

راهنمای ترک دخانیات برای مصرف کنندگان



**World Health
Organization**

فهرست مطالب

۳ مقدمه
۳ آماده شدن برای ترک
۳ اثر استعمال دخانیات بر روی شما، خانواده و دوستان شما
۵ باورهای اشتباه در مورد خطرات سلامتی سیگار کشیدن
۵ خطرات سلامتی استعمال دخانیات برای خانواده
۶ هزینه سیگار کشیدن برای فرد سیگاری و خانواده او
۶ پاداش های ترک کردن
۸ چگونه اعتماد به نفس خود برای ترک را تقویت کنید
۹ برنامه ریزی و تلاش برای ترک
۱۰ استراتژی ها و مهارت های غلبه بر موانع مشترک و چالش های ترک
۱۰ درمانهای شناختی- رفتاری
۱۲ درمان های دارویی
۱۳ آماده شدن برای عود
۱۳ منابع حمایتی محلی برای ترک دخانیات
۱۴ منابع

مقدمه

این متن خودیاری براساس بسته آموزشی ظرفیت سازی شماره چهار سازمان بهداشت جهانی با عنوان "تقویت سیستم های سلامت برای درمان وابستگی به دخانیات در مراقبت های اولیه" تدوین شده است. مصرف کنندگان مواد دخانی گروه هدف این بسته آموزشی هستند. هدف این بسته آموزشی ارائه توصیه و اطلاعات برای بهبود آمادگی مصرف کننده دخانیات برای ترک است. همچنین این بسته آموزشی به افرادی که برای ترک آماده هستند توصیه و اطلاعاتی ارائه می کند تا برای ترک برنامه ریزی کنند. محتوای این بسته خودیاری شامل موارد زیر است:

- ۱) چگونگی آماده شدن برای ترک (برای آن دسته از مصرف کنندگان مواد دخانی که برای ترک آماده نیستند).
- ۲) چگونگی برنامه ریزی و تلاش برای ترک (برای آن دسته از مصرف کنندگان مواد دخانی که برای ترک آماده هستند).
- ۳) منابع حمایتی محلی ترک دخانیات

آماده شدن برای ترک

ترک مواد دخانی کار سختی است، اما ما اینجا هستیم تا به شما کمک کنیم. ما این را درک می کنیم که ممکن است شما فکر کنید ترک مواد دخانی مهم نیست یا که نمی توانید موفق باشید. در این بسته آموزشی اطلاعاتی در مورد اینکه چرا ترک مواد دخانی مهم است، در اختیار شما، خانواده و دوستان شما قرار می گیرد. این اطلاعات شامل این موارد است: خطرات مصرف مواد دخانی برای سلامتی شما و خانواده شما، برای جامعه، برای کیف پول شما و فواید ترک سیگار کشیدن. در این بسته آموزشی تعدادی پیشنهاد در مورد چگونگی بهبود اعتماد به نفس در ترک مواد دخانی را ملاحظه خواهید کرد. علاوه بر این پیشنهادات و منابع جایگزینی در مورد چگونگی آمادگی برای تلاش برای ترک را ارائه کرده ایم.

اثر استعمال دخانیات بر روی شما، خانواده و دوستان شما

استعمال دخانیات دارای اثرات مرتبط با سلامتی و غیرسلامتی برای شما و اطرافیان شما است.

خطرات سلامتی استعمال دخانیات برای مصرف کننده مواد دخانی

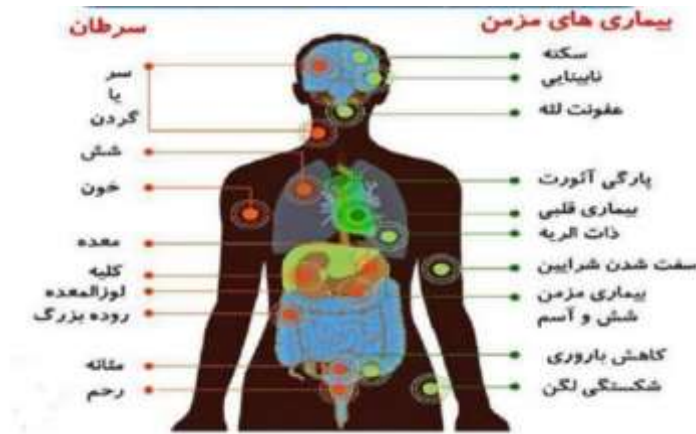
مواد دخانی نیمی از مصرف کنندگان خود را می کشد، به دلیل اینکه محصولات دخانی از مواد کاملاً سمی تولید می شود. دود دخانیات حاوی بیش از ۷۰۰۰ ماده شیمیایی است که حداقل ۲۵۰ مورد از آن مضر و حداقل ۶۹ مورد از آن به عنوان عامل سرطان شناخته شده است. برخی از مواد شیمیایی موجود در دود دخانیات عبارتند از:



- اسید استتاریک (برای ساختن موم شمع استفاده می شود)
- بوتان (گاز داخل فندک)
- متانول (گازی که به طور معمول برای سوخت جت استفاده می شود)
- اسید استیک (جزء مهمی از سرکه)
- هگزامین (یک جز مشترک در روشن کننده های کباب پزی)
- متان (گاز فاضلاب)
- نیکوتین (ماده ای اعتیادآور که به طور معمول در حشره کش ها استفاده می شود).
- کادمیوم (ماده اصلی باتری ها)
- آرسنیک (سم)
- تولوئن (حلال صنعتی)
- آمونیاک (جزء سمی مواد شوینده)
- مونواکسید کربن (گاز خروجی از اگزوز)

سیگار کشیدن علت طیف وسیعی از بیماری ها است. از قبیل:

