



افکار مزاحم تا شروع اعتیاد

اگر گاهی به ذهن‌تان خطور می‌کند که یک پک سیگار اشکالی ندارد، زنگ خطری است که گوش‌زد می‌کند شما در مرحله‌ی شروع دوباره‌ی اعتیاد به سیگار هستید. در نظر داشته باشید حتی اگر ماه‌ها سیگار را ترک کنید و دوباره بکشید، تبدیل به همان سیگاری چند ماه قبل خواهید شد، البته این هوس، در مورد همه صدق نمی‌کند. شاید برای شما تعجب‌آور و غیرمنتظره باشد که بعد از ترک کامل، هیچ‌گونه میل و هوس‌ی به کشیدن سیگار نداشته باشید.

هیچ‌گاه از عود ترک نترسید. بر طبق آمار، اغلب سیگاری‌ها قبل از ترک کامل، چندبار ترک ناموفق داشته‌اند. درصد بالایی از افرادی که دوباره سیگار کشیدن را شروع کرده‌اند، طی عمارت تا یک‌سال آینده، ترک دوباره‌ی موفقی را پشت‌سر گذاشته‌اند. پس هنگام ترک، عود، شکست محسوب نمی‌شود، بلکه بخشی از روند دوره‌ای ترک است که در نهایت به ترک کامل می‌انجامد. به بیان دیگر، ترک سیگار، روندی

است پویا و دوره‌ای که شامل مراحل می‌باشد که فرد سیگاری برای ترک کامل، باید تمامی آن را بگذراند. این مراحل، شامل تفکر در مورد عوارض سیگار، تصمیم‌گیری برای ترک، اقدام به ترک و نیز پایداربودن در ترک و روی‌نیابردن دوباره به دخانیات می‌باشد. پس از ترک سیگار، اگر به مسائل حاشیه‌ای مانند افسردگی، اضطراب، مشکلات روحی-روانی و اجتماعی و... توجه شود، ظرف ۲ سال آینده تا ۸۵ درصد، احتمال سیگاری‌شدن دوباره وجود دارد.

در برنامه‌ی ترک، شکستی وجود ندارد. توجه داشته‌باشید که ترک‌کردن، یک اتفاق نیست؛ بلکه شامل یک‌سری عملکردها و پروسه‌ها می‌باشد. مهم این است که طی آن، همیشه احساس تنفر خود را از سیگار کشیدن نشان دهید. این را بدانید که در برنامه‌ی ترک سیگار، شکستی وجود ندارد. تلاشی که شما در این زمینه انجام داده‌اید، قابل تقدیر است. حتی اگر موفق به ترک در اولین نوبت نشدید، ناامید نشوید؛ مهم این است که حرکت را شروع کرده‌اید.

ترک سیگار



چای سبز

چای سبز را بهترین نوشیدنی پس از آب می‌دانند. پزشکان در چندین پژوهش خود درباره‌ی تأثیر مثبت چای سبز دریافته‌اند:

- به سبب داشتن آنتی‌بیوتیکی که بیش از ۱۰۰ بار از ویتامین «ث» و بیش از ۲۵ بار از ویتامین «ای» مؤثرتر است، به کاهش ابتلا به سرطان کمک می‌کند.

- با کاهش کلسترول خون، از سکتته‌ی قلبی جلوگیری می‌کند و حتی بعد از سکتته‌ی قلبی نیز از مرگ سلول‌ها جلوگیری نموده و میزان سلول‌های محافظ قلب را افزایش می‌دهد.

- از پیری جلوگیری کرده و طول عمر را افزایش می‌دهد.

- چربی‌ها را می‌سوزاند و میزان سوخت‌وساز طبیعی بدن را افزایش می‌دهد.

- با توجه به این که افزایش تری‌گلیسیرید خون، پس از مصرف هر وعده‌ی غذایی، یک فاکتور مهم در بروز بیماری‌های قلبی‌ست، بنابراین مصرف یک فنجان چای سبز در بین وعده‌های غذایی، روشی مناسب در کاهش تری‌گلیسیرید خون است.

- منجر به رقیق شدن خون شده و از لخته شدن آن جلوگیری می‌کند.

- مصرف نیم تا ۲/۵ فنجان چای سبز در روز، احتمال بروز فشار خون بالا را تا ۶۴ درصد کاهش می‌دهد.

- از عوارض ناشی از دیابت هم چون آب‌مرورید و بیماری‌های کلیوی به طور معجزه‌آسایی جلوگیری می‌کند.

