

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی

www.abrhami.ir

چگونه به کسی کمک کنیم سیگار را ترک کند



چگونه به کسی کمک کنیم سیگار را ترک کند

نکات کلی برای دوستان و خانواده

به فردی که قصد دارد سیگار را ترک کند، احترام بگذارید. این تصمیم، تغییر در سبک زندگی و چالشی برای آنهاست، نه شما. از آن شخص بپرسید آیا تمایل دارد مرتباً از او بپرسید حالش چطور است و یا چه احساسی دارد - نه اینکه فقط بپرسید آیا ترک کرده است یا خیر. بگویید هر زمان که نیاز به شنیدن کلمات دلگرم‌کننده و حمایت داشت، می‌تواند با شما گفتگو کند.

به فردی که در حال ترک سیگار است در تهیه‌ی خوراکی‌های مناسب کمک کنید، مانند آبنبات‌های سفت برای مکیدن، نی برای جویدن، و سبزی‌های تازه بریده شده و در یخچال نگهداری شده.

می‌توانید با او وقت بگذرانید و کارهایی را انجام دهید تا ذهنش را از سیگار کشیدن دور نگه دارید - به سینما بروید، پیاده‌روی کنید (فعالیتی که آن را «مناسب نیکوتین» می‌نامند)، یا با هم دوچرخه‌سواری کنید.

سعی کنید شرایط را از دیدگاه شخصی که در حال ترک سیگار است ببینید - عادت او ممکن است شبیه یک دوست قدیمی باشد که همیشه در زمان‌های سخت حضور داشته و دست کشیدن از آن سخت است.

خانه خود را بدون دود کنید، به این معنی که هیچ کس نمی‌تواند در هیچ بخشی از خانه سیگار بکشد.

تمام فندک‌ها و زیرسیگاری‌ها را از خانه خود بردارید. هر چیزی که آنها را به یاد سیگار کشیدن می‌اندازد را حذف کنید.

لباس‌هایی را که بوی دود دارند بشویید. فرش‌ها و پرده‌ها را تمیز کنید. برای کمک به خلاص شدن از شر بوی تنباکو از خوشبوکننده‌های هوا استفاده کنید - و پاکسازی ماشین را نیز فراموش نکنید.

به فردی که در حال ترک سیگار است با چند کار ساده مانند مراقبت از کودک، آشپزی، و انجام کارها کمک کنید - هر چیزی که به کاهش استرس ناشی از ترک کمک می‌کند.

پیشرفت را در طول مسیر جشن بگیرید. ترک سیگار یک معامله بزرگ است!

از فردی که سیگار را ترک می‌کند به خاطر اینکه دیگران را در معرض دود مضر سیگار قرار نداده است، تشکر کنید.

در توانایی آنها برای ترک شک نکنید. ایمان شما به فردی که سیگار را ترک می‌کند به او یادآوری می‌کند که می‌تواند این کار را انجام دهد.

غر نزنید، موعظه نکنید، اذیت نکنید یا سرزنش نکنید. این ممکن است باعث شود فردی که در حال ترک سیگار است احساس بدتری داشته باشد. شما نمی‌خواهید که عزیزتان برای تسکین احساسات آسیب‌دیده به سیگار روی آورد.

وقتی فردی که سیگار را ترک می‌کند دچار علائم ترک نیکوتین می‌شود، بدخوبی را شخصی نگیرید. به آنها بگویید که متوجه هستید علائم واقعی هستند و به آنها یادآوری کنید که برای همیشه دوام نخواهند داشت. علائم معمولاً در عرض چند هفته بهتر می‌شوند.

نصیحت نکنید فقط بپرسید چگونه می‌توانید در مورد طرح یا برنامه‌ای که آنها استفاده می‌کنند کمک کنید.

اگر فردی که ترک می‌کند "بلغزد"

تصور نکنید که آنها دوباره مثل قبل شروع به سیگار کشیدن می‌کنند. "لغزش" (یک زدن یا کشیدن ۱ تا ۲ سیگار) زمانی که فرد در حال ترک سیگار است بسیار رایج است.