- تنگی نفس
- تشدید آسم
- عفونت های تنفسی
- سرطان (حنجره، دهان، حلق، مری، نای، نایژه ریه، سرطان خون حاد میلوئیدی، معده، لوزالمعده، کلیه، حالب، روده بزرگ، دهانه رحم و مثانه)

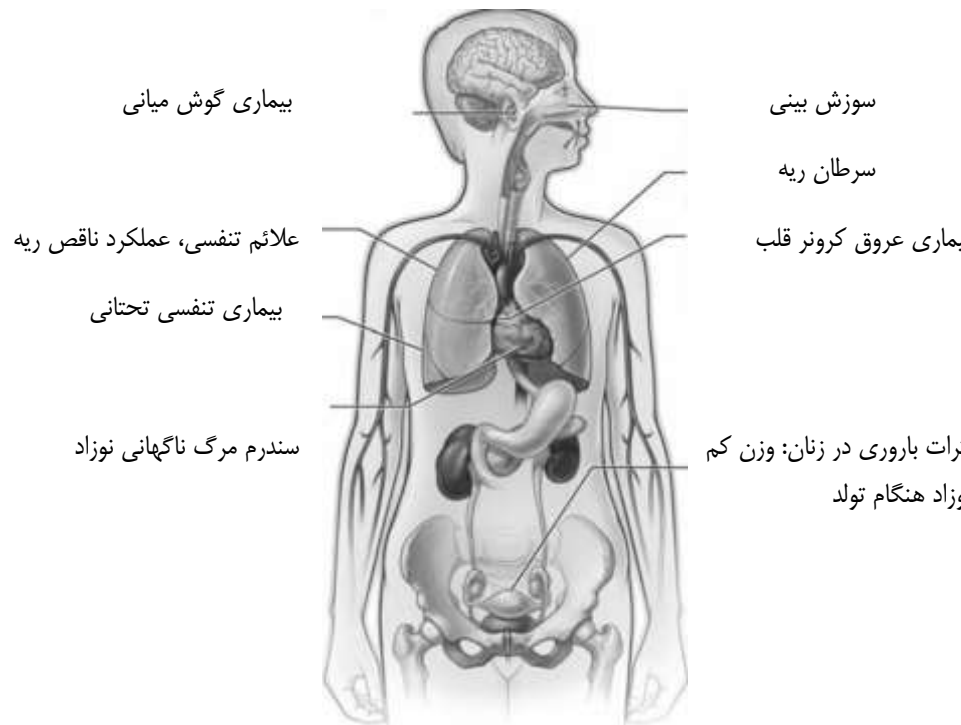


- بیماری عروق کرونر قلب
- حملات قلبی
- سکته
- بیماری انسداد مزمن ریوی
- پوکی استخوان
- کوری
- آب مروارید
- پریوندنتیت (التهاب لثه)
- بیماری عروق محیطی آترواسکلروتیک
- شکستگی های لگن

- ناباروری (برای کسانی که باردار هستند یا سعی در بارداری دارند، مصرف دخانیات فرد را در معرض خطر زیاد تولد نوزاد با وزن کم قرار می دهد)
- ناتوانی جنسی

بیماری هایی که به علت مواجهه با دود دسته دوم ایجاد می شود:

بزرگسالان کودکان



باورهای اشتباه در مورد خطرات سلامتی سیگار کشیدن

بسیاری از افراد سیگاری، به ویژه در کشورهای در حال توسعه، به دلیل اینکه داده های گمراه کننده شرکت های دخانیات حقایق واقعی مربوط به سیگار را تحریف می کنند، خطرات سیگار کشیدن را به طور کامل درک نمی کنند برخی از باورهای اشتباه در مورد استعمال دخانیات عبارتند از:

سیگارهای کم قیر مضر نیستند-چیزی به نام سیگار بی خطر وجود ندارد. سیگارهای کم قیر به اندازه سایر سیگارها مضر هستند. اگرچه سیگارهای کم قیر در یک مدت زمانی طولانی کمتر به ریه های شما آسیب می رسانند، مشخص شده است افرادی که از این نوع سیگارها استفاده می کنند پف های عمیقتر و با تعداد دفعات بیشتری می کشند. در مقایسه با فواید زیاد ترک سیگار، استفاده از سیگارهای کم قیر فایده ای کمی برای سلامتی دارد.

سیگارهای دست ساز بی خطر هستند - مواد دخانی که مصرف کننده خود آن را آماده می کند یا مواد دخانی رولی حاوی بسیاری از مواد شیمیایی مشابه سیگارهای تولید شده در کارخانه است. تحقیقات نشان می دهد که مواد دخانی دست ساز حداقل به اندازه سیگارهای تولید شده در کارخانه یا احتمالاً بیشتر از آن مضر هستند. مطالعات نشان می دهد که مصرف کنندگان سیگارهای دست ساز تمایل دارند سیگارهایی بسازند که می تواند مقادیر زیادی قیر و نیکوتین تولید کند. حتی ممکن است که آنها از فیلتر نیز استفاده نکنند. مصرف کنندگان سیگارهای دست ساز و آنهایی که هر دو نوع سیگار (سیگارهای دست ساز و سیگارهای ساخت کارخانه) را مصرف می کنند استنشاق های عمیق تری را در مقایسه با مصرف کنندگان سیگارهای ساخت کارخانه گزارش می کنند. برای تعیین سطح مواد شیمیایی استنشاق شده توسط سیگاری های دست ساز تحقیقات بیشتری لازم است.

کاهش تعداد سیگار می تواند خطرات سلامتی را کاهش دهد- هیچ سطح امنی برای مصرف سیگار وجود ندارد. برخی از افراد سعی می کنند که با کاهش تعداد سیگارهای مصرفی عادت سیگار کشیدن خود را کم خطرتر کنند، اما این کار برای بیشتر افراد سخت است و سریعاً به عادت قبلی خود برمی گردند. اگرچه کاهش مصرف سیگار کمی خطر را کاهش می دهد، اما ترک سیگار تنها راه برای مزایای سلامتی طولانی مدت است. فقط سه نخ سیگار در روز می تواند باعث بیماری قلبی کشنده شود، زنان به ویژه در معرض خطر هستند.

