

راهنمای ترک سیگار برای زنان



فراموش نکنیم که زنان یکی از بزرگترین اهداف صنعت دخانیات هستند. آن‌ها با بازاریابی‌های متنوع قصد دارند مصرف دخانیات در زنان را به زیبایی، آزادی و پرستیژ مربوط کنند. این صنعت به طور فعالانه زنان را هدف قرار داده چرا که هنوز نسبت به مردان، زنان کمتری به جمع مصرف‌کنندگان دخانیات پیوسته‌اند.

سیاست‌های بازاریابی در صنعت دخانیات مصرف‌کنندگان را با نام‌هایی مانند سیگار لایت (سبک) یا سیگارهای کم قطران فریب می‌دهند. به گزارش سازمان جهانی بهداشت، زنان بیشتری نسبت به مردان از این نوع سیگارها استفاده می‌کنند (۶۳٪ در مقابل ۴۶٪). اغلب مصرف‌کنندگان سیگارهای سبک، آن را ایمن فرض می‌کنند ولی در واقع با کشیدن سیگارهای بیشتر و پک زدن‌های عمیق‌تر، نیکوتین مورد نظر بدنشان را به همان اندازه کشیدن سیگارهای معمولی جبران می‌کنند.

راهنمای ترک سیگار برای زنان

قصد فریب نداریم، ترک سیگار کار ساده‌ای نیست اما میلیون‌ها نفر مانند شما سیگار را ترک کرده‌اند و دیگر هم به سمت آن نرفته‌اند. اگر آماده باشید به بهترین شکل می‌توانید ترک کنید.

چهار مزیت ترک سیگار برای زنان

بسیاری از زنان پس از ترک کردن به دلیل داشتن حس خوبی که تجربه می‌کنند متعجب می‌شوند:

۱- احساس کنترل بیشتر بر زندگی

زنانی که سیگار را ترک می‌کنند اغلب احساس کنترل بیشتری بر زندگی خود دارند چرا که لازم نیست ساعات زندگی خود را بر مبنای سیگار کشیدن برنامه‌ریزی کنند. آن‌ها دیگر به خاطر یافتن مکان‌هایی که در آن سیگار بکشند و یا آزار دادن اطرافیان نگران نیستند.

۲- عاری از بوی سیگار

بسیاری از زنان از ترک سیگار خوشحال هستند چرا که مو، لباس، خانه، ماشین و نفسشان دیگر بوی سیگار نمی‌دهد. آن‌ها همچنین می‌توانند بوی غذاها، گل‌ها، و دیگر عطرها را بهتر حس کنند.

۳- نگرانی‌های کمتر

زنانی که سیگار را ترک می‌کنند اضطراب‌های کمتری خواهند داشت چرا که دیگر به خاطر تمام شدن سیگار نگران نیستند؛ آن‌ها همچنین پول بیشتری خواهند داشت و دیگر به دلیل به خطر انداختن سلامتی خود مضطرب نخواهند بود.

۴- داشتن ظاهر و انرژی بهتر

بسیاری از زنان می‌گویند بعد از ترک پوست شاداب‌تری دارند؛ با انرژی بیشتری راه می‌روند، با کودکانشان بازی می‌کنند و فعال‌تر شده‌اند.

یازده اثر مخرب سیگار کشیدن بر سلامت زنان

ممکن است درباره اثر سیگار کشیدن بر ابتلای سرطان، مشکلات قلبی عروقی و سکتة شنیده باشید.

اما آیا می‌دانستید سیگار مشکلات دیگری نیز برای سلامتی زنان ایجاد می‌کند؟

۱- کاهش تراکم استخوان

۲- روماتیسم مفصلی

۳- آب مروارید

۴- بیماری‌های دهان

۵- زخم معده

۶- مشکلات بیشتر پس از جراحی‌ها و التیام زخم‌ها

۷- افسردگی

۸- مشکلات قاعدگی

۹- یائسگی زودرس

۱۰- مشکلات بارداری

۱۱- مشکلات تنفس

مراحل ترک کردن

اگر تصمیم به ترک گرفته‌اید تبریک می‌گوییم! شما اولین گام را به سمت یک سبک زندگی جدید و سالم برداشته‌اید. این راهنما با کمک متخصصان و افرادی که سیگار را ترک کرده‌اند نوشته شده است و برای تصمیم‌گیری و آماده شدن برای ترک و روزها و هفته‌هایی که در پیش خواهید داشت مفید خواهد بود. همچنین مشکلاتی که ممکن است با آن‌ها مواجه شوید نیز در این راهنما ذکر شده است:

چهار سوالی که باید از خودتان پرسید

ترک سیگار تصمیم مهمی است. این ۴ سوال را از خود پرسید تا بدانید آیا برای ترک آماده هستید یا نه؟

۱- درباره ترک مطمئن نیستید؟

داشتن احساس‌های مختلف طبیعی است. بسیاری از افرادی که ترک می‌کنند همین تجربه را دارند. اجازه ندهید این مسأله شما را متوقف کند. هر روز ممکن است این حس به شما دست بدهد که دوست ندارید سیگار را ترک کنید. اما در هر حال ایده ترک سیگار را رها نکنید. ما قول می‌دهیم ارزشش را داشته باشد.

۲- می‌دانید درون سیگار چیست؟

داشتن اطلاعات کافی درباره محتویات سیگار و اثرات آن بر روی بدن راه موثری در مدیریت کردن تلاش برای ترک است.

۳- چرا می‌خواهید سیگار را ترک کنید؟

دلایلی برای ترک بیابید که برای شما مهم است. تمام دلایل خود را بنویسید. به چیزی بیش از دلایل مربوط به سلامتی فکر کنید. لیستی که تهیه کردید نگه دارید و آن را جایی بگذارید که سیگارهایتان را گذاشته‌اید، در کیف یا آشپزخانه یا ماشین. این کار دلایل ترک سیگار را به شما یادآوری می‌کند.

۴- چرا ترک کردن تا این حد سخت است؟

سیگار کشیدن بخش بزرگی از زندگی شما بوده و ترک اعتیاد به نیکوتین نیاز به زمان دارد. شاید بیش از یک بار ترک نیاز باشد تا برای همیشه سیگار را کنار بگذارید. میلیون‌ها نفر سیگار را برای همیشه ترک کرده‌اند. شما می‌توانید یکی از آن‌ها باشید.

برای ترک آماده‌اید؟ با این پنج گام شروع کنید.

شاید تصمیم به ترک گرفته‌اید و عصبی هستید. شاید هم فکر می‌کنید ترک کردن فقط شما را مضطرب می‌کند، اما اگر برای ترک کردن آماده باشید بهترین نتیجه را خواهید گرفت.

بنابراین قبل از ترک کردن این ۵ گام مهم را بردارید.

۱- تاریخ مشخصی برای ترک در نظر بگیرید. مشخص کردن تاریخ زمان کافی برای آماده شدن به شما می‌دهد اما به خاطر داشته باشید که تاریخ را نباید خیلی با فاصله از زمان تصمیم‌گیری برای ترک کردن انتخاب کنید زیرا ممکن است انگیزه خود را از دست بدهید.

یک توصیه: اگر در محل کارتان سیگار می‌کشید، تعطیلات را برای ترک سیگار انتخاب کنید.

۲- به خانواده، دوستان و همکارانتان بگویید که قصد ترک کردن دارید: شاید فکر کنید ترک کردن فعالیتی مربوط به خود شماست اما با حمایت دیگران می‌تواند ساده‌تر باشد.

• از دیگران بپرسید که آیا متوجه تغییرات خلقی شما شده‌اند؟ و به آن‌ها بگویید که این وضعیت خیلی طول نخواهد کشید و به زودی شما به وضعیت عادی خودتان اما این بار بدون سیگار بازخواهید گشت.
• برای ترک کردن یک همراه پیدا کنید. از یکی از دوستان یا اعضای خانواده خود بخواهید که همراه شما ترک کنند یا حداقل کنار شما سیگار نکشند.

• با دیگر زنانی که ترک کرده‌اند صحبت کنید. این حمایت حتی می‌تواند تلفنی یا اینترنتی هم باشد. هر چه حمایت بیشتری دریافت کنید، برای شما بهتر است اما حتی تعداد اندک هم مفید خواهد بود.

• البته افراد متفاوتند. عده‌ای علاقه‌مند هستند که دوستانشان از آن‌ها بپرسند که کارها چطور پیش می‌رود. دیگران نمی‌خواهند مردم از کار و تصمیم آن‌ها مطلع باشند. اجازه بدهید افرادی که نگران حال شما هستند بدانند اولویت شما چیست و چگونه می‌توانند به شما کمک کنند.

۳- چالش‌های پیش رویتان را پیش‌بینی کنید و برای آن برنامه داشته باشید: بسیاری از مردم در سه ماه اول دوباره به سمت سیگار برمی‌گردند. بهتر است این سه ماه مراقب باشید و برای آن برنامه داشته باشید تا بتوانید آن را با موفقیت سپری کنید.