به فردی که در حال ترک سیگار است، یادآوری کنید که قبل از لغزش چه مدتی سیگار نکشیده است.

به فردی که در حال ترک سیگار است کمک کنید تا تمام دلایل تصمیم ترک را به خاطر بسپارد و به او کمک کنید تا در اسرع وقت این لغزش را فراموش کند.

به ارائه حمایت و تشویق ادامه دهید.

به فردی که در حال ترک سیگار است به خاطر تلاش برای تبریک بگوئید و به او یادآوری کنید که قبل از اینکه برای همیشه سیگار را ترک کند، ممکن است تلاش‌های زیادی لازم باشد.

اوقات تلخی نکنید، اذیت نکنید، نق نزنید، سرزنش نکنید یا کاری نکنید که فردی که در حال ترک سیگار است احساس گناه کند. مطمئن باشید که آنها می‌دانند که شما به آنها اهمیت می‌دهید، چه سیگار بکشند یا نه.

اگر فردی که در حال ترک سیگار است به شرایط ابتدایی برگردد

تحقیقات نشان می‌دهد که اکثر افراد قبل از موفقیت چندین بار سعی می‌کنند سیگار را ترک کنند. (این حالت عود نامیده می‌شود زمانی که افرادی که سعی در ترک سیگار دارند مانند قبل از ترک سیگار دوباره به سیگار باز می‌گردند) اگر عود اتفاق افتاد، آن را به عنوان تمرین برای دفعه بعد در نظر بگیرید. از تلاش خود برای تشویق و حمایت از عزیزتان دست نکشید. اگر فردی که برای شما مهم است ترک نکرد یا دوباره شروع به سیگار کشیدن کرد:

آنها را به خاطر تلاش برای ترک سیگار و هر مدت زمانی که سیگار نکشیدند (روزها، هفته‌ها یا ماه‌ها) تحسین کنید.

به آنها یادآوری کنید که شکست نخورده‌اند – آنها در حال یادگیری نحوه ترک کردن هستند – و شما دفعه بعد و هر چند بار که لازم باشد در کنار آنها خواهید بود.

تشویقشان کنید تا دوباره تلاش کنند. نگوئید: «اگر دوباره تلاش کنید...» بگوئید: «وقتی دوباره تلاش کردی...» مطالعات نشان می‌دهد که اکثر افرادی که موفق به ترک نمی‌شوند، آماده هستند تا در آینده نزدیک دوباره تلاش کنند.

تشویقشان کنید تا از این تلاش درس بگیرند. چیزهایی که یک فرد از یک تلاش ناموفق برای ترک می‌آموزد ممکن است دفعه بعد به او کمک کند تا برای همیشه ترک کند. زمان و مهارت لازم است تا یاد بگیرید چگونه فردی باشید که سیگار نمی‌کشد.

بگوئید: «این طبیعی است که در چند بار اولی که سعی در ترک سیگار دارید موفق نشوید. این بار برای مدتی (این مدت زمان) سیگار نکشیدید. اکنون می‌دانید که می‌توانید این کار را انجام دهید. دفعه بعد می‌توانید جلوتر بروید.» اکثر مردم این را می‌دانند و می‌دانند که باید دوباره تلاش کنند تا سیگار را ترک کنند.

اگر سیگار می‌کشید و با فردی در تماس هستید که سعی در ترک آن دارد

در فضای بیرون سیگار بکشید و همیشه از فردی که قصد ترک سیگار را دارد دور باشید.

سیگار، فندک و کبریت خود را از دید دور نگه دارید. آنها ممکن است محرکی برای سیگار کشیدن عزیز شما باشند.

هرگز به فردی که قصد ترک سیگار یا هر شکل دیگری از تنباکو را دارد، حتی به عنوان شوخی، سیگار پیشنهاد ندهید!

در تلاش برای ترک سیگار به عزیزتان پیوندید. این برای سلامتی شما بهتر است و ممکن است انجام آن با شخص دیگری که سعی در ترک سیگار دارد نیز آسان‌تر باشد.