فقط افراد مسن به خاطر سیگار کشیدن مریض می شوند- هرکسی که مواد دخانی استعمال می کند در معرض خطرات سلامتی استعمال دخانیات است. تمام گروه های سنی از پیامدهای کوتاه مدت استعمال دخانیات رنج می برند. این پیامدها شامل کاهش عملکرد ریه، تنگی نفس، سرفه و خستگی سریع در حین ورزش است. سیگار کشیدن همچنین قدرت بویایی و چشایی را کاهش داده و باعث پیری زودرس پوست می شود. بیماری های مربوط به سیگار کشیدن اغلب طی چندین سال قبل از تشخیص ایجاد می شوند. هرچه مدت بیشتری سیگار بکشید، خطر ابتلا به سرطان، قلب، ریه و سایر بیماری های قابل پیشگیری بیشتر می شود. از آنجا که این بیماری ها پس از گذر یک عمر از زندگی ایجاد می شوند، ظاهراً به نظر می رسد که فقط افراد سالخورده تحت تاثیر استعمال دخانیات هستند. با این حال، افرادی در دهه دوم و سوم زندگی خود در اثر سکنه هایی که به خاطر کشیدن سیگار جان خود را از دست داده اند.

لازم به یادآوری است که صنعت دخانیات این عقاید غلط را منتشر و ترویج می کند تا شما را گیج و گمراه کند، اما اینها غلط است. استعمال دخانیات مضر است.

خطرات سلامتی استعمال دخانیات برای خانواده

سیگار کشیدن خانواده شما را در معرض خطر قرار می دهد. مواجهه با دود دسته دوم اعضای خانواده شما را در معرض خطر زیاد بیماری زیر قرار می دهد:

بیماری های در کودکان	بیماری های در بزرگسالان
سندرم ناگهانی مرگ نوزاد بیماری حاد تنفسی بیماری گوش میانی علائم مزمن تنفسی	بیماری عروق کرونر قلب تحریک بینی سرطان ریه اثرات باروری در زنان (وزن کم نوزاد هنگام تولد)

هزینه سیگار کشیدن برای فرد سیگاری و خانواده او

هزینه سیگار کشیدن برای فرد سیگاری

استعمال دخانیات نه تنها سلامتی شما بلکه ثروت شما را نیز از بین می برد. تخمین زده می شود، تخمین زده می شود که ۱۵ - ۵ درصد از درآمد قابل عرضه یک فرد سیگاری صرف دخانیات می شود، که می تواند یک بار اقتصادی سنگین برای شما و خانواده شما باشد. در زیر یک ماشین حساب هزینه آورده شده است که به شما کمک می کند دریابید چه مقدار پول برای سیگار صرف کرده اید.

ماشین حساب هزینه سیگار کشیدن						
تعداد پاکت های که در یک سال می کشید*	×	تعداد سال هایی که سیگار کشیده اید	×	قیمت میانگین هر پاکت سیگار	=	مبلغی که در طول عمر برای سیگار هزینه کرده اید.
	×		×		=	

* برای تبدیل روز به سال به جدول زیر مراجعه کنید

یک پاکت در روز	یک پاکت و نصف در روز	دو پاکت در روز	دو پاکت و نصف در روز	سه پاکت در روز
۳۶۵ پاکت در سال	۵۴۸ پاکت در سال	۷۳۰ پاکت در سال	۹۱۳ پاکت در سال	۱۰۹۵ پاکت در سال

از نظر مالی سیگار کشیدن هم مالیات بر خانواده است

استعمال دخانیات رنج قابل توجهی را برای خانواده ها و اشخاصی که با افراد سیگاری در ارتباط هستند، تحمیل می کند. این رنج خود را به صورت کاهش کیفیت زندگی، مرگ و بار مالی نشان می دهد. محصولات دخانی علاوه بر اینکه مضر هستند، گران هم هستند.

پیامدهای اجتماعی سیگار کشیدن برای فرد سیگاری و خانواده او

سیگار کشیدن اثرات منفی بر روری روابط و تعامل اجتماعی دارد. در بیشتر فرهنگ ها، مردم نگرشی منفی به سیگاری ها دارند. سیگار کشیدن یک انگی به همراه خود دارد (به عنوان مثال، ممکن است مردم فکر کنند که افراد سیگاری بد بو، نفرت انگیز/کشیف، ناسالم و ... هستند). به عنوان یک فد سیگاری روابط شخصی شما ممکن است تحت تاثیر قرار گیرد به دلیل اینکه بسیاری از مردم تمایلی به برقراری ارتباط با یک فرد سیگاری ندارند. به عنوان یک فرد سیگاری، احتمال بیشتری وجود دارد که کودکان شما سیگاری بکشند و در سنین جوانی سیگاری حرفه ای شوند.

پاداش های ترک کردن

خبر خوب این است که ترک سیگار، با دستاوردهای فوری و بلند مدت، فواید بزرگی دارد.

فواید سلامتی

ترک کردن به شما کمک خواهد کرد تا اثرات منفی، مرتبط با سلامت و غیرمرتبط با سلامت، که قبیل از این بیان شد را کاهش دهید. ترک کردن، یا تلاش برای ترک، احتمال خطرات طولانی مدت سلامتی را به طور قابل توجهی کاهش می دهد. همانطور که در جدول زیر نشان داده شده است، ترک کردن فواید فوری و طولانی مدت دارد، ترک کردن سالهایی را به زندگی شما اضافه می کند.