- چای سبز هم چنین قادر است کبد را سم‌زدایی و از تجمع چربی در آن جلوگیری نماید.

- چای سبز، نقص و کمبود هورمون استروژن را در دوران یائسگی، جبران و از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند.

- و در نهایت، چای سبز منجر به ایجاد آرامش روح و روان می‌شود، در نتیجه مصرف عصرانه‌ی آن برای رفع خستگی توصیه می‌شود.

فواید چای سبز، برای خانم‌ها بیشتر است؛ خانم‌هایی که روزانه پنج فنجان یا بیش‌تر چای سبز می‌نوشند، در مقایسه با

کسانی که یک فنجان یا کم‌تر مصرف می‌کنند، ۳۱ درصد کم‌تر با خطر مرگ در اثر بیماری قلبی روبه‌رو می‌شوند.



یادآوری چند توصیه‌ی عملی

- همیشه مقدار کمی نوشیدنی و آب در کنارتان باشد و آن را جرعه‌جرعه بنوشید.
- به جای سیگار کشیدن، حرف بزنید.
- دستان خود را با کارهای دستی، نقاشی و خیاطی، مشغول نگاه دارید.
- جرم‌گیری دندان‌ها و سفید شدن آن‌ها، تشویقی‌ست برای این که دوباره آن‌ها را کثیف و زرد و پر از جرم سیگار نکنید.
- هنگام ترک سیگار، همیشه خود را مشغول و پرکار نگه دارید.
- هنگام ترک و پیش از آن، به صورت مرتب مکان استراحت، تفریح، خرید و... خود را عوض کنید. تنوع در عملکرد روزانه، شما را از روش‌هایی که به آن عادت کرده‌اید، جدا می‌کند.
- اگر میل به سیگار کشیدن زیاد شد، با یکی از دوستان غیرسیگاری یا دوستانی که سیگار را ترک کرده‌اند، مشورت کرده و از او کمک بخواهید.

ادامه‌ی روند ترک بعد از ترک کامل

از جمله عوامل مشوق برای ادامه‌ی روند ترک در فردی که به‌تازگی سیگار را ترک کرده، تغییر برخورد اطرافیان با او می‌باشد. او بعد از ترک، خواهد دید که اطرافیانش اگر تا به حال، او را از نظرات خود آگاه نمی‌کردند، حال آن‌را به صورت شفاف ابراز می‌کنند. برای مثال همسرش می‌گوید: «واقعاً نمی‌دانم آن موقع که سیگار می‌کشیدی، چه طور بوی بد آن‌را تحمل می‌کردم.» این ذهنیت که ناشی از کاهش مقبولیت اجتماعی در مصرف سیگار است، می‌تواند مهم‌ترین مشوق برای ترک درازمدت باشد. در عین حال، ترس از بیماری‌ها و ابتلای مجدد به انواع عوارض ریوی، قلبی، سرطان و نیز تخصیص مجدد بودجه برای سیگار، می‌تواند از عوامل بازدارنده باشد. از سوی دیگر، وسوسه به نیکوتین، ترس از افزایش وزن و بی‌بستوانه بودن هنگام تنش‌ها و فشارهای اجتماعی، از عوامل مهم سهیم در عود مجدد است. پس باید منافع بهداشتی ترک سیگار را سنجد تا به فرد ثابت شود که این منافع، بسیار بیش‌تر از ضررهای آن است. برای مثال در مورد افزایش وزن، باید بدانند که این افزایش، بسیار کم بوده و حدود ۲ تا ۶ کیلوگرم می‌باشد و خطرات بهداشتی آن، به مراتب کم‌تر از سیگار کشی است.

ورزش و ترک

تحقیقات ثابت کرده افرادی که پس از ترک ورزش می‌کنند، از اختلالات روانی بسیار کم‌تری نسبت به سیگاری‌ها رنج می‌برند. برای این افراد، فعالیت‌های بدنی هوازی مانند دو، پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری، مناسب‌تر از بقیه‌ی ورزش‌هاست. باید توجه داشت که پس از ترک سیگار، در ابتدا، از انجام ورزش‌های سنگین خودداری شود چرا که کم‌بودن ظرفیت قلبی و ریوی افراد سیگاری برای بهبود، به زمان نیاز دارد، پس تا مرحله‌ی بازگشت به وضع عادی، ورزش باید سبک باشد و به تدریج به مراحل پیشرفته‌تر برسد.

ادامه دارد...

دکتر آرش نیک‌خلق