چرا سیگار؟

آیا تا به حال دقت کرده اید که سیگاری ها چه زمان سراغ سیگار می روند؟

بیشتر آنها وقتی خسته و کلافه اند، دست به سیگار می شوند .بعضی هاهم ناخودآگاه وقتی در حال فکر کردن هستند سراغ سیگار می روند.بعضی ها هم برایشان زمان فکر کردن یاخستگی فرقی نمی کند، چون سیگار کشیدن برای آنها به یک عادت تبدیل شده است. بسیاری از مردم سیگار می کشند حتی با اینکه می دانند کشیدن سیگاربرای سلامتی شان مضر است، با توجه به این شرایط چرا مردم سیگارمی کشند ؟!

چهار دلیل عمده برای پاسخ دادن به این سوال وجود دارد.

۱- یک دلیل به ایجاد احساس مثبت مرتبط می شود یعنی سیگار کشیدن برای تحریک، آرامش یا لذت.

۲- دلیل دیگر به کاهش احساس منفی مربوط می شود، همچنین تسکین دادن اضطراب یا تنش!

۳- توجیه سوم این است که شاید سیگار کشیدن به رفتارهای عادی یا خودکار تبدیل شود که شخص آن را بدون آگاهی انجام می دهد.

٤- چهارم اینکه ممکن است شخص به کشیدن سیگار وابستگی روانی پیدا کند تا بر حالت های هیجانی مثبت یا منفی خود تسلط یابد.

مردم از سیگار به عنوان وسیله ای برای تحمل استرس استفاده می کنند.

سیگار کشیدن در میان نوجوانان کم سن و سال به میزان استرس درزندگیشان مربوط است .هر اندازه استرس آنها بیشتر باشد آنها بیشترمستعد سیگار کشیدن می شوند.تقریبا همه آنهایی که سیگار می کشند، می دانند هر سیگار آنها رایک قدم به زمین گیر شدن و بیماری نزدیک تر می کند، اما نمی توانندسیگارشان را ترک کنند، این ناتوانی فقط مخصوص مردم معمولی نیست،حتی پزشکانی هم وجود دارند که در مطب به بیماران شان تذکر می دهند از سیگار پرهیز کنند و خودشان در خلوت سیگار دود می کنند.

می دانید مشکل سیگار یها چیست ؟

آنها راهکارهای عملی کنار گذاشتن سیگار را نمی دانند!

عوامل زیست شناختی نیز در تداوم مصرف سیگار موثر است .این واقعیت که سیگار کشیدن نوجوان با سیگار کشیدن پدر، مادر، خواهر وبرادر او ارتباط زیادی دارد که نشان می دهد سیگار کشیدن در خانواده ها شایع است و بی تردید بخشی از این رابطه از فرآیندهای یادگیری اجتماعی حاصل می شود. همچنین بعضی از شواهد نشان می دهد که نیکوتینی که در دوران بارداری از یک مادر سیگاری به فرزندش انتقال یافته ممکن است کودک را در برابر اثرهای اعتیاد آور نیکوتینی مستعد تر سازد.

برای ترک سیگار شما باید در ابتدا شرایط را به نفع خود کنید!

باید تصمیم قطعی خود را برای ترک بگیرید و اجازه ندهید که هیچ عذر و بهانه ای شما را از تصمیم خود منصرف کند .

هزاران نفر تصمیم به ترک سیگار گرفته اند و به دلیل انگیزه بالایی که داشته اند نیز موفق شده اند. هر موفقیتی در این دنیا از یک ایده، یک تصمیم ویک اراده قوی آغازمی شود .ترک سیگار هم یک موفقیت است.

کنار گذاشتن سیگار یکی از بهترین کارهایی است که برای سلامتی خود می توانید انجام دهید.

برای ترک سیگار آنچه که لازم است از بین بردن انگیزه های سیگارکشیدن است .روش های ترک آسان سیگار دقیقاً به این مشکل می پردازند و هوس سیگار کشیدن را در افراد از بین می برد.

نتیجه تحقیقات به عمل آمده نشان می دهد، موفق ترین ترک کنندگان سیگار کسانی هستند که پیش از کشیدن آخرین سیگار، به خوبی خود را آماده کرده اند. اولین قدم در ترک هر عادتی این است که آن عادت را خوب بشناسید.

هر شخص سیگاری در ساعات مشخصی از روز و یا در موقعیت های خاصی،به سیگار پناه می برد . هوشیار باشید و ببینید چه عواملی، میل به سیگار رادر شما بیدار می کند.

۱- امروز ترک نکنید!

به جای آن، روزی را در نظر بگیرید که دست کم دو هفته بعد باشد و آن روز را بر روی تقویم خود به عنوان"روز ترک " در نظر بگیرید .سپس، این مدت را صرف آمادگی برای ترک کنید .این گونه است که موفق خواهید شد.

اینکه شما سیگار را ناگهان کنار بگذارید شدنی است اما کار دشواری است و ممکن است شکست بخورید.

۱- می توانید برای شروع فقط سیگار بعدی خود را به تاخیربیندازید.

۲- در مرحله بعدی فقط نصف هر سیگار را بکشید.

۳- سیگار را نخی و دانه ای بخرید، نه بسته ای یا جعبه ای.

٤- در مرحله بعد نوبت های سیگار کشیدن خود را یکی در میان به فعالیت دیگری مانند پیاده روی یا فعالیت بدنی یا یک سرگرمی مورد علاقه خود اختصاص دهید.

بر روی برنامه های گفته شده تمرکز کنید تا در تک تک آنها موفق شوید و بعد به مرحله بعدی برسید به تدریج برنامه خود را طوری ادامه وارتقاء دهید تا به مرور سیگار را کاملا کنار بگذارید.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

توصیه هایی برای ترک سیگار

بازنگری بهار ۱۴۰۵