فواید سلامتی ترک سیگار	
الف: ترک کردن برای تمام افراد سیگاری فواید سلامتی فوری و بلند مدت دارد.	
زمان شروع ترک	تغییرات مفید سلامتی که رخ می دهد
در مدت ۲۰ دقیقه	ضربان قلب و فشارخون شما به مقدار طبیعی کاهش می یابد.
۱۲ ساعت پس از ترک	کربن مونواکسید موجود در خون شما به مقدار طبیعی کاهش می یابد.
۱۲ - ۲ هفته پس از ترک	جریان خون شما بهبود پیدا می کند و عملکرد ریه های شما افزایش می یابد.
۹ - ۱ ماه پس از ترک	سرفه کردن و تنگی نفس کاهش می یابد.
یک سال پس از ترک	خطر ابتلا به بیماری کرونر قلب تقریباً به اندازه نصف یک فرد سیگاری می شود.
۵ سال پس از ترک	۵ تا ۱۵ سال پس از ترک سیگار خطر سکته مغزی شما به اندازه همین خطر در یک فرد غیرسیگاری کاهش می یابد.
۱۰ سال پس از ترک	خطر ابتلا به سرطان ریه تقریباً به اندازه نصف یک فرد سیگاری کاهش می یابد و خطر ابتلا به سرطان دهان، گلو، مری، مثانه، دهانه رحم و لوزالمعده کاهش می یابد.
۱۵ سال پس از ترک	خطر ابتلاء به بیماری عروق کرونر قلب به اندازه یک فرد غیر سیگاری است.
ب: فوایدی برای تمام سنین و افرادی که تا به حال دچار مشکلات سلامتی مرتبط با استعمال سیگار شده اند. این افراد هنوز می توانند از فواید ترک کردن کشیدن بهره ببرند.	
زمان ترک کردن	فواید ترک کردن در مقایسه با آنهایی که ترک نکرده اند
در حدود ۳۰ سالگی	به دست آوردن تقریباً ۱۰ سال امید به زندگی
در حدود ۴۰ سالگی	به دست آوردن تقریباً ۹ سال امید به زندگی
در حدود ۵۰ سالگی	به دست آوردن تقریباً ۶ سال امید به زندگی
در حدود ۶۰ سالگی	به دست آوردن تقریباً ۳ سال امید به زندگی
بعد از شروع بیماری تهدید کننده زندگی	فواید فوری ، افرادی که پس از حمله قلبی سیگار را ترک می کنند ۵۰ درصد احتمال ابتلا به حمله قلبی دیگر را کاهش می دهند.
ج: ترک سیگار خطر فراوان بسیاری از بیماری های مربوط به دود دست دوم در کودکان را کاهش می دهد، مانند بیماری های تنفسی (به عنوان مثال، آسم) و عفونت گوش	
د: ترک کردن احتمال ناتوانی جنسی، مشکل در بارداری، زایمان زودرس، نوزادانی که وزن کم دارند و سقط جنین را کاهش می دهد.	

فواید اقتصادی

ترک کردن دخانیات منافع مالی بسیار واضح و ملموسی نیز دارد. ترک کردن پول بیشتری را در جیب شما قرار می دهد. تمرین ترک کردن و پس انداز کردن به شما کمک می کند تا متوجه شوید اگر مصرف دخانیات را ترک کنید چه مقدار پول می توانید پس انداز کنید.

ترک کن و پس انداز کن	
اگر ترک کنید چه مقدار پول می توانید ذخیره کنید؟	
	تمام پولی که در یک روز برای دخانیات هزینه می کنید
	مقدار پولی که در ماه برای دخانیات هزینه می کنید
	مقدار پولی که در سال برای دخانیات هزینه می کنید
	مقدار پولی که در ۱۰ سال برای دخانیات هزینه می کنید
اگر این پول ها را پس انداز می کردید چه چیزی می توانستید بخرید؟	
	

فواید اجتماعی ترک کردن

احساس انزوای کمتری خواهید کرد - ترک کردن به این معنی است که می توانید به هر جایی بروید، نه فقط به جایی که بتوانید سیگار بکشید. می توانید روابط خود با خانواده، دوستان و کارفرمای خود را بهبود خواهید بخشید. بهره وری بیشتری خواهید داشت - برای سیگار کشیدن مجبور نیستید مرتباً کاری را که انجام می دهید متوقف کنید. می توانید تعاملات اجتماعی خود را گسترش دهید. مجبور نیستید که خودتان را محدود به صحبت کردن با سایر افراد سیگاری بکنید. هنگامی که سیگار را ترک می کنید، احتمال کمتری وجود دارد که فرزندان شما شروع به سیگار کشیدن کنند و اگر قبلاً سیگار می کشند احتمال ترک آن بیشتر می شود.

چگونه اعتماد به نفس خود برای ترک را تقویت کنید

بسیاری از سیگاری ها از ترک سیگار می ترسند زیرا در گذشته سعی در ترک آن داشتند و موفق نبودند. آنها فکر می کنند که ترک کردن کار خیلی سخت خواهد بود زیرا معتقد هستند که نمی توانند بر علائم ترک غلبه کنند، احساس می کنند هیچ حمایتی ندارند یا فقط فکر می کنند که توانایی موفق شدن را ندارند. در اینجا چند پیشنهاد برای کمک به بهبود اعتماد به نفس شما وجود دارد:

۱. تلاش کنید که سیگار کشیدن را ترک کنید و به مدت یک روز سیگار نکشید، سپس به مدت دو روز سیگار نکشید و به همین صورت ادامه دهید.
۲. از الگوهای نقش پیروی کنید. اطرافیان خود را که اخیراً ترک کرده اند مشاهده کنید و رفتارهای آنها را تمرین کنید. از کدام یک از عمل ها و عکس العمل های آنها می توانید پیروی کنید؟ فقط در ایالات متحده، تقریباً ۵۰ میلیون سیگاری سیگار خود را با موفقیت ترک کرده اند.
۳. به هر کدام از تلاش خود برای ترک به عنوان یک فرایند یادگیری نگاه کنید. هر بار، یاد می گیرید چه چیزی برای شما مفید نیست و چگونه می توانید دفعه بعد موفق تر شوید. باید بدانید که افراد سیگاری قبل از اینکه موفق شوند ترک کنند چندین بار برای ترک تلاش می کنند و این یک چیز مشترک در بین افراد سیگاری است که می خواهند ترک کنند. در نهایت آنها موفق می شوند که ترک کنند.

