

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

کمک به هوس‌ها و سایر شرایط سخت در حین ترک دخانیات



کمک به هوس‌ها و سایر شرایط سخت در حین ترک دخانیات

برای عاری بودن از تنباکو چه چیزی لازم است؟

ترک دخانیات می‌تواند یک فرایند طولانی و سخت باشد. اما عاری از تنباکو ماندن طولانی‌ترین و مهم‌ترین بخش آن است. هر روز باید تصمیم بگیرید که /مروزی از تنباکو استفاده نکنید.

هر روزی که سیگار نکشید یا تنباکو مصرف نکنید یک پیروزی کوچک است. همه اینها در طول زمان به یک پیروزی بزرگ تبدیل می‌شود.

چگونه می‌توانم بعد از ترک سیگار از موانع عبور کنم؟

- در چند روز اول پس از ترک سیگار یا استفاده از تنباکوی بدون دود، تا جایی که می‌توانید وقت آزاد خود را در مکان‌های عمومی که محصولات دخانی مجاز نیستند، بگذرانید. (کتابخانه‌ها، مراکز خرید، موزه‌ها، تئاترها، رستوران‌های بدون بار یا پاسیو، و کلیساها اغلب بدون سیگار هستند.)
- بیشتر مراقب خودتان باشید. آب بنوشید، خوب غذا بخورید و به اندازه کافی بخوابید. این می‌تواند به شما کمک کند تا انرژی لازم برای کنترل استرس اضافی را داشته باشید.
- حداقل تا چند ماه از مصرف الکل، قهوه یا نوشیدن هر نوشیدنی دیگری که با مصرف تنباکو مرتبط هستند، خودداری کنید. به جای آن نوشیدنی‌های دیگری را امتحان کنید - شاید انواع مختلف آب، نوشیدنی‌های ورزشی یا آب میوه‌های ۱۰۰٪. سعی کنید نوشیدنی‌های کم‌کالری یا بدون کالری را انتخاب کنید.
- اگر دلتنگ حس سیگار در دستتان شدید، چیز دیگری را نگه دارید - مثلاً یک مداد، یک گیره کاغذ، یک سکه یا یک سنگ مرمر.
- اگر دلتنگ حس داشتن چیزی در دهانتان شدید، خلال دندان، چوب دارچین، آدامس بدون قند، آب‌نبات چوبی بدون قند یا کرفس را امتحان کنید. برخی از افراد نی یا تکه چوبی را می‌جویند.
- از وسوسه پرهیز کنید - از فعالیت‌ها، افراد و مکان‌هایی که با مصرف دخانیات مرتبط هستند دوری کنید.
- عادات جدید و محیطی بدون دخانیات در اطراف خود ایجاد کنید.
- برای رویارویی با موقعیت‌ها یا بحران‌هایی که ممکن است شما را دوباره ترغیب کند سیگار بکشید یا بجوید آماده شوید و به تمام دلایل مهمی که تصمیم به ترک سیگار دارید فکر کنید. برای یادآوری این دلایل، عکسی از افرادی که برایتان مهم‌ترین هستند را در جایی که هر روز می‌بینید قرار دهید یا یکی از آن‌ها را در گوشی خود نگه دارید.
- برای آرامش نفس عمیق بکشید. تصور کنید ریه‌هایتان پر از هوای تازه و تمیز است.
- هدف خود را به خاطر بسپارید و این واقعیت را به خاطر بسپارید که این میل به مرور زمان کاهش می‌یابد.
- به این فکر کنید که چقدر عالی است که سالم‌تر می‌شوید. اگر شروع به ضعیف شدن کردید، هدف خود را به خاطر بسپارید. به یاد داشته باشید که ترک یک فرایند یادگیری است. نسبت به خودتان صبور باشید.
- دندان‌های خود را مسواک بزنید و از طعم تازه لذت ببرید.
- تمرینات پشت سر هم و کوتاه انجام دهید (سعی کنید به طور متناوب ماهیچه‌ها را منقبض و شل کنید، شنا روی دست، لانگز، بالا رفتن از پله‌ها یا لمس انگشتان پا انجام دهید).
- با یک دوست، یکی از اعضای خانواده تماس بگیرید، از یک برنامه تلفن همراه استفاده کنید که شما را با دیگران مرتبط می‌کند، یا از یک خط خروجی تلفن در صورت نیاز به کمک یا پشتیبانی اضافی استفاده کنید.

