

ابرحامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابرحامی
www.abrhami.ir

مقابله با بخش ذهنی اعتیاد به دخانیات



مقابله با بخش ذهنی اعتیاد به دخانیات

نیکوتین ماده مخدر موجود در تنباکو است که باعث ایجاد احساسات خوشایند می‌شود و مصرف‌کننده را از احساسات ناخوشایند دور می‌کند. **با گذشت زمان، فرد از نظر جسمی به نیکوتین وابسته و از نظر هیجانی به آن اعتیاد پیدا می‌کند.** این وابستگی فیزیکی باعث علائم ناخوشایند ترک در هنگام تلاش برای ترک سیگار یا سایر اشکال تنباکو می‌شود. ترک مصرف تنباکو تأثیرات روحی و روانی نیز دارد. نیکوتین در واقع بر شیمی مغز و احساسات تأثیر می‌گذارد.

احساسی که ممکن است هنگام ترک تنباکو داشته باشید

- افسردگی
- غم یا اندوه
- یک حس فقدان
- ناامیدی
- بی‌تابی
- خشم
- اضطراب
- تحریک‌پذیری
- مشکل در تمرکز
- بی‌قراری یا بی‌حوصلگی

آنچه می‌توانید انجام دهید

ابزارهای زیادی برای کمک به ترک سیگار وجود دارد. در بیشتر موارد، افرادی که از دخانیات استفاده می‌کنند از علائم جسمی آزاردهنده آگاه هستند و به چیزهایی مانند **درمان‌های جایگزین نیکوتین** و **داروهای** کمک به آنها فکر می‌کنند. اما ممکن است برای تأثیر ذهنی آماده نباشند، که می‌تواند چالش بزرگتری باشد.

وابستگی هیجانی و ذهنی (اعتیاد) دوری از نیکوتین را پس از ترک آن سخت می‌کند. افرادی که از دخانیات استفاده می‌کنند برای ترک و ماندن در ترک، باید با وابستگی جسمی و روانی خود مقابله کنند. خوشبختانه، خدمات مشاوره، مواد خودیاری، برنامه‌های تلفن همراه برای موبایل یا تبلت شما، و خدمات پشتیبانی برای کمک به شما در گذر از این زمان در دسترس هستند و درست مانند علائم فیزیکی، تغییرات هیجانی با گذشت زمان بهتر می‌شوند.

می‌توانید خود را برای اثرات روانی ترک دخانیات آماده کنید.

برنامه‌های ترک دخانیات

کمک تلفنی برای ترک استعمال دخانیات

متخصصانی که با آنها ارتباط برقرار می‌کنید می‌توانند به برنامه‌ریزی روشی برای ترک سیگار که با الگوی منحصربه‌فرد مصرف دخانیات هر فرد مطابقت داشته باشد، کمک کنند. افرادی که از مشاوره تلفنی استفاده می‌کنند نسبت به افرادی که این نوع کمک را دریافت نمی‌کنند، در ترک سیگار دو برابر موفق‌تر هستند. تحقیقات نشان داده است که مشاوره تلفنی به افرادی که در تلاش برای ترک تنباکوی بدون دود هستند نیز کمک می‌کند.

مشاوران ممکن است ترکیبی از روش‌ها از جمله داروها، کلاس‌های محلی، بروشورهای خودیاری، برنامه‌های یادآوری موبایل و شبکه‌ای از خانواده و دوستان را پیشنهاد کنند. کمک یک مشاور می‌تواند افرادی که سعی می‌کنند ترک کنند را از انجام بسیاری از اشتباهات رایج باز دارد.

استفاده از مشاوره تلفنی نیز نسبت به سایر برنامه‌های پشتیبانی آسان‌تر است. نیازی به رانندگی، حمل و نقل یا مراقبت از کودک ندارد و شب‌ها و آخر هفته‌ها در دسترس است.

اثر بخشی خدمات مبتنی بر تلفن منجر به توسعه بسیاری از کمک‌های ترک مبتنی بر وب و برنامه‌های تلفن همراه شده است. اینها یکی دیگر از منابع پشتیبانی آسان برای استفاده را برای افرادی که سعی در ترک سیگار دارند ارائه می‌دهند.

گروه‌های حمایت از افرادی که سیگار را ترک می‌کنند

گروه‌های پشتیبانی نیز می‌توانند مفید باشند. برخی گروه‌ها جلسات منظمی برگزار می‌کند و برنامه ۱۲ مرحله‌ای الکی‌های گمنام (AA) را برای اعتیاد به دخانیات اعمال می‌کند. این شامل شرکت در جلسات و پیگیری برنامه است.