۴. روحیه منفی خود را نسبت به ترک اعتیاد بهبود ببخشید. بسیاری از افراد سیگاری ترس، استرس و اضطراب را با تلاش برای ترک سیگار مرتبط می دانند. با این حال، اگر خود را با حمایت مناسب، مانند دوستان و خانواده احاطه کرده و با خوب غذا خوردن، ورزش و خواب کافی، یک سبک زندگی سالم را حفظ کنید، متوجه می شوید که هرگونه استرس، ترس یا اضطرابی را که پیش بینی کرده بودید را می توان به درستی مدیریت کرد.

برنامه ریزی و تلاش برای ترک

این کار فوق العاده ای است که تصمیم به ترک گرفته اید. سیگار کشیدن نمی تواند با ارزش ها، اولویت ها و اهدافی مانند زندگی طولانی تر، زندگی بهتر و الگوی خوب برای بچه ها مطابقت داشته باشد. شما در حال انتخاب تغییر مثبت برای خودتان هستید. ترک با اولین اقدامی که انجام می دهید شروع می شود: تهیه برنامه ترک کردن. در اینجا می توانید مراحل مشاوره و لیستی از منابع حمایتی را برای کمک به برنامه ریزی و تلاش برای ترک خود پیدا کنید. همیشه به یاد داشته باشید تا زمانی می توانید موفق باشید و ترک کنید که اهداف خود را در معرض دیدتان قرار دهید و به آن نگاه بندازید.

تدوین یک برنامه ترک

اولین قدم شما برای ترک تهیه برنامه ترک است. در اینجا عناصر اصلی یک برنامه ترک موفقیت آمیز آورده شده است.

۱- تاریخ ترک را تعیین کنید: تعیین تاریخ ترک در اسرع وقت مهم است. اختصاص دادن یک مدت کوتاه برای ترک، شما را متمرکز و با انگیزه می کند تا به هدف خود برسید. انتخاب روز تولد یا روز معنادار دیگر ایده خوبی است، اما لازم نیست همیشه از این روند پیروی کنید. شما می توانید از همین امروز ترک سیگار را شروع کنید!

۲- از دوستان، خانواده و همکاران خود استفاده کنید: مهم است که هدف خود برای ترک را با کسانی که مرتباً در ارتباط هستید، به اشتراک بگذارید.

- از آنها حمایت بخواهید. آنها می توانند با یادآوری هدف شما در ترک، شما را حمایت و تشویق کنند که در برابر وسوسه هایی مانند هوس سیگار کشیدن مقاومت کنید. با گفتن به دوستان، خانواده و همکاران خود ممکن است به کسانی که سیگار می کشند نیز القا کنید تا یک برنامه ترک سیگار برایتان ایجاد کنند. داشتن یک "رفیق ترک" روشی عالی برای پاسخگویی به هر دو در مسیر ترک سیگار است.

- از آنها بخواهید درک تان کنند. اگر دوستان یا خانواده ای دارید که سیگار می کشند، بهتر است از آنها بخواهید هنگامی که در خانه حاضر هستید از روشن کردن سیگار خودداری کنند!

۳- پیش بینی چالش های آینده تلاش ترک: ترک سیگار کار ساده ای نیست، بنابراین شما برای تعهد به این هدف باید شجاع باشید! مهم این است که در تلاش های آینده، به ویژه در هفته های حساس اول، عوامل محرک و چالش ها را پیش بینی کنید. چند روز و هفته اول به دلیل علائم بالقوه ترک نیکوتین و همچنین موانع ایجاد شده در ترک هر عادت، سخت ترین زمان خواهد بود.

۴- محصولات دخانی را از محیط خود دور کنید: به حداقل رساندن نشانه های کشیدن سیگار مهم است. اگر محصولات دخانی هنوز در اطراف شما موجود است، شما بیشتر وسوسه می شوید که سیگار بکشید. بهتر است با ساختن خانه ای بدون دود، اجتناب از مناطق سیگار کشیدن و درخواست از همسالان خود که در اطراف شما سیگار نکشند، خود را از چنین وسوسه هایی خلاص کنید. اگر با افراد سیگاری دیگری که هنوز

آماده ترک سیگار نیستند زندگی می کنید، از آنها بخواهید در بیرون از خانه و اتومبیل سیگار بکشند تا به بهترین وجه به محیط عاری از دود برسید.

استراتژی ها و مهارت های غلبه بر موانع مشترک و چالش های ترک

برای اینکه شما برنامه ترک خود را با موفقیت تدوین و اجرا کنید، مهم است که خود را با چالش ها و موانع پیش رو برای ترک و راهکارها و مهارت های مقابله ای موثر با آن آشنا کنید. چالش های ترک اعتیاد به طور معمول در سه دسته تقسیم می شوند: وابستگی جسمی، وابستگی رفتاری، اجتماعی و وابستگی روانی یا عاطفی.

اعتیاد فیزیکی

نیکوتین، ماده شیمیایی مضر در محصولات تنباکو، یک ماده اعتیاد آور است. این سیستم مانند هروئین و کوکائین بر سیستم های دوپامین در مغز تأثیر می گذارد: نیکوتین تعداد گیرنده های نیکوتین را در مغز افزایش می دهد. به عنوان یک سیگاری، مغز و بدن به عملکرد در سطح خاصی از نیکوتین عادت می کند. سطح نیکوتین یک یا دو ساعت پس از آخرین سیگار به طرز چشمگیری کاهش می یابد (چه برای ترک سیگار یا وقفه های طبیعی بین استعمال دخانیات)، و سپس میل به نیکوتین زیاد می شود. هنگام ترک، مهم است که به یاد داشته باشید عدم وجود نیکوتین در مغز افراد را ناراحت می کند و علائم ترک را ایجاد می کند.