- در طول روز به جای ۱ یا ۲ وعده غذایی بزرگ، ۴ تا ۶ وعده غذایی کوچک بخورید. این کار سطح قند خون شما را ثابت نگه می‌دارد، انرژی شما را متعادل می‌کند و به جلوگیری از تمایل به سیگار کشیدن یا جویدن کمک می‌کند. از غذاهای شیرین یا تند که می‌توانند محرک باشند، خودداری کنید.
- مهم‌تر از همه، برای انجام بهترین کار به خودتان پاداش دهید. اگر این چیزی است که برای ادامه دادن لازم است، اغلب به خودتان جایزه بدهید. برای انجام یک کار سرگرم‌کننده برنامه‌ریزی کنید.

وقتی هوس می‌کنید

هوس‌ها واقعی هستند – این فقط تخیل شما نیست. هنگامی که میل شدید به استفاده از تنباکو احساس می‌کنید، ممکن است متوجه شوید که خلق و خوی شما تغییر می‌کند و ضربان قلب و فشار خون شما نیز ممکن است بالا برود. این نکات را برای گذر از این زمان‌ها امتحان کنید و به مرور از آنها بیشتر استفاده کنید – هوس‌ها بهتر می‌شوند.

- جایگزین‌هایی مانند هویج، ترشی، سیب، کرفس، کشمش، یا آدامس‌های بدون قند یا آب‌نبات‌های سفت را که می‌توانید بمکید یا بجوید، در دسترس داشته باشید.
- بدانید که عصبانیت، ناامیدی، اضطراب، تحریک‌پذیری و حتی افسردگی پس از ترک سیگار طبیعی است و با یادگیری روش‌هایی برای مقابله بدون دخانیات بهتر می‌شود. اگر این احساسات بیش از یک ماه طول کشید به پزشک مراجعه کنید.
- قدم زدن، ورزش می‌تواند خلق و خوی شما را بهبود بخشد و استرس را کاهش دهد.
- دوش بگیرید یا حمام کنید.
- یاد بگیرید سریع و عمیق آرام شوید. در مورد یک موقعیت آرامش‌بخش و خوشایند فکر کنید و خود را در آنجا تصور کنید. یک لحظه از همه چیز دور شوید. روی آن مکان آرام تمرکز کنید نه چیز دیگری.
- به جای سیگار، عود یا شمع روشن کنید.
- به خود بگویید «نه» (بلند بگویید). این کار را چند بار تمرین کنید و به خودتان گوش دهید. برخی از چیزهای دیگر که می‌توانید به خودتان بگویید این است: "من آن قدر قوی هستم که به هوس‌های خود تسلیم نمی‌شوم"، "من دیگر تنباکو مصرف نمی‌کنم" یا "من دوستان و خانواده‌ام را ناامید نخواهم کرد." و مهم‌تر از همه، "من خودم را ناامید نخواهم کرد."
- هرگز به خودتان اجازه ندهید که فکر کنید "فقط یک لغزش ضرری ندارد"، زیرا به احتمال زیاد این اتفاق خواهد افتاد.
- یک کش لاستیکی دور مچ دست خود ببندید. هر زمان که به سیگار کشیدن یا جویدن فکر می‌کنید، آن را به مچ دست خود بچسبانید تا تمام دلایلی را که در وهله اول باعث شده است شما را ترک کند، به خود یادآوری کنید. سپس به یاد داشته باشید که همیشه به یک کش نیاز ندارید تا به شما کمک کند در برنامه‌های خود برای ترک سیگار باقی بمانید.

