

آیا خواهان ترک سگرت هستید؟

اگر پاسخ بلی است، لطفاً به خواندن دنباله متن ادامه دهید. بیشتر افرادی که سگرت می‌کشند خواهان ترک سگرت بوده و در اغلب اوقات کسی را می‌شناسند که در اینکار موفق بوده است. دلایل متعددی برای ترک سگرت وجود دارد: شما پول خود را صرف امور دیگری می‌نمایید، احساس می‌کنید تمیزتر و سالمتر هستید و تشویب کمتری نسبت به ابتلا به مرض‌های بسیاری خواهید داشت. هنگامی که کشیدن سگرت در فضاهای داخلی و بیرونی بیشتری ممنوع می‌شود، خودداری از کشیدن سگرت هم آسانتر می‌شود. بدون توجه به اینکه دلایل فرد چه می‌باشد، موفقیت در ترک سگرت در درجه اول مربوط به یافتن انگیزه و روش شخصی خود برای ترک سگرت می‌باشد.

برای آگاهی از انگیزه خود، لستی از دلایل خود برای عدم کشیدن سگرت بنویسید. بسیاری افراد متوجه می‌شوند که این لست می‌تواند بسیار طولانی شود و دلایل فرد دارای اهمیت می‌باشد.

خطرات کشیدن سگرت

هزاران ماده گوناگون در دود سگرت وجود دارد و کشیدن سگرت خطر ابتلا به دود ۶۰ مرض مختلف را افزایش می‌دهد، از جمله سرطان، امراض قلبی عروقی، و مرض کول (مرض مزمن انسدادی ریه).

کشیدن سگرت بصورت غیرفعال

تنفس کردن دود منتشر شده از سگرت بدون آنکه خود نفر سگرت بکشد را کشیدن غیرفعال سگرت می‌گویند. اگر نفر بطور مکرر و در مدتی طولانی در معرض این امر قرار گیرد، در معرض همان نوع خطرات برای صحت خود قرار می‌گیرد که فردی که سگرت می‌کشد در معرض آنها قرار دارد، با اینکه این ریسک کمتر است. اطفال بطور مخصوصی در این زمینه حساسند و ممکن است به آسم، آلرژی، التهاب گوش یا التهاب ریه مصاب شوند.

مزایای ترک سگرت

ترک سگرت بهترین سرمایه‌گذاری است که می‌توانید برای صحت خود انجام دهید. مزایای بسیاری از زندگی آزادتر و سالمتر، شرایط بدنی و حس بویایی بهتر و بسیاری موارد دیگر. تأثیرات ترک سگرت بلافاصله ظاهر می‌گردد و توانایی بدن برای بهبود یافتن، عظیم است. چند سال پس از ترک سگرت، خطرات ابتلا به امراض ناشی از کشیدن سگرت بطور چشمگیری کاهش یافته است.

چگونه باید اینکار را انجام داد؟

یک تاریخ برای ترک سگرت تعیین کنید و خود را قدم به قدم آماده نمایید. برخی افراد ترجیح می‌دهند که بطور ناگهانی ترک کنند، برخی دیگر آن را به مرور کاهش می‌دهند. آنچه مناسبترین روش برای شماست را امتحان نمایید. آماده کردن خود برای ترک با کنار گذاشتن عادات شخص ارتباط دارد. شما بعنوان مثال تعداد مکان‌هایی که در آنجا به انتخاب خود سگرت نمی‌کشید را افزایش داده می‌توانید. به این فکر کنید که کدام سگرت‌ها را حذف کرده می‌توانید. در اینجا تعدادی رهنمود و پیشنهاد می‌آید که در هنگام ترک سگرت می‌توان بکار بست:

- خود را از شر زیرسگرتی‌ها، فندک و سگرت راحت کنید.
 - به اطرافیان خود بگویید که ترک کرده‌اید و به پشتیبانی آنان نیاز دارید.
 - بطور منظم غذا بخورید: چاشت صبحانه، نهار، شام و چند میان وعده. هنگامی که میل به کشیدن سگرت نمودید، آب بنوشید و ترجیحاً به یک پیاده‌روی بروید.
 - به خود پاداش داده و خود را تشویق نمایید!
- اگر برای طرح‌ریزی یک برنامه فردی پیرامون نحوه تغییر عادات خود و ترک سگرت نیاز به حمایت دارید، با کمال میل ما در **Sluta-röka-linjen** (خط ترک سگرت)، تماس بگیرید.