علائم ترک نیکوتین به تغییرات جسمی و روحی اشاره دارد که ممکن است در اثر توقف ناگهانی مصرف دخانیات ایجاد شود مانند سردرد، سرفه، ولع مصرف، افزایش اشتها یا افزایش وزن، تغییرات خلقی (غم، تحریک پذیری، ناامیدی یا عصبانیت)، بی قراری، کاهش ضربان قلب، مشکلات تمرکز، علائم شبه آنفلوآنزا و بی خوابی. خبر خوب این است که علائم به طور معمول موقتی هستند (۲-۴ هفته) و با عادت دوباره بدن، نحوه عملکرد بدون مقادیر بالای نیکوتین فروکش می کنند. همچنین روش های موثری در دسترس است که کمک می کند بر آنها غلبه کنید.

ترک کردن سیگار لزوماً به این معنی نیست که شما قرار است تمام علائم ترک را تجربه خواهید کرد، اما مهم این است که خود را برای این احتمالات آماده کنید. برای مقابله با علائم ترک نیکوتین دو روش وجود دارد: درمان های شناختی- رفتاری و درمان های دارویی/ پزشکی. در جداول زیر، اطلاعات بیشتری در مورد چگونگی استفاده از مکانیسم های مقابله ای شناختی- رفتاری و دارویی برای غلبه بر علائم ترک نیکوتین ارائه شده است.

درمانهای شناختی- رفتاری

درمان های شناختی- رفتاری می تواند به طور موثر به افراد سیگاری کمک کند علائم ترک را کاهش دهند. جدول یک مداخلات شناختی یا رفتاری پیشنهادی را ارائه می دهد.

جدول شماره یک: درمان های شناختی- رفتاری

علائم ترک	درمان شناختی- رفتاری
سردرد	اگر مرتباً سردرد دارید، مطمئن شوید که به اندازه کافی می خوابید، مرتب غذا می خورید و فعالیت بدنی دارید. این تغییرات در سبک زندگی باید به حفظ سردرد کمک کرده و یا شدت آن را کمتر کند.
سرفه کردن	هیدراته ماندن (نوشیدن آب به مقدار کافی) برای کنترل هر نوع سرفه ای موثر باشد. یک قاشق عسل، چای گرم، آب میوه مصرف کنید و از مصرف لبنیات پرهیز کنید.

<p>چهار استراتژی زیر را برای مقابله با ولع مصرف سیگار در نظر بگیرید.</p> <p>(۱) تأخیر: قبل از اینکه تسلیم سیگار کشیدن شوید، محدودیت زمانی تعیین کنید. تا می توانید تأخیر کنید. اگر احساس می کنید باید تسلیم اصرار خود شوید، به مرحله ۲ بروید.</p> <p>(۲) تنفس عمیق: ۱۰ نفس عمیق بکشید تا آرام شوید. سعی کنید با نفس عمیق به خودتان آرامش بدهید تا زمانی که اشتیاق از بین برود و از درون خود را آرام کنید. اگر اشتیاق فروکش نکرد، به مرحله بعدی بروید.</p> <p>(۳) نوشیدن آب: نوشیدن آب یک جایگزین سالم برای قرار دادن سیگار در دهان است. آب همچنین باعث دفع سموم و شادابی بدن می شود. اگر هنوز هوس سیگار می کنید، به مرحله بعدی بروید.</p> <p>(۴) برای حواس پرتی خود کار دیگری انجام دهید: مطالعه کنید، پیاده روی کنید، موسیقی گوش دهید، تلویزیون تماشا کنید و به غیر از سیگار کشیدن به سرگرمی دیگری بپردازید.</p>	<p>هوس و ولع</p>
<p>افزایش وزن یکی از رایج ترین سد معبرها و عوارض جانبی است که باعث خروج سیگاری هایی می شود که سعی در ترک آن دارند. درست است که وقتی سیگار را ترک می کنید، اشتهایتان بیشتر می شود و وسوسه می شوید سیگار را با غذا جایگزین کنید. با این حال، می توانید با انتخاب گزینه های تغذیه سالم (میوه ها، سبزیجات و سایر میان وعده های سالم) و نوشیدن مقدار زیادی آب، از افزایش وزن جلوگیری کنید، این امر همچنین به شما کمک می کند گام مهمی در جهت یک سبک زندگی سالم نیز بردارید!</p>	<p>افزایش اشتها یا افزایش وزن</p>
<p>سعی کنید بر روی افکار مثبت در مورد ترک و یا مشغول کردن افکار خود به موسیقی شاد و نشاط آور تمرکز کنید تا افکار و احساسات منفی را که تجربه می کنید غرق کنید. تمام مزایای ترک سیگار را به خود یادآوری کنید. به این فکر کنید که از نظر جسمی چقدر احساس بهتری خواهید داشت و به تمام انرژی اضافی که پیدا خواهید کرد فکر کنید.</p>	<p>تغییرات خلق و خو (غم)، تحریک پذیری، ناامیدی یا عصبانیت)</p>
<p>بهترین راه برای مقابله با بی قراری تحرک و حرکت است. به فعالیت بدنی بپردازید و قدم بزنید.</p>	<p>بی قراری</p>
<p>به یادداشت زیر مراجعه کنید.</p>	<p>کاهش ضربان قلب</p>
<p>بهترین راه برای مقابله با مشکلات تمرکز حواس شماست. یوگا، مدیتیشن و تصاویر ذهنی روش های عالی بر تمرکز و بازبایی توانایی های شما برای عملکرد طبیعی است. فکر کردن مانند ورزشی برای ذهن شماست! تنها راه برای بهبود تمرکز تمرین آن است.</p>	<p>مشکل در تمرکز</p>
<p>همانند هر مورد آنفولانزا یا سرماخوردگی، بهترین "دارو" استراحت و آبرسانی است. به نوشیدن آب ادامه دهید و اطمینان حاصل کنید که به اندازه کافی خوابیده اید.</p>	<p>علائم شبه آنفولانزا</p>
<p>روش های آرام سازی و ورزش منظم برای غلبه بر مشکل خواب شما خوب است. اقدامات معمول برای غلبه بر بی خوابی همچنین شامل شمارش گوسفندان، مراقبه هدایت شده و تصاویر خود هدایت شونده است.</p>	<p>بی خوابی</p>
<p>توجه: همه علائم را می توان با یک سبک زندگی سالم کنترل کرد. اطمینان حاصل کنید که به اندازه کافی غذا می خورید و می خوابید، یک مولتی ویتامین مصرف کنید، ورزش کنید، گزینه های خوبی برای غذا خوردن انتخاب کنید، مکانیزم های آرام سازی را ایجاد کنید (اعم از استفاده از یک توپ استرس، تنفس عمیق، یوگا، یا چیزی که خودتان ایجاد می کنید) و خود را با چیزهایی پاداش دهید مانند کتاب جدید یا حمام گرم نه تنها به آرامش شما کمک می کند، بلکه شما را از اصرارها و هوس های فعلی منحرف می کند.</p>	