راه‌های دیگر برای فعال ماندن

ممکن است درحالی‌که سعی می‌کنید سیگار را ترک کنید و از مصرف دخانیات خودداری کنید مقدار زیادی انرژی فروخورده داشته باشید. وقتی به دنبال کاری برای انجام دادن هستید، به راه‌هایی فکر کنید که می‌توانید فعال و سازنده باشید، یا شاید بتوانید چیز جدیدی را امتحان کنید! کارهای حیاط خانه یا کارهای داخل خانه را انجام دهید. یک کمد، یک اتاق یا حتی کل زیرزمین را سازماندهی یا تمیز کنید. در ورزش یا سرگرمی جدیدی که دوست دارید شرکت کنید. برخی از این «حواس‌پرتی‌ها» می‌توانند به شما کمک کنند پس از ترک سیگار اضافه وزن نگیرید.

فعالیت‌هایی را پیدا کنید که رایگان یا نسبتاً ارزان هستند. می‌توانید برنامه‌هایی را به صورت آنلاین یا پخش جریانی از طریق تلویزیون یا برنامه تلفن همراه برای یوگا، تای‌چی یا ایروبیک مبتدیان پیدا کنید – یا حتی ممکن است ویدئو یا کتابی درباره آنها از کتابخانه قرض بگیرید. پیاده‌روی در یک پارک،

در یک مسیر، یک مرکز خرید محلی، یا اطراف محله شما نیز راه خوبی برای تحرک است. با گذشت زمان متوجه خواهید شد که انجام این کارها آسان تر می شود و مراقب باشید که با گذشت هر روز چقدر بهتر می توانید نفس بکشید.

در تعطیلات سال نو بدون دخانیات بمانید

چند هفته اول پس از ترک می تواند برای هر کسی سخت باشد و دور ماندن از تنباکو ممکن است در طول فصل تعطیلات بسیار سخت باشد، زمانی که استرس و وسوسه زیاده روی اغلب بدتر است. برخی از تلاش های ویژه می تواند به شما کمک کند که تعطیلات را بدون تسلیم شدن در برابر اشتیاق جشن بگیرید. بسیاری از این ایده ها نیز می توانند در طول سال به شما کمک کنند.

عدم مصرف دخانیات را جشن بگیرید و این نکات را امتحان کنید تا ذهن خود را از سیگار کشیدن دور نگه دارید:

- **به میزبانی فکر کنید.** میزبانی شام خانوادگی را در نظر بگیرید تا خود را مشغول نگه دارید. خرید و آشپزی مطمئناً زمان زیادی را از شما می گیرد. اگر ترجیح می دهید امسال مهمان باشید، شاید بتوانید یک غذای خاص درست کنید تا با خود ببرید.
- **زیاده روی نکنید.** ممکن است تمایل داشته باشید که در جشن تعطیلات زیاده روی کنید. از میزان خوردن و آشامیدن خود آگاه باشید. تسلیم شدن به این وسوسه های دیگر ممکن است آسان باشد. اگر زیاده روی کردید، خودتان را ببخشید. به یاد داشته باشید، سال آینده آن قدرها هم سخت نخواهد بود.
- **سعی کنید از الکل دوری کنید.** به نوشیدنی های بدون قند، بدون الکل، نوشابه رژیمی یا آب سیب بچسبید. این میل به سیگار کشیدن هنگام نوشیدن را کاهش می دهد و همچنین می تواند به جلوگیری از وزن اضافی کمک کند.
- **از غذاهای تند و شیرین پرهیز کنید.** غذاهای تند و شیرین تمایل بیشتری به سیگار کشیدن در افراد ایجاد می کنند.
- **غذاهای کم کالری بخورید.** غذاهای کم کالری مانند خلال هویج، سیب و سایر تنقلات سالم می توانند به رفع نیاز شما به دخانیات بدون اضافه کردن کالری اضافی کمک کنند.
- **وعده های غذایی را طولانی تر کنید.** آهسته غذا بخورید و بین لقمه ها مکث کنید تا یک وعده غذایی رضایت بخش تر شود. برای دسر، یک پرتقال یا نارنگی بردارید، یا مقداری آجیل بخورید – چیزی که دستان شما را نیز مشغول می کند.
- **در مهمانی ها مشغول شوید.** سرو تنقلات و ملاقات با میهمانان به شما کمک می کند ذهن شما را از سیگار کشیدن دور نگه دارید. اگر میل به سیگار کشیدن یا جویدن خود را نشان داد، چیزی غیر از سیگار در دستان بگذارید.
- **با خودتان خاص رفتار کنید.** عدم مصرف را جشن بگیرید. به خرید چیز خاصی برای خودتان فکر کنید که می خواهید.
- **یاد بگیرید که با ناامیدی کنار بیاورید.** هرگونه ناامیدی اضافه می تواند باعث شود که شما یک سیگار بخواهید. مجله یا کتاب مورد علاقه خود را همراه داشته باشید، ایمیل خود را چک کنید، یا در صف انتظار به دوستان پیامک ارسال کنید. زمانی که احساس کردید در شرف از دست دادن کنترل هستید، توقف کنید و فکر کنید. خودتان را کنترل کنید و با کسی که در صف کنارتان است شروع به صحبت کنید یا شروع کنید به نگاه کردن به آنچه با خود آورده اید.

