

 بیمارستان باقرالعلوم اهر

**موضوع:**

**سيگار**

**محدوده خطر:** حتي يك نخ



**تهیه و تنظیم:**

*اموزش همگانی بیمارستان باقرالعلوم اهر*

به طور متوسط درهر 10ثانيه 1نفر درگوشه اي از جهان جان خود راب ه علت مصرف سيگارازدست مي دهدبنابراين توصيه كنيد كه ترك سيگار به مراتب راحتتر از تحمل عوارض آن است وتوصيه كنيد كه:



1-­ دلايل خود را براي ترك سيگار بر روي يك تكه كاغذ بنويسيد و مرتباً يادداشت تان را بخوانيد.

2- هيچگاه درباره شروع مجدد سيگار كشيدن فكر نكنيد. هر وقت به خودتان گفتيد، «فقط يكي ديگر»، همان لحظه فكرتان را متوقف كنيد و با استفاده از محرك هاي جايگزين ديگر، ميل به سيگار كشيدن را در خود از بين ببريد. براي مثال، مي توانيد به پياده روي برويد و يا كار جديدي را شروع كنيد.

3- نسبت به اوقاتي كه تمايل به سيگار كشيدن در شما زنده مي شود، حساس و هوشيار باشيد. براي مثال، اگر