

*مقدمه

آیا تا به حال از برخورد اطرافیان به خاطر سیگار کشیدنتان ناراحت شده‌اید؟
آیا تا به حال آرزو کرده‌اید که از مشکلات و بیماری‌های ناشی از سیگار رها شوید و یا ای کاش هرگز تصمیم به مصرف سیگار نمی‌گرفتید؟
شاید هم جزو آن دسته افرادی باشید که سیگار مصرف نمی‌کنید، در اینصورت اگر فردی با کمال آرامش و خونسردی جلو شما سیگار خود را روشن کند و هیچ توجهی به حقوق شما ننماید چه حسی پیدا می‌کنید؟

*عوارض مصرف سیگار:

طبق تحقیقات سازمان جهانی بهداشت در هر 8 ثانیه یک نفر در جهان در اثر استعمال دخانیات جان خود را از دست می‌دهد و چنانچه افراد در سنین نوجوانی اقدام به مصرف سیگار نمایند و به مدت 20 سال یا بیشتر به این عمل ادامه دهند بین 20 تا 25 سال زودتر از افرادی که دخانیات مصرف نمی‌کنند به حیات بدرود خواهند گفت.

مصرف سیگار ابتلا به بعضی از بیماریها را تسهیل می‌نماید که می‌توان به موارد ذیل اشاره نمود:
*ابتلا به سرطان:

بیش از 40 عنصر سرطان‌زا در دود سیگار وجود دارد

و احتمال ابتلا به این بیماری را تسریع می‌نماید.

*ابتلا به کاراکت (آب مروارید چشم):

مصرف سیگار باعث کدر شدن عدسی چشم، ابتلا به آب مروارید و در نهایت نابینایی می‌گردد.
* از دست دادن موها:

با تضعیف سیستم ایمنی بدن، افراد مصرف کننده سیگار مستعد از دست دادن موها، بروز جوش در صورت و سر و دستها و ایجاد زخم در دهان می‌گردند.

*چین و چروک در صورت و بروز پیری زودرس:

متخصصین معتقدند که سیگار کشیدن فرآیند پیر شدن را تسریع نموده و بطور میانگین افراد سیگاری 14 سال پیرتر از غیرسیگاری‌ها به نظر می‌رسند.
* از دست دادن دندانها:

براساس تحقیقی که در سال 2005 در انگلستان انجام گرفت افراد سیگاری تا 6 برابر بیشتر از غیرسیگاری‌ها در معرض ابتلا به بیماری‌های لثه و از دست دادن دندانها هستند.

*پوکی استخوان:

استخوان افراد سیگاری تراکم خود را از دست داده و به راحتی شکسته می‌شود و زمان التیام یافتن و جوش

*بیماری‌های قلبی - عروقی:

بیماری‌های قلبی - عروقی ناشی از استعمال دخانیات بیش از 600 هزار نفر را در سال در کشورهای توسعه یافته از بین می‌برد. گرفتگی عروق، فشارخون بالا و دخانیات باعث افزایش ضربان قلب و افزایش خطر ابتلا به سکته قلبی می‌گردد.

*زخم معده:

استعمال دخانیات مقاومت معده را در برابر باکتری‌ها کاهش داده، باعث تضعیف معده در خشتی سازی اسید معده شده و تخریب دیواره معده را به همراه می‌آورد.
ضایعات شنوایی (عفونت گوش میانی)، تغییر شکل سلولهای جنسی مردان و بالاخره ابتلا بانوان به سرطان رحم و سقط جنین از دیگر ضایعات مصرف سیگار می‌باشد.

