

ترک سیگار

گردد. شاید عده‌ای بپرسند در این روش‌ها نیز نیکوتین وارد بدن می‌شود؛ پس چه فایده‌ای دارد؟ در جواب باید گفت که آدامس حاوی نیکوتین، آداب و رسوم و رفتار سیگارکشی را قطع می‌کند و پس از آن به تدریج نیکوتین جایگزین نیز قطع می‌گردد. البته این روش برای افرادی مفید است که مدت زیادی از شروع سیگارکشی‌شان نمی‌گذرد.

ب- قرص مکیدنی نیکوتین: مانند آدامس است با این تفاوت که نیکوتین بیش‌تری آزاد می‌کند. معمولاً ۷ تا ۱۰ قرص مکیدنی در روز، مصرف می‌شود.

• **هیپنوتیزم:** در این روش، به بیمار در حالت خلسه و تمرکز بالا، تلقینات و پیشنهادات خاصی القاء می‌شود که روش مؤثر اثبات‌شده‌ای می‌باشد. در روش هیپنوتیزم، با تکنیک‌های مختلف، اعتمادبه‌نفس بیمار افزایش یافته، انگیزه ایجاد می‌شود و با یادگرفتن روش‌های آرام‌سازی، نیاز به نیکوتین را در خود کم می‌کند. البته میزان اثربخشی روش‌ها در افراد مختلف، متفاوت است.

ابزارها و روش‌های کمکی ترک سیگار
از آن‌جا که ترک سیگار، یکی از مشکل‌ترین ترک‌هاست، در این‌جا راه‌ها و روش‌های مختلف کمکی، به‌منظور بهترشدن تلاش و کوشش شما برای رسیدن به هدف ارائه می‌گردد:

• **روش جایگزینی نیکوتین با روشی غیر از سیگار:** در این روش به فرد کمک می‌شود تا ترک راحت‌تری داشته باشد. نیکوتین به‌دلیل اثرات روانی خوشایندی که ایجاد می‌کند، اثر اعتیادآور دارد و شخص به‌مرور زمان، به آن عادت می‌کند و مانند بقیه‌ی اعتیادها، کم‌کم مقدار مصرف و نیاز به نیکوتین بالا می‌رود، بنابراین تعداد نخ سیگار مصرفی نیز بالا رفته و با قطع آن، علائم قطع نیکوتین مانند عصبانیت، پرخاش‌گری و زودرنجی به‌وجود می‌آید.

الف- آدامس نیکوتین: فرد در هنگام وسوسه‌ی سیگار، می‌تواند از آن استفاده کند. این آدامس را نباید مانند آدامس‌های معمولی، مدام جوید بلکه باید گوشه‌ی دهان باشد و هر چند لحظه یک‌بار، جویده شود تا نیکوتین به‌طور مستمر و با میزان تنظیم‌شده وارد بدن

جرأت داشته باش...!

جرأت داشته باش کاری را که دوست داری، انجام دهی!
و اگر کاری را دوست نمی داری اما مجبوری، سر سوزنی، نگاهت را دوستانه کن!

جرأت داشته باش انسان هایی را دوست بداری که به جای معروفیت، محرومیت دارند؛ انسان هایی که دوست داشتن تو می تواند به یادشان بیندازد که آنان نیز دیده می شوند!

جرأت داشته باش فکریایی بکنی که فکر می کنی برای تو بزرگ هستند یا کارهایی که به نظرت کوچک می رسند!

جرأت داشته باش پولت را برای آنچه که دوست می داری، خرج کنی!
و برای آنچه که نمی توانی، پس انداز!

جرأت داشته باش خودت را باور کنی!
مانند وقتی که کودک بودی و با زحمت زیاد، بند کفش را به تنهایی می بستی و از خوشحالی فریاد می زدی، اکنون نیز با تلاش و باز هم تلاش، دلها را به هم گره بزنی و از شادی، فریاد بکن!

جرأت داشته باش قدم هایت را به جای شمردن، آرام آرام به آینده نزدیک کنی
و از آینده ای که خود گذشته می شود، تنها دو چیز برایت ماندگار خواهد ماند:
نخست «امید» به آینده ای که مانده است!
سپس «تجربه» از گذشته ای که رفته است!

جرأت داشته باش دلت را به خدا بسپاری،
آن گاه می بینی عشق از پیش تو، جُم نخواهد خورد!...

شیرین بهادر (سپهری)

● **طب سوزنی:** در این روش با تحریک نقاط خاص، علائم فیزیکی ترک، گرفته شده و اشتیاق و هوس به سیگار کم می شود.

● **روش های مختلف رفتاردرمانی:** ایجاد بیزاری، کاهش تدریجی سیگار، روش اشباع، گروه درمانی، ورزش درمانی و استفاده از شوک های ضعیف الکتریکی

● **داروهای غیراختصاصی در ترک:** شامل داروهای ضد اضطراب، ضدافسردگی و آرام بخش می باشد. استفاده از این داروها می بایست به طور حتم توسط پزشک معالج و تحت نظر او انجام شود.

● **واکسن ترک سیگار:** این واکسن سبب تولید پادتن های غیرفعال کننده نیکوتین در بدن می گردد. دانشمندان قصد دارند تا حصول نتیجه ی کامل، این واکسن را روی تعداد بیش تری از افراد آزمایش کنند. البته نوع واکسن دیگر هم تولید شده که مجموع این سه نوع واکسن، هنوز در دست بررسی می باشد.

● **روش های متفرقه:** روش های مختلف ابداعی در این باره پیشنهاد شده مانند:

دستگاه ترک سیگار الکتریکی: این دستگاه بر مکانیسم ساده ی شرطی سازی استوار است و شامل یک دستبند و یک جعبه ی مخصوص می باشد که سیگار درون آن قرار می گیرد. با هر بار درآوردن سیگار از جعبه، شوک الکتریکی ضعیفی به فرد وارد می شود که به تدریج باعث ایجاد حالتی نامطبوع و تنفر از کشیدن سیگار در او می گردد.

زیرسیگاری ترک: ابداعی فانتزی و جالب است که توسط بستگان فرد سیگاری به او هدیه داده می شود. با روشن کردن سیگار، زیرسیگاری شروع به اظهار تنگی نفس و اقدام به سرفه های شدید می کند.

دستگاه آلام: این دستگاه در ادارات و مجتمع ها به کار می رود به گونه ای که فرد سیگاری، قادر به دخالت در روشن یا خاموش کردن آن نیست. در مواجهه با دود، آلام صوتی به کار افتاده و فرد رسوا می گردد. در بعضی ایالات آمریکا در مجتمع های مسکونی، جریمه ی نقدی سنگینی برای به صدا درآوردن آلام هشداردهنده ی دود، وضع کرده اند. این روش، راه حلی مناسب برای دفاع از کودکان معصوم است که با وجود ممنوعیت مصرف سیگار، مورد آلودگی با سیگار قرار می گیرند.

نتیجه ی کلی، این که اصولاً سیگار را نمی توان با یک روش ترک کرد و اغلب نیاز است چند روش را با هم ترکیب نمود. ترک، نیازمند استفاده از تمامی امکانات و مهارت ها در این زمینه می باشد، پس به یک روش خاص و ویژه اکتفا نکنید، بلکه با تمام قوا به جنگ سیگار بروید چراکه ترک سیگار، کاری مشکل است. البته مهم ترین مرحله ی این کار، تصمیم گیری برای ترک است. فرد با تصمیم قطعی جهت ترک، نیمی از راه را طی کرده است.

دکتر آرش نیک خلق