اگر احساس ضعف کردید و در طول تعطیلات دچار لغزش می شوید، نترسید. یک نفس عمیق بکشید. تعهد خود به ترک و همه دلایلی که ترک کردید را به خود یادآوری کنید. متعهد شوید که فوراً به برنامه ترک خود بازگردید. قبل از اینکه دوباره وسوسه شوید، محصولات دخانی که دارید را نابود کنید. سعی کنید بفهمید چرا شکست خوردید و از آن درس بگیرید.

پیشنهاد های بیشتر

در اینجا ایده های بیشتری وجود دارد که به دیگران کمک کرده است تا عادت دخانیات خود را برای همیشه کنار بگذارند:

- **هر روز تصمیمی روزانه بگیرید.** هر روز صبح که از خواب بیدار می شوید، قول بدهید که در آن روز سیگار نکشید یا نجوید. هر روز همه چیز را قابل کنترل تر نگه می دارد.

- **برای موفقیت خود برنامه‌ریزی کنید.** از قبل برنامه‌ریزی کنید و به نحوه برخورد با موقعیت‌های استرس‌زا با جایگزین‌های دیگر فکر کنید.
- **نفس بکشید.** تمرینات تمدد اعصاب می‌توانند به تسکین میل شما به سیگار کشیدن یا جویدن کمک کنند. یک نفس عمیق بکشید، آن را برای یک ثانیه نگه دارید، سپس آن را به آرامی رها کنید. یا درحالی که چند نفس عمیق می‌کشید بایستید و کشش دهید. به یاد داشته باشید، این تمایل به مصرف موقتی است. خواهد گذشت.
- **ورزش کنید.** فعالیت بدنی به کاهش تنش و میل به سیگار کشیدن یا جویدن کمک می‌کند. ورزش همچنین به کاهش وزن اضافی کمک می‌کند.
- **با افرادی که سیگار نمی‌کشند، نمی‌جوئد یا از سایر محصولات تنباکو استفاده نمی‌کنند دوست شوید.** آنها می‌توانند شرکای شما باشند تا به شما کمک کنند تا خود را مشغول نگه دارید. زمانی را با هم برنامه‌ریزی کنید و مراکز جدیدی را که ممکن است از آنها لذت ببرید را کشف کنید. به یاد داشته باشید، شما در حال یادگیری عدم مصرف دخانیات هستید و باید مکان‌ها و فعالیت‌های جدیدی را برای جایگزینی مکان‌های قدیمی خود پیدا کنید.

پشتیبانی دریافت کنید که می‌توانید روی آن حساب کنید.

اگر به دنبال سیگار یا سایر محصولات تنباکو هستید، در عوض به دنبال کمک باشید. از دوستان و خانواده خود بخواهید که سبک زندگی جدید شما را تشویق کنند، یا یک گروه پشتیبانی برای ترک سیگار در ارتباط باشید.