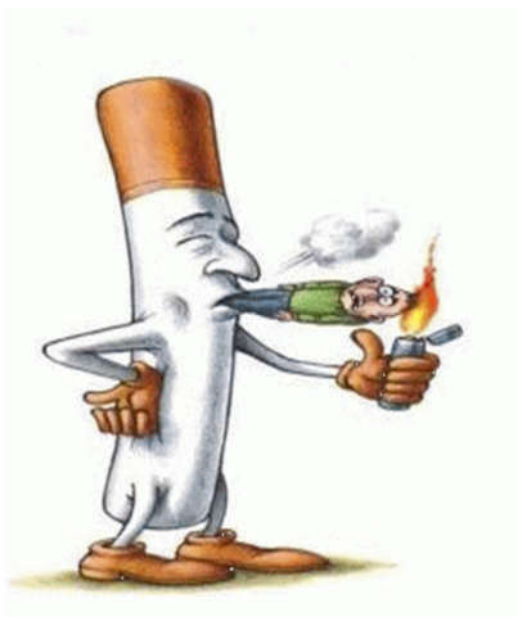
راهکارهای ترک سیگار:

1) اولین شرط در ترک سیگار این است که اهداف خود را از ترک سیگار مشخص کنید و در جایی ثبت کنید.

این کار به شما انرژی و انگیزه می‌دهد. به این مسئله بطور مرتب فکر کنید که چه کارهای سختی قبلاً در پیش روی شما قرار داشتند اما شما به آسانی از پس آنها برآمدید، با شناخت مکانیسم‌های ایجاد وابستگی

« هوالحی »

ترک سیگار لبخند دوباره به زندگی



معاونت دانشجویی فرهنگی

مرکز راهنمایی و مشاوره

محترمانه وی را از تصمیم خود مبنی بر ترک سیگار آگاه نمایید.

8) هر روز مقادیر زیادی آب مصرف نمایید، این کار به دفع سموم از بدن کمک کرده، اشتها کمتر شده و وزن خود را هم متعادل نگه می‌دارید.

9) تحت شرایط استرس و فشار روحی، به جای مصرف سیگار خود را به کار بخصوصی مشغول نمایید.

10) از تجربیات افرادی که موفق به ترک سیگار شده‌اند استفاده نمایید و با آنها مشورت نمایید.

11) از محرک‌ها و محیط‌هایی که شما را به سوی سیگار جذب می‌نمایند دوری نمایید.

12) از مصرف بیش از حد گوشت قرمز، سوسیس و کالباس، غذاهای کنسرو شده و غذاهای پخته شده در ماکروویو، دل و جگر و قلوه، عدس، جوجه، تخم مرغ، پنیر و بادام زمینی، گردو و قهوه خودداری نمایید و بجای آن مصرف اسفناج، کشمش، انجیر، بادام، سبزیجات، هویج، کلم بروکلی و میوه جاتی همچون انار و انگور را در رژیم غذایی خود جایگزین نمایید.

تهیه و تنظیم:

نسیرین صرافان

کارشناس ارشد روانشناسی

به سیگار هم می‌توانید ترک موفقیت آمیز داشته باشید.
2) تمامی مزایای ترک سیگار را برای خود لیست کنید و آن را همیشه به همراه داشته باشید. اینکه می‌خواهید سیگار را ترک کنید را رسماً اعلام نمائید و از افراد خانواده و نزدیکان خود بخواهید در این راه شما را حمایت نمایند.

3) برای ترک سیگار برنامه ریزی کنید یک روز خاص را تعیین کنید و از آنروز زندگی تازه‌ای را آغاز نمایید. از چند روز قبل از روز موعود تعداد سیگار مصرفی خود را کم کنید. ترک تدریجی به مراتب کار سازتر از قطع ناگهانی است.

4) از پزشکان یاری گرفته و از ابزارهای مختلفی که برای ترک سیگار ساخته شده استفاده نمایید.

5) سعی کنید 5 روز در هفته حداقل نیم ساعت به تمرینات ورزشی بپردازید.

6) از ریلکسیشن (آرام سازی عضلانی) استفاده نمائید، روزانه چند دقیقه تمرین کشیدن نفس‌های عمیق را بنمائید.

7) اگر فردی به شما سیگار تعارف نمود با قاطعیت و