مرور کنید و آن ها را جلوی آینه با صدای بلند تکرار کنید.

به مکان هایی بروید که معمولا در آنجا سیگار نمی کشید بیشتر اوقات خود را با افراد غیر سیگاری بگذرانید

تلاش کنید فقط به زمان حال فکر کنید. امروز را بدون سیگار بگذرانید نوشیدن چای و قهوه را کاهش دهید.

از میوه جات و سبزیجات مانند هویج و خیار زیاد مصرف کنید.

احساس نیاز به سیگار ابرادی ندارد مهم آنست که سعی کنید بر هوس سیگار غلبه کنید.

اگر به شما سیگار تعارف شد، مثل یک غیر سیگاری رفتار کنید صراحتا بگویید نه و احساس نارضایتی خود را از پیشنهاد دوستان به او نشان دهید و اگر می توانید موقعیت را ترک کنید. سعی نکنید که علت سیگار نکشیدن خود را برای او توضیح دهید.

هم زمان با تصمیم برای ترک سیگار سعی کنید روش زندگی خود را نیز عوض کنید و تعادل بین کار و تفریح را در زندگی خود حفظ کنید. کار و فشار روحی زیاد میشود که زمان برای تفریح بسیار کم باشد و به کمک مواد مخدر و دخانیات آرامش و تفریح مورد نیاز روح را در زمانی کوتاه فراهم آورید.

چنانچه با دستورات فوق نتوانستید با عادت سیگار کشیدن مقابله کنید می توانید مستقیما با بخش جراحی عروق برای راهنمایی بیشتر تماس بگیرید.

www.mvasrc.org

www.mvasrc.org



راهنمای ترک سیگار برای بیماران مبتلا به بورگر

به سفارش: بخش فوق تخصصی جراحی عروق
بیمارستان امام رضا (ع)

تهیه کننده: دکتر بهاره فاضلی

بر گرفته از کلاس های برگزار شده ترک سیگار توسط

(دکتر حمید رضا ارشدی - روانپزشک)

تلفن مستقیم: ۰۵۱۱ - ۸۵۲۵۳۱۱