

برای ترک سیگار، فردا دیر است

«ترک کردن سیگار کار آسانی است؛ من بارها این کار را کرده‌ام.» اگر شما نیز این جمله طنز آلود معروف مارک تواین را شنیده‌اید و از تجربه‌هایی این‌چنینی در ترک سیگار شکایت دارید، بدانید که زمان ترک سیگار فرا رسیده است.

تحقیقات و تجربیات کلینیکی نشان داده است که افراد در روند ترک سیگار، از مراحل مختلفی عبور می‌کنند.

مرحله تفکر سطحی

افراد سیگاری در ابتدا از مرحله «تفکر سطحی» که در آن به طور جدی به ترک سیگار نمی‌اندیشند، عبور می‌کنند. شاید بارها به خود گفته‌اید: «من احتمالاً باید سیگارم را ترک کنم اما برای این کار آماده نیستم و یا برنامه‌ای برای تغییر این رفتار ندارم.»

مرحله تفکر و تصمیم

مرحله بعد «تفکر و تصمیم» است که فرد سیگاری با تدوین برنامه در صدد ترک سیگار برمی‌آید. در این مرحله ممکن است دیگران برای ترک سیگار به شما توصیه کرده باشند و شما به این نتیجه رسیده باشید که الان زمان ایجاد تغییراتی در این زمینه است.

مرحله تصمیم‌گیری

فرد سیگاری واقعا در صدد تعیین تاریخی برای ترک سیگار است و این زمانی است که شما انرژی و آمادگی لازم را برای به زمین کوبیدن آخرین سیگار دارید.

مرحله ابقا و یا بازگشت

در این مرحله بعضی از سیگاری‌ها سیگار را ترک کرده‌اند، در حالی که بقیه برای مدتی به عادت قبلی بازمی‌گردند. بسیاری نیز تصور می‌کنند که این مشکل‌ترین قسمت برنامه ترک سیگار است. مرحله بازگشت از جهاتی طبیعی است، از روشن کردن مجدد یک سیگار تا بازگشت کامل به سیگار که بهتر است آن را یک فرصت بدانیم تا یک تهدید یا شکست. شمار زیادی از سیگاری‌ها در مراحل مختلف این چرخه بارها گرفتار می‌شوند تا اینکه در نهایت موفق به ترک سیگار می‌شوند.

انگیزه

ممکن است شما بیش از این چند بار با دور انداختن سیگار خود به طور آنی تصمیم به ترک سیگار گرفته باشید ولی آنچه که شما بعد از چند ساعت، روز، هفته یا حتی ماه به آن می‌رسید، بازگشت مجدد به سیگار است. کنار گذاشتن سیگار یک تصمیم آنی نیست، بلکه یک روند است که به مقدماتی برای موفق شدن نیاز دارد. بدون آمادگی مطلوب، شما با شکست مواجه خواهید شد و در نهایت تمایل خود را برای اقدام مجدد از دست خواهید داد یا حتی ممکن است به این باور برسید که شما توانایی اقدام به این کار را ندارید.

نخستین قدم در آماده ساختن خود برای ترک سیگار این است که انگیزه‌های خود را ارزیابی کنید. انگیزه‌های شما پایه‌های تعهدات شما به ترک سیگار است. عزم راسخ، جسارت، قدرت و ثبات واژه‌هایی هستند که به وسیله افراد سیگاری، زمانی که قصد ترک سیگار را دارند، استفاده می‌شوند، هر چند که برای ترک دایم سیگار به قدرت، تعهد، درک و اراده و انگیزه‌های قوی نیاز است.

به تازگی، سیگاری‌ها با بمبارانی از پیغام‌های ترک سیگار روبرو شده‌اند. قیمت سیگار و ممنوعیت سیگار در مکان‌های عمومی افزایش یافته است اما این قوانین خوب اجتماعی نیز به تنهایی به افراد سیگاری، انگیزه‌های لازم برای ترک سیگار را نمی‌دهند بنابراین ضروری است که شما انگیزه‌های شخصی خود را مشخص و آنها را ارزیابی کنید. دقت کنید که اگر دلایل شما برای ترک سیگار مساوی با تمایل شما برای ادامه آن باشد، احتمال شما برای ترک موفقیت‌آمیز سیگار کمتر است، اما اگر دلایل ترک سیگار بر ترک نکردن آن چیره شود، آن وقت زندگی شما به سوی یک زندگی بدون سیگار پیش می‌رود. برای سنجش

مزایا و مضرات کشیدن سیگار و مقایسه آنها با یکدیگر می‌توانید موارد زیر را نیز لحاظ کنید: آسیب جدی به تندرستی فرد، صدمه به تندرستی خانواده و افزایش هزینه زندگی.

