

۹ فرمان ترک سیگار



آرامش‌دهنده مثل یوگا می‌توانند در این مورد کمک کنند. در چند هفته اول ترک دخانیات، حتی‌الامکان از موقعیت‌های استرس‌زا دوری کنید.

٧ **از محرک‌ها دوری کنید:** اگر با نوشیدن قهوه، تمایل به سیگار کشیدن یا مصرف سایر مواد دخانی پیدا می‌کنید، برای هفته‌های اول فقط مقداری چای بنوشید. اگر بعد از غذا خوردن تمایل به مصرف دخانیات پیدا می‌کنید، حتماً یک روزی بعد از غذا انجام دهید؛ مثلاً دندان‌هایتان را مسواک بزنید یا آدامس بجوید.

۸ **خانه را پاکسازی کنید:** بعد از کشیدن آخرین سیگارتان تمام کبریت ها، فندک ها و جاسیگاری را دور بیندازید. تمام لباسها، فرشها و اثاثیه منزل را که بوی سیگار گرفته‌اند، بشویید. از تهویه هوا در منزل استفاده نکنید تا از شر بوی بد سیگار خلاص شوید. هر چیزی را که باعث می‌شود یاد سیگار و دخانیات بیفتید، از خودتان دور کنید.

❶ **میوه و سبزی بخورید:** در طول تری دخیات، رژیم لاغری نگیرید. سعی کنید میوه‌ها و سبزی‌ها و محصولات لبنی کم‌چرب را بیشتر مصرف کنید. مصرف کردن این غذاها باعث عدم تمایل به مصرف دخیات می‌شوند.

۱) **انگیزه پیدا کنید:** برای ترک دخانیات باید دارای انگیزه قوی باشید؛ مثلاً حفظ سلامت خانواده، درمان یک بیماری، جوان تر به نظر رسیدن و...بهترین دلیل و انگیزه را انتخاب کنید و دست به کار شوید.

۲ راه بروید: ورزش به کاهش اعتیاد به نیکوتین و کاهش علایم ترک آن کمک می‌کند. حتی ورزش‌های ملایم (مانند پیاده‌روی) کمک‌کننده‌اند. به علاوه، ورزش جلوی افزایش وزن بعد از ترک دخانیات را می‌گیرد.

۳ جایگزین کنید: هنگامی که تصمیم به ترک دخیانیات می‌گیرید، بدن به کمبود نیکوتین پاسخ می‌دهد. علام کمبود نیکوتین شامل افسردگی، زور زنجی، ناامیدی و بی‌قراری است. ماده جایگزین نیکوتین، این علائم را کاهش می‌دهد. استفاده از آدامس و برچسب‌های دارای نیکوتین شانس ترک دخیانیات را تا دو برابر افزایش می‌دهد.

۴ **خودسرانه دارو نخورید:** قرص‌هایی وجود دارند که با تأثیر مواد شیمیایی بر مغز، به کاهش مصرف دخانیات کمک می‌کنند. آنها همچنین باعث کاهش ریسایتمندی از مصرف دخانیات می‌شوند. دیگر داروها نیز ممکن است به کاهش علائم ناشی از ترک دخانیات کمک کنند ولی تمامی این داروها را باید تحت نظر پزشک مصرف کنید، نه خودسرانه.

۵. تنهایی ترک نکنید: به دوستان، اقوام و همکاران خود بگویید که می‌خواهید دخانیات را ترک کنید. دلگرمی و تشویق اطرافیان برای ترک دخانیات مهم است. ممکن است نیاز داشته باشید که به یک گروه ترک‌کنندگان دخانیات بپیوندید و یا با روان‌شناس صحبت کنید. شما می‌توانید برای ترک موفقیت‌آمیز دخانیات، رفتاردرمانی و مواد جایگزین نیکوتین و روش‌های آرامش‌دهنده را با هم به کار ببرید.

۶ استرس‌ها را مدیریت کنید: یکی از دلایلی که افراد به سمت دخانیات می‌روند، این است که نیکوتین آنها را آرام می‌کند. پس از ترک باید یک راه برای مقابله با استرس بیابید. استفاده از ماساژ و روش‌های