درمان های دارویی

علاوه بر روش های درمانی رفتاری، روش های درمانی دارویی نیز برای کمک به غلبه بر علائم ترک نیکوتین وجود دارد. دو نوع دارو عمده وجود دارد که ممکن است بتواند علائم ترک را تسکین دهد: درمان های جایگزین نیکوتین (NRT) و درمان های جایگزین غیر نیکوتین. NRT شامل مواردی مانند آدامس و برچسب نیکوتین است در حالی که درمان های غیر نیکوتین شامل داروها مانند بوپروپیون و وارنیکلین است.

ارتباطات عاطفی / روانشناختی

شاید این را متوجه نشده باشید اما به عنوان یک سیگار، سیگار را با عواطف، افکار و باورهای خاصی مرتبط می کنید. بخشی از ترک شامل قطع ارتباطات ناخودآگاه است. برخی از ارتباطات متداول که افراد سیگاری تشکیل می دهند شامل سیگار کشیدن در هنگام احساس استرس، خوشحالی، ناراحتی یا عصبانیت است. در واقع استفاده از سیگار برای کنار آمدن با این احساسات اشتباه است. این به حل مشکلات شما کمک نمی کند. علاوه بر ارتباط عواطف یا احساسات با سیگار کشیدن، ارتباط باورهای خاص با سیگار کشیدن نیز معمول است. این اعتقادات شامل موارد زیر است:

- "سیگار کشیدن به من کمک می کند تا آرام شوم."
- "سیگار کشیدن واقعاً مضر نیست!"
- "سیگار کشیدن مرا آرام می کند!"
- "سیگار کشیدن باعث کاهش وزن من می شود."

به منظور اینکه از چنین موانع احساسی یا روانی جلوگیری شود، مهم است که به یاد داشته باشید و خود را از خطرات سیگار کشیدن و مزایای ترک آن آگاه کنید. شما می توانید خودکامگی مثبت را بر اساس مزایای ترک سیگار مانند "ترک سیگار می تواند زندگیم را نجات دهد" و "ترک سیگار می تواند پول من را ذخیره کند" ایجاد کنید، تا به شما کمک کند ارتباط بین ترک و باورهای منفی را از بین ببرد.

ارتباطات رفتاری و اجتماعی

سیگار کشیدن شما یک عادت شده است – یک عادت اعتیاد آور. این به شدت به فعالیت های روزمره شما وابسته است. برای ترک سیگار، یک بار دیگر این پیوندهای ارتباطی را که عادت را تشکیل داده اند، بشکنید. سیگار کشیدن شما ممکن است با عادات یا رفتارهای دیگری مانند تماشای تلویزیون، صحبت از طریق تلفن، غذا خوردن و معاشرت با دوستان همراه باشد. در زیر چند پیشنهاد در مورد چگونگی شروع شکستن پیوندهای سیگار کشیدن و برخی رفتارها وجود دارد.

فعالیت / رفتار	پیشنهاد برای شکستن پیوند
ارتباط سیگار کشیدن با غذا خوردن	بلافاصله بعد از غذا خوردن فعالیت جدیدی را شروع کنید. خود را از وسوسه ها و اصرارها منحرف کنید. ظرفها را بشوید، ورزش کنید، مطالعه کنید یا کارهای منزل را انجام دهید. این موارد چند نمونه از فعالیت ها است.
سیگار کشیدن به عنوان یک فعالیت اجتماعی (در حالی که با دوستان یا همکاران هستید)	تا زمانی که سیگار را با موفقیت ترک نکنید از این شرایط کناره گیری کنید. لازم نیست با همه دوستان خود ارتباط تان را قطع کنید، فقط از رفتن به بیرون برا صرف شام با آنها خودداری کنید تا زمانی که در تعهد خود در امر قاطع باشید.

این یک باور غلط رایج است که بسیاری از افراد سیگاری معتقدند. سیگار کشیدن هیچ ارتباطی با تسکین استرس ندارد. با این حال، روش های زیادی برای مقابله با استرس وجود دارد. آب یا چای بنوشید، یک توپ استرس را حمل کنید تا دستان شما مشغول باشد، برای رفع استرس تنفس عمیق یا ورزش کنید.	سیگار کشیدن به عنوان تسکین دهنده استرس
برای جلوگیری از وسوسه، همه سیگارها را از اتومبیل بردارید، به موسیقی گوش دهید، با وسایل حمل و نقل عمومی و یا با همسفر همراه شوید.	سیگار کشیدن در ماشین
در حالی که مشغول تلفن هستید، به فعالیت دیگری بپردازید. خواه بازی با یک توپ استرس باشد، یا راه رفتن در اطرافتان، خود را از تمایل به سیگار کشیدن منحرف کنید.	سیگار کشیدن در حالی که مشغول صحبت با تلفن هستید.

این مهم است که همیشه هدف نهایی خود را در راس ذهن خود قرار دهید تا از عادت های مرتبط خود خارج نشوید. اگر متوجه شدید که کشیدن سیگار را هوس می کنید، بلند شده و هرچه که اطرافتان مرتبط باشد از خود دور کنید! آنچه را که باید، انجام دهید تا حواس تان را پرت کنید تا این که عادت های وابسته باعث ایجاد حرص مصرف سیگار نشوند. به طور معمول هوس ها و اصرارها کوتاه مدت هستند و فقط ۱ تا ۲ دقیقه طول می کشد.

این سه دسته از موانع ذکر شده اگرچه مجزا هستند اما لزوماً موانعی جداگانه نیستند. موفقیت در مقابله با علائم یک گروه می تواند به شما کمک کند تا با علائم دسته های دیگر نیز مقابله کنید. هر تلاش برای ترک سیگار منحصر به فرد سیگاری است که سعی در ترک آن دارد و شما ممکن است با چالش ها و موانعی روبرو شوید که در اینجا ذکر نشده است، ممکن است همه آنها را تجربه کنید یا هیچ یک از آنها را تجربه نکنید.

آماده شدن برای عود

هر اقدام ترک یک گام مثبت در جهت درست به سمت ترک دائمی است. ممکن است چندین بار تلاش برای ترک داشته باشد، اما هر بار که تلاش خود را برای ترک مجدد از سر می گیرید، از مسیر درست دور شوید و توقف دفعه بعدی را برای شما آسان تر می کند. عود کردن و اشتباه کردن کاملاً طبیعی است. اجازه ندهید که عود مانع از اعتماد به نفس شما شود - عود به معنی شکست نیست. از هرگونه عود به عنوان یک تجربه یادگیری در چگونگی توسعه مهارت های بهتر مقابله و تلاش های بیشتر در آینده برای اطمینان از موفقیت بیشتر استفاده کنید. بهترین راه پیشگیری از عود، استفاده از روش های درمانی موثر است. درمان های موثر تأیید شده شامل مواد خودیاری است. مشاوره از ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی، مشاوره رفتاری فردی، مشاوره رفتار گروهی، مشاوره تلفنی، مسابقات "ترک کردن و برنده شدن" و داروهای فوق الذکر می باشد.

برای جلوگیری از عود، باید استفاده از روش های درمانی تأیید نشده اجتناب کرد. بسیاری از جوامع درمان های متداول و جایگزینی مانند سیگار الکترونیکی، طب سوزنی، لیزر درمانی و سایر اقدامات جایگزین را ارائه می دهند. این روشهای درمانی جایگزین ادعای کمک به تلاش های ترک را دارند اما هیچ مدرک کافی وجود ندارد که بتوان میزان ترک را بهبود بخشید و موفقیت در ترک را افزایش دهد.

منابع حمایتی محلی برای ترک دخانیات

اگر علاقه مند به پیدا کردن منابع بیشتر در مورد اهمیت ترک، چگونگی کسب اعتماد به نفس بیشتر در ترک و نحوه ترک موفقیت آمیز دخانیات هستید، پیشنهاد می کنیم در جامعه خود یخ دنبال سایر منابع موجود باشید. منابع زیادی در جامعه شما وجود دارد مانند گروههای پشتیبانی، ارائه دهندگان خدمات بهداشتی و درمانی و تلفن های گویا ترک دخانیات (خطوط تلفنی رایگان) که می توانند شما را برای ترک حمایت کنند. همچنین ممکن است منابع آنلاین مفیدی پیدا کنید.

منابع

1. WHO report on the global tobacco epidemic, 2009: implementing smoke-free environments. Geneva, World Health Organization, 2009.
(<http://www.who.int/tobacco/mpower/2009/en/>, accessed 15 November 2012).
2. WHO report on the global tobacco epidemic, 2011: warning about the dangers of tobacco. Geneva, World Health Organization, 2011.
(http://www.who.int/tobacco/global_report/2011/en/, accessed 15 November 2012).
3. East Tennessee State University. If you are not yet ready to quit.
(<http://www.etsu.edu/tips/education/notready.aspx>, accessed 15 November 2012).
4. Cancer Council New South Wales. The impacts of smoking and the benefits of quitting.
(<http://askthequestion.com.au/wp-content/uploads/2011/11/CAN3249-The-impacts-of-smoking-with-references.pdf>, accessed 15 June 2013).
5. WHO Capacity Building for Tobacco Control Training Package 4: Strengthening health systems for treating tobacco dependence in primary care. Geneva, World Health Organization, 2013.
(http://www.who.int/tobacco/publications/building_capacity/training_package/treatingtobaccodependence/en/index.html, accessed 15 June 2013).
6. Nishori R, Weaver R. What are the physical, social and financial affects of smoking.
(<http://www.lshtm.ac.uk/aboutus/introducing/volunteering/pastprojects/10projects/1102reeceandrisanpresentation.pdf>, accessed 15 June 2013).
7. Fiore MC et al. Treating tobacco use and dependence: 2008 update. Clinical practice guideline. Rockville, MD, Department of Health and Human Services, 2008.
(www.ahrq.gov/clinic/tobacco/treating_tobacco_use08.pdf, accessed 15 November 2012).