تاکید بر انگیزه‌ها

روی یک برگ کاغذ دلایل خود را برای ترک سیگار بنویسید و این فهرست را جایی نصب کنید که همیشه پیش روی شما باشد. به طور مثال می‌توانید این کاغذ را با آهن‌ربا یا چسب روی یخچال بچسبانید که همواره به شما یادآوری کند که در روند ترک سیگار هستید و همان طور که دنبال فندک و سیگار گشتن برای شما به صورت عادت درآمد است، خواندن این فهرست نیز برایتان عادت شود. فراموش نکنید که دلایل خود را تا آنجا که می‌توانید مجاب کننده‌تر بنویسید. به طور مثال هنگام نوشتن آسیب‌های جدی به خانواده، نام تک‌تک فرزندان خود را بنویسید یا هنگام نوشتن هزینه‌های مصرفی سیگار، میزان پس‌انداز هفتگی ناشی از نخریدن سیگار را بنویسید. در این مرحله توجه کنید که حتی اگر نتوانستید سیگار را ترک کنید ولی در عوض سیگار کشیدن در ضمیر ناخودآگاه شما سست می‌شود و شما را برای مراحل بعد آماده می‌کند.

خودباوری

هنگامی که از ترک سیگار صحبت می‌شود برخی از افراد سیگاری تصور می‌کنند که تنها داشتن اراده و انگیزه می‌تواند موجب ترک سیگار شود. بسیاری از افراد سیگاری تنها بعد از مدت کوتاهی که از ترک سیگار می‌گذرد دوباره به آن بازمی‌گردند. آیا می‌توان درباره این افراد گفت که آنها اراده و یا انگیزه‌هایشان را از دست داده‌اند؟ پاسخ این سوال منفی است زیرا داشتن انگیزه قوی و الزام برای ترک سیگار اهمیت بسیار دارد اما این افراد همچنین نیاز به شناسایی وضعیت‌هایی دارند که آنها را دوباره به سیگار بازمی‌گرداند. یک محقق به نام البرت باندورا به این مرحله، عنوان «خودباوری» داده است. از خودباوری می‌توان به عنوان یکی از موارد مربوط به آمادگی برای ترک سیگار نام برد. ایمان شما به توانایی تان در مهار موقعیت‌هایی که شما را در مرحله خطر بازگشت به سیگار قرار می‌دهند، همان خودباوری نام دارد. در موقعیت‌های وسوسه‌برانگیز چقدر به توانایی‌هایتان برای مقابله با تمایل به سیگار کشیدن اعتقاد دارید؟ برخی افراد درباره خود بسیار مثبت فکر می‌کنند اما هنوز قبول ندارند که قادرند بعضی از چیزها از جمله سیگار کشیدن را ترک کنند. افرادی که خود را باور ندارند و به توانایی‌های خود به دیده تردید می‌نگرند در شرایط وسوسه‌انگیز زودتر تسلیم می‌شوند. تنها فراخواندن نیروی اراده برای مقاومت در برابر وسوسه سیگار کافی نیست، شما باید بر این باور باشید که می‌توانید کاری صورت دهید و مقاومت کنید و بدانید چگونه فراموش نکنید احساس خودباوری شما تحت تاثیر چند عامل است. نخستین عامل، تعداد موقعیت‌ها و شکست‌های شما در روند ترک سیگار است. اگر سیگار کشیدن را در گذشته ترک کرده‌اید ولی بعد از روبه‌رو شدن با موقعیت‌های استرس‌زا تسلیم شده‌اید، ممکن است که توانایی خود را در ترک سیگار کم ارزیابی کنید و اعتماد به نفس کمتری داشته و با خود بگویید: «من نمی‌توانم از پس آن برآیم». ممکن است احساس کنید که تمایل به سیگار کشیدن به شما غلبه کند و به عنوان یک فرد سیگاری به این باور برسید که سیگار کشیدن به شما کمک می‌کند تا استرس‌ها را تحت کنترل خود درآورید. تصمیم‌های مردم در مقابله با موقعیت‌های استرس‌زا اغلب بر چگونگی احساسات آنها در آن زمان بستگی دارد. هرچه بیشتر احساس تنش و اضطراب کنید، کمتر می‌توانید بر خود مسلط باشید و با تمایل خود به سیگار مقابله کنید

"برگرفته از سایت وزارت بهداشت با اندکی تغییر"

مهندس مهدی خدابخشی

گروه مهندسی بهداشت محیط و حرفه ای معاونت بهداشتی