پس از ترک سگرت

ترک سگرت هم می‌تواند احساس آزادی و هم احساس سنگینی به فرد دهد. میل به کشیدن سگرت می‌آید و می‌رود، در اغلب اوقات در بدترین حالت این میل یک تا دو دقیقه بطول می‌انجامد. برای چگونه مدیریت کردن این میل برنامه ریزی کنید. روش‌های مختلف را امتحان کنید و روشی که برای شما مناسب‌ترین است را بیابید. بعنوان نمونه می‌توانید:

- دلایل خود برای ترک کردن را بر روی یخچال بنویسید. هنگامی که احساس می‌کنید وضعیت دشوار است، به لست نگاه کنید.
- تمرکز خود را بر روی تغییرات مثبت قرار دهید، مانند حس بویایی بهتر، رنگ بهتر چهره، دست‌ها و پاها گرم‌تر، وضعیت بدنی بهتر، و یا پول بیشتر در کیف پول.

ممکن است چالش‌هایی پیش آید. موقعیت‌های معمولی دارای ریسک در زمان مهمانی‌ها، استرس در محل کار یا بدلیل بی‌قراری بوجود می‌آیند. برخی افراد از طریق یافتن مشغولیت‌های جدید کمک می‌گیرند، شاید با شروع به تمرین بدنی یا خواندن یک کتاب. برخی دیگر تمرینات ریلکسیشن انجام داده و یا فشار کاری را در دوره اول ترک خود کاهش می‌دهند. اگر خواهان دانستن معلومات بیشتر در مورد نحوه مدیریت میل کشیدن سگرت و کاهش خطر بازگشتن به حالت اول هستید، با ما در خط ترک سگرت تماس بگیرید.

عوارض ناشی از ترک (خماری)

زمانی که شما کشیدن سگرت را ترک می‌کنید، بدن نسبت به کمبود نیکوتین واکنش نشان می‌دهد. شما ممکن است عصبی، خسته، سردرد گرفته، عرق کنید و یا مشکلاتی در ناحیه شکم پیدا کنید. عوارض ناشی از ترک ممکن است بنظر دشوار برسند اما با گذشت زمان کاهش می‌یابند و در پایان بکلی ناپدید می‌شوند. ادویه نیکوتین که در داروخانه‌ها و فروشگاه‌های مواد غذایی موجود است، به رفع عوارض ناشی از ترک کمک کرده می‌توانند. اگر می‌خواهید در مورد ادویه در زمان ترک مشوره نمایید می‌توانید با کلینیک صعی خود و یا با ما در **خط ترک سگرت** تماس بگیرید.

آیا قلیان می‌کشید؟

بسیاری افراد دود قلیان را کم خطرتر می‌دانند اما این دود که در بیشتر اوقات معطر شده در بسیاری موارد نیکوتین خود را پنهان نموده و شامل همان مواد زیان آوری می‌باشد که در دود سگرت وجود دارد.

آیا نیاز به حمایه بیشتری دارید؟

اگر نیاز به حمایه بیشتری دارید با خط ترک سگرت **Sluta-röka-linjen** تماس بگیرید. **Sluta-röka-linjen** همچنین برای شما که خواهان ترک سگرت هستید، امکان گفتگوی تلفنی از طریق ترجمان را هم ارائه می‌نماید. همه مکالمات با ما رایگان بوده و شما می‌توانید ناشناس باقی بمانید.