



ترک سیگار به کمک هیپنوتیزم

صورت اقدام به قطع، اغلب ناکام می‌ماند؟ پژوهش‌ها نشان می‌دهد که حدود ۷۰ تا ۸۰ درصد سیگاری‌ها، مایل به ترک آن هستند. یک سوم این افراد، اقدام به ترک می‌کنند اما پس از مدت کوتاهی و در صورت عدم درمان صحیح، حدود ۹۰ درصدشان دچار عود مصرف می‌شوند.

اعتیاد سیگار، دو جنبه‌ی جسمی و روانی دارد. اعتیاد جسمی، مربوط به وجود ماده‌ی اعتیادآوری به نام «نیکوتین» است. بسته به میزان مصرف، علائم می‌تواند از چند ساعت پس از ترک آغاز شود. علائم ترک، شامل درجات مختلفی از تحریک‌پذیری، عصبانیت، اضطراب، بی‌قراری، بی‌خوابی، کاهش فشار خون و افزایش اشتهاست، اما خوشبختانه این علائم بین ۴ تا ۱۴ روز پس از قطع سیگار، به‌طور کامل از بین می‌رود. آن‌چه ترک سیگار را مشکل می‌کند، اعتیاد روانی و تمایل به سیگار کشیدن است. سیگاری‌ها (به‌ویژه آن‌هایی که تازه مصرف سیگار را شروع کرده‌اند و اغلب نوجوانان می‌باشند) به‌طور معمول در دو موقعیت، تمایل بیش‌تری به سیگار دارند؛ یکی در لحظه‌های خوش‌زندگی‌شان و دیگری در زمان‌هایی که دچار استرس می‌شوند که هر دو این زمان‌بندی‌ها موجب تشدید و تثبیت اعتیادشان به دخانیات می‌گردد. حالت اول یعنی هم‌زمانی مصرف سیگار با رویدادهای

هدف از نگارش این مقاله، معرفی آثار سوء مصرف سیگار نیست زیرا بی‌شک مضرات انکارناپذیر آن، بر هیچ‌کس (به‌ویژه سیگاری‌ها) پوشیده نیست. همه‌ی مردم، کم‌وبیش از مضرات سیگار آگاهی دارند و امروزه به‌ندرت می‌توان کسی را یافت که سیگار را برای سلامتی مضر نداند یا از سرطان‌زا بودن آن بی‌اطلاع باشد. وقتی می‌بینیم برخی پزشکان و حتی متخصصان قلب، سیگاری هستند، می‌فهمیم که علم به مضرات سیگار، به‌تنهایی برای پرهیز از مصرف آن کافی نیست. بنابراین اطلاع‌رسانی به مردم در مورد مضرات استعمال دخانیات اگرچه لازم و ضروری‌ست، اما شرط کافی برای ترک سیگار نمی‌باشد. در کشور ما هر ساله، صدها میلیارد تومان صرف مداوای عوارض مصرف سیگار می‌شود. از سوی دیگر بیش‌تر معتادان به مواد مخدر، اعتیاد خود را با مصرف سیگار شروع کرده‌اند. بنابراین با توجه به زمینه‌ساز بودن سیگار برای گرایش به مواد مخدر، ارزیابی دقیق هزینه‌هایی که سیگار بر جامعه تحمیل می‌کند، غیرممکن است. پس چنان‌چه افراد سیگاری مایل به بازیابی سلامت خویش و پیش‌گیری از عوارض مرگ‌بار آن باشند، باید خودشان دست‌به‌کار شوند. اما چرا کسی که می‌داند سیگار برای سلامتی‌اش مضر است، هم‌چنان به مصرف آن ادامه می‌دهد و در

خوشایند مانند مهمانی، گوش دادن به موسیقی موردعلاقه یا حضور در جمع دوستان صمیمی، نوعی از هم‌آیندی احساسات خوب و مصرف سیگار را موجب می‌شود. یعنی فرد سیگاری به هم‌زمانی سیگار با لحظات خوش زندگی، شرطی می‌گردد و به تدریج با هر بار مصرف سیگار، حتی در غیاب یک موقعیت خوشایند نیز احساس خوبی خواهد یافت. از سوی دیگر در حالت دوم یعنی مصرف سیگار در زمان‌های استرس، به دلیل اثر تسکینی موقت نیکوتین، فرد آرامش کاذبی به دست می‌آورد و به تدریج این باور اشتباه که بدون سیگار، قادر به تحمل استرس‌ها نیست، در او شکل می‌گیرد. در واقع فرد معتقد می‌شود که سیگار به او کمک می‌کند تا هم از لحظات خوش زندگی‌اش لذت بیش‌تری ببرد و هم استرس‌ها و ناملایمات را بهتر تحمل کند، در حالی که از لحاظ فیزیولوژیک، به‌طور کامل ثابت شده که سیگار در درازمدت، نه تنها موجب کاهش استرس نمی‌گردد، بلکه خود، عاملی برای ایجاد استرس بیش‌تر و شدیدتر است.

تعداد زیادی از سیگاری‌ها، بارها اقدام به ترک نموده و برای مدتی سیگار نکشیده‌اند اما به‌نظر می‌رسد تداوم در ترک سیگار، آن قدرها هم ساده نیست و برای این‌که از دست این اعتیاد شایع راحت شویم، باید از تمامی توانایی‌های ذهنی و جسمی خود استفاده کنیم. در واقع این اعتیاد جسمی به نیکوتین سیگار نیست که مانع ترک پایدار آن می‌شود، بلکه اعتیاد روانی به رفتار سیگار کشیدن و باورهای نادرست در مورد آن است.