برخی از محل‌های کار، بیمارستان‌ها و مراکز سلامتی دارای برنامه‌ها، گروه‌ها یا کلاس‌های ترک سیگار هستند. آنها ممکن است توسط متخصصان هدایت شوند و بر اطلاعات و آموزش تمرکز کنند، یا ممکن است توسط داوطلبان اداره شوند. برخی از برنامه‌ها ممکن است مانند کلاس‌ها تنظیم شوند، درحالی‌که برخی دیگر بر اشتراک‌گذاری توسط اعضای گروه تمرکز دارند. برخی از گروه‌ها فقط برای چند هفته راه‌اندازی می‌شوند و برخی دیگر به‌طور نامحدود ادامه می‌یابند. گزینه‌های زیادی وجود دارد و انواع مختلف گروه‌ها برای افراد مختلف بهتر عمل می‌کنند. یکی را پیدا کنید که برای شما مناسب باشد.

برای افرادی که نمی‌توانند به جلسات گروهی پشتیبانی بروند، سیستم‌های پشتیبانی آنلاین و همچنین پشتیبانی تلفنی و مبتنی بر وب وجود دارد.

در برنامه ترک دخانیات به دنبال چه چیزی باشید

برنامه‌های ترک اعتیاد یا ترک دخانیات برای کمک به افرادی که از دخانیات استفاده می‌کنند، طراحی شده‌اند تا مشکلاتی را که هنگام ترک سیگار ایجاد می‌کنند، تشخیص دهند و در مدیریت مشکلات به افراد کمک کنند. این برنامه‌ها همچنین باید حمایت و تشویق را برای ترک سیگار ارائه دهند. این به مصرف‌کننده سابق دخانیات کمک می‌کند تا از بسیاری از مشکلات رایج ترک سیگار اجتناب کند.

مطالعات نشان داده است که بهترین برنامه‌ها شامل مشاوره فردی یا گروهی است. بین دفعات و مدت زمان مشاوره (کثرت آن) و میزان موفقیت ارتباط قوی وجود دارد - به‌طور کلی، هر چه برنامه شدیدتر باشد، شانس موفقیت بیشتر است.

شدت ممکن است با داشتن جلسات بیشتر یا طولانی‌تر یا با افزایش تعداد هفته‌هایی که جلسات در طی آن انجام می‌شود، افزایش یابد؛ بنابراین وقتی به دنبال برنامه‌ای هستید، سعی کنید برنامه‌ای را پیدا کنید که دارای موارد زیر باشد:

- هر جلسه حداقل ۱۵ تا ۳۰ دقیقه طول می‌کشد
- حداقل ۴ جلسه وجود دارد
- این برنامه حداقل ۲ هفته طول می‌کشد (معمولاً طولانی‌تر است)

مطمئن شوید که رهبر گروه در زمینه ترک سیگار آموزش دیده است.

همه برنامه‌ها صادقانه نیستند، پس مراقب باشید. در مورد هر برنامه‌ای که موارد زیر را دارند بیشتر دقت کنید:

- نوید موفقیت فوری و آسان و بدون هیچ تلاشی از جانب شما را بدهد
- از تزریق‌ها یا قرص‌ها، به خصوص مواد "مخفی" استفاده کند
- نرخ موفقیت ۱۰٪ بدون هیچ‌گونه عوارض جانبی را تبلیغ کند

- هزینه بسیار بالایی دریافت کند
- به شما مراجع و شماره تلفن افرادی که از این برنامه استفاده کرده‌اند را نمی‌دهد

حمایت خانواده و دوستان

بسیاری از مصرف‌کنندگان سابق دخانیات می‌گویند شبکه حمایتی از خانواده و دوستان در طول تلاش برای ترک سیگار بسیار مهم بوده است. افراد دیگر، مانند همکاران و پزشک خانواده شما، ممکن است حمایت و تشویق کنند. به دوستان خود در مورد برنامه‌های خود برای ترک سیگار بگویید. سعی کنید وقت خود را با افرادی که از دخانیات استفاده نمی‌کنند و مصرف‌کنندگان سابق تنباکو که از تلاش‌های شما برای ترک سیگار حمایت می‌کنند بگذرانید. با آنها در مورد چیزهایی که نیاز دارید صحبت کنید - برای مثال، صبر و حوصله در هنگام هوس کردن، گرفتن تماس‌های تلفنی آخر شب یا صبح زود، و برنامه‌ریزی برای انجام کارها در مکان‌هایی که استفاده از تنباکو سخت‌تر است.

برخی از افرادی که سیگار می‌کشند یا در تلاش برای ترک سیگار هستند نیز با بیماری روانی یا سوءمصرف مواد دست و پنجه نرم می‌کنند. همسالانی که تجربیات مشابهی داشته‌اند می‌توانند در کمک به تلاش برای ترک سیگار مفید باشند. دریابید که می‌توانید روی هر یک از دوستان یا اعضای خانواده برای انجام چه کارهایی حساب کنید. همچنین می‌توانید به آنها پیشنهاد دهید که **چگونه به کسی کمک کنیم سیگار را ترک کند** **بایدها و نبایدها :** [را مطالعه کنند](#).