

راهکارهای رفتاری مبارزه با هوس سیگار را با بیمار مرور کنید و در اجرای آن به وی کمک کنید.

بیمارستان هاشمی رفسنجانی

درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی قلب و عروق



راهنمای کمک به ترک سیگار برای همیاران افراد سیگاری

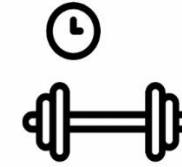


اعضای خانواده فرد سیگاری که به او در روند درمان کمک می‌کنند

021-91200801 - داخلی 1110



توجه خود را به چیز دیگری پرت کنید؛ تفریحات سالم مثل تماشای فیلم و مطالعه را جایگزین کنید.



ورزش منظم روزانه طبق دستور پزشک انجام شود. مواد نشاط آوری که به دنبال ورزش در مغز ترشح می‌شود جایگزین خوبی برای نیکوتین سیگار است و میل شما به سیگار کمتر می‌شود.



مصرف سیگار را مدام به **تاخیر** بینداز (گویی داری وسوسه را فریب می‌دهی).



با فردی صحبت کنید و **خود را مشغول نگه دارید**. از افراد سیگاری و موقعیت‌های وسوسه برانگیز پرهیز کنید.



چند **نفس عمیق** بکشید. **تنفس دیافراگمی** را یاد بگیرید.



آب یا مایعات سالم بنوشید؛ در هنگام وسوسه از میوه و سبزی‌هایی مثل هویج، سیب، کرفس و توت خشک استفاده کنید.

نشانه‌ها و اشیایی که یادآور یا زمینه‌ساز مصرف سیگار هستند مثل فندک و جا سیگاری را از محیط منزل، محل کار و خودرو خود **حذف کنید**.



بازگشت به مصرف سیگار یا لغزش، در بیشتر افرادی که تصمیم جدی به ترک می‌گیرند وجود دارد؛ اگر بیمار شما سابقه ترک ناموفق دارد، بدین معنی نیست که این بار نیز با شکست مواجه می‌شود. به او و خود **نامیدی تزریق نکنید.**



تصمیم به ترک سیگار، مساوی دور شدن یکباره ذهن فرد از **وسوسه‌های مصرف** نیست، بلکه به صرف زمان و انرژی نیاز دارد.



وابستگی به سیگار صرفاً یک عادت اشتباه نیست؛ یک اعتیاد چند وجهی و شدید است.



به **موفقیت‌های کوچک** بیمار هم اهمیت دهید و آن را برجسته کنید؛ کاهش تعداد نخ سیگار مصرفی یک موفقیت بزرگ است.



یکی از مخرب‌ترین کارها در روند درمان، **سرزنش کردن** فرد سیگاری است.



بیشتر افرادی که موفق به ترک سیگار شده‌اند از **حمایت‌های** خانواده، دوستان و مشاوره‌های تخصصی پزشکی و روانشناختی استفاده کرده‌اند.



خلاق باشید؛ با بیمار و سایر اعضای خانواده همفکری کنید تا راه‌های مختلف پرت کردن حواس وی از سیگار و جایگزینی فعالیت‌های لذت‌بخش و سرگرم‌کننده به جای سیگار را شناسایی کنید و تنوع ببخشید.



اول به این **جملات مثبت** فکر کنید و اگر باور دارید و صادقانه می‌توانید به بیمار خود ابراز کنید آن را به خاطر بسپارید و به کار گیرید: "من به تو و تلاش‌هایت افتخار می‌کنم"، "می‌دانم کار ساده‌ای نیست ولی تو می‌توانی"، "اگر کمی از دستم برمی‌آید حتماً بگو".



اگر در روند درمان، لغزش و مصرف سیگار اتفاق افتاد به دنبال **همفکری** با بیمار و ریشه‌یابی عوامل زمینه‌ساز مصرف باشید و از به کار بردن جملات و برخوردهای کنایه‌آمیز و آزاردهنده اجتناب کنید.



بیمار شما هیچ **دارو** یا ماده دیگری برای ترک سیگار نباید مصرف کند؛ مصرف داروی جدید یا مکمل حتماً با تجویز پزشک معالج باشد.



در روند ترک سیگار و مصرف دارو، علایمی مثل زودتر عصبانی شدن، بی‌قراری، مشکل خواب، تغییر اشتها، تهوع و سردرد ممکن است بروز کند. بیشتر این علایم گذرا هستند. اگر شدید یا بسیار آزاردهنده هستند حتماً با **مشاور تماس بگیرید** تا راهنمایی لازم انجام شود.