تاکنون برای ترک سیگار، درمان‌های متنوعی معرفی شده که تأکید بیش‌تر آن‌ها، غلبه بر اعتیاد جسمی است. استفاده از انواع دارودرمانی‌ها، آدامس‌های نیکوتین‌دار، برچسب‌ها و قرص‌های حاوی نیکوتین و... از این نوع درمان‌ها محسوب می‌شوند. اگرچه برای سیگاری‌های قهار و آن‌هایی که روزانه حدود یک پاکت یا بیش‌تر سیگار می‌کشند، به‌کارگیری روش‌های بالا برای شروع درمان، بسیار کمک‌کننده است، اما تداوم در ترک سیگار، مستلزم روش‌هایی است که با استفاده از نیروهای ذهنی، بر اعتیاد روانی فرد غلبه‌نماید و شیوه‌ی زندگی‌اش را تغییر دهد. برای این کار، روش‌هایی مانند مشاوره، شناخت‌درمانی، رفتاردرمانی، یوگا، مدیتیشن، هیپنوتیزم و... معرفی شده است. اگرچه همه‌ی این روش‌ها در جایگاه خود مفید و مؤثرند اما هیپنوتیزم به دلیل دارابودن ویژگی‌های منحصر به‌فرد، جایگاه بسیار متفاوتی دارد. هیپنوتیزم با مدیریت استرس، ایجاد آرامش و هم‌چنین کنترل هیجانات ناخوشایند، نیاز کاذب فرد به مصرف سیگار را برطرف و ترک درازمدت آن را میسر می‌سازد.

پژوهش‌های متعددی، سودمندی استفاده از هیپنوتیزم در ترک سیگار را به اثبات رسانده‌اند. هیپنوتیزم با چندین مکانیسم، در ترک سیگار مؤثر است:

- تنفس‌های عمیق و آرام طی هیپنوتیزم می‌تواند جانشین مناسبی برای الگوی خاص تنفس حین مصرف سیگار باشد.
- تلقینات مثبت به‌کاررفته در خودهیپنوتیزم موجب تشویق تغییر رفتار و

- ایجاد تصویر مثبت شخص از خودش می‌گردد.
- استفاده از هیپنوتیزم، فرآیند «مشاهده‌ی درونی» و «خودپایشی» را تقویت می‌کند.
- به کمک هیپنوتیزم، بازسازی شناختی لازم برای ترک سیگار، بهتر و مؤثرتر اتفاق می‌افتد.
- تصویرسازی‌های ذهنی هیپنوتیزمی، نیرویی به‌مراتب قوی‌تر از اراده‌ی ترک سیگار در فرد ایجاد می‌نماید.
- مشخص شده که در حالت هیپنوتیزمی، موادی تحت‌عنوان «آندورفین» از پایانه‌های اعصاب بدن ترشح می‌شود که حالتی از سرخوشی و شغف در فرد ایجاد می‌کند. ترشح این مواد علاوه بر ایجاد احساس سرخوشی، استرس‌ها و فشارهای روانی را نیز برطرف می‌نماید.
- از آن‌جایی که انگیزه‌های هر فرد برای ترک سیگار با دیگری متفاوت است، مؤثرترین تلقینات هیپنوتیزمی، آن‌هایی است که بر اساس نیازها و انگیزه‌های شخصی، طراحی و ساخته شده باشد. بدین ترتیب، اولین گام برای درمان اعتیاد به دخانیات، تعیین انگیزه‌های هر فرد برای ادامه‌ی مصرف یا ترک آن است. با این رویکرد، درمان فردی که به‌خاطر ترس از سکنه‌ی قلبی اقدام به ترک می‌نماید، با آن فردی که به‌اصرار همسرش مراجعه نموده، به‌طور کامل متفاوت است.
- به فردی که می‌خواهد سیگار را ترک کند، نمی‌گوییم «تو که می‌دانی سیگار چه قدر برایت مضر است، پس دیگر سیگار نکش!» زیرا این شیوه ممکن است به‌صورت معکوس، توجه بیش‌تری را معطوف «عادت سیگار کشیدن» نماید. به‌جای استفاده از روش نهی، شیوه‌ی جدیدی عرضه می‌شود که طی آن از چهارچوب «سیگار کشیدن یا نکشیدن» به چهارچوب «احترام به بدن» تغییر موضع می‌دهیم. در این روش به‌جای اتخاذ موضعی «علیه سیگار»، بر «مراقبت از بدن» و اهمیت استفاده از قدرت ذهن برای دفاع در برابر آسیب‌های ناشی از سیگار تأکید می‌شود. به کمک هیپنوتیزم، تمرکز قوی بر «زمینه‌ی ذهنی احترام به بدن» که بسیار قدرتمندتر از «وسوسه‌ی جسمی» است، ایجاد می‌گردد. هیپنوتیزم، ذهن را برای داشتن ارتباطی سالم‌تر با بدن برنامه‌ریزی می‌کند. بدین ترتیب، فرد، حتی بدون آن‌که آگاهانه تلاش نماید، در اعماق ذهن ناخودآگاه خویش، اثرات درمانی را دریافت می‌دارد و به‌طور خودکار، تمایلش از مصرف سیگار، به سمت احترام به بدن تغییر جهت می‌دهد.

دکتر عنایت‌ا... شهیدی

پزشک و روان‌شناس

مدرس انجمن علمی هیپنوتیزم بالینی ایران

انجمن علمی هیپنوتیزم بالینی ایران

تنها نهاد قانونی در زمینه‌ی آموزش، پژوهش و درمان هیپنوتیزم علمی با مجوز فعالیت از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
۰۹۱۲-۳۳۳۶۷۱۶ و ۸۸۰۶۳۵۴۷-۸۸۰۳۲۰۳۹