• تحریک‌کننده‌ها را بشناسید: افراد، مکان‌ها و موقعیت‌های مشخص می‌توانند شما را تحریک کنند که دوباره سیگار بکشید. آن‌ها را شناسایی کرده و از آن‌ها اجتناب کنید.

• برای اشتیاق دوباره به سیگار آماده باشید: اشتیاق شما ممکن است تنها چند دقیقه طول بکشد. پس لیستی از کارهای ۱۰ دقیقه‌ای تهیه کنید که می‌تواند حواس شما را پرت کند.

• با عوارض ترک سیگار آشنا باشید: بدن شما باید خود را با نداشتن نیکوتین منطبق کند. همه افراد عوارض ترک سیگار را تجربه نمی‌کنند اما برای این که بدانید چه بکنید بهتر است با عوارض آن آشنا شوید.

۴- سیگار و دیگر محصولات دخانی را از خانه، ماشین و محل کار حذف کنید: اگر سیگار بخش بزرگی از زندگی شماست، بنابراین چیزهای زیادی وجود دارد که سیگار کشیدن را به شما یادآوری می‌کند.

• همه چیز را در محل کار، زندگی و خانه تمیز کنید. لباس‌ها و کتوها را تمیز کنید. داخل ماشین‌تان را تمیز کنید. برای خودتان گل بخرید و از عطر آن‌ها لذت ببرید. با این کار قدرت بویایی شما مانند زمانی خواهد شد که سیگار نمی‌کشیدید.

- تمام سیگارها، فندک، کبریت‌ها و جاسیگاری‌ها را دور بریزید.
- برای جرم‌گیری به دندان‌پزشک مراجعه کنید تا لک‌های ناشی از سیگار کشیدن از روی دندان‌های شما پاک شوند. تلاش کنید آن‌ها را به همان شکل نگه دارید.
- برخی از سیگارها همیشه یک پاکت برای استفاده تفریحی نزد خود نگه می‌دارند. برخی هم معتقدند با این کار ثابت می‌کنند که قدرت کافی برای سیگار نکشیدن دارند. خودتان را وسوسه نکنید. نگه داشتن یک پاکت سیگار فقط به سیگاری شدن مجدد شما کمک می‌کند.
- حواستان به دیگر محصولات دخانی مانند قلیان، پیپ و ... هم باشد. تبلیغات این محصولات بیش از گذشته زنان را هدف گرفته است. تمام محصولات دخانی خطرناک هستند.
- ۵- با دکترتان درباره ترک کردن مشورت کنید: پزشک جزیی از تیم حمایت‌کننده شماست و می‌تواند روش درست و متناسبی به شما پیشنهاد دهد. می‌توانید از پزشک خود درباره داروها، حمایت و مشاوره، کلاس‌ها و گروه‌های حمایت‌گر سوال کنید.
- با اشتیاق به سیگار کشیدن چگونه مقابله کنید؟
- به خاطر داشته باشید تمایل برای سیگار کشیدن مدام در آمد و شد است ولی در نهایت برای همیشه خواهد رفت. سعی کنید صبور باشید چرا که این تمایل تنها چند دقیقه طول می‌کشد. رعایت این نکات می‌تواند برای مقابله با این اشتیاق مفید باشد:
- ۱- جاهایی بروید که سیگار کشیدن در آن‌ها ممنوع است: کتابخانه‌ها، موزه‌ها، سالن تئاتر و فروشگاه‌ها.
- ۲- چیزی را به جای سیگار در دست خود نگه دارید: مداد، گیره کاغذ، گوی یا بطری آب.
- ۳- چیزی در دهان داشته باشید: خلال دندان، آب نبات، آدامس بدون شکر و یا تکه‌های هویج.
- ۴- میزان نوشیدن آب و آب‌میوه (به غیر از آب‌میوه‌های اسیدی) را افزایش دهید.
- ۵- بعد از غذا به جای سیگار کشیدن مسواک بزنید و یا پیاده‌روی کنید.
- ۶- اگر عادت داشتید که در ماشین سیگار بکشید، از وسایل نقلیه عمومی به جای ماشین شخصی خود استفاده کنید، از مسیرهای جدید بروید و موسیقی جدید گوش بدهید.
- ۷- عادات رفتاری روزمره خود را که سیگار کشیدن را به شما یادآوری می‌کند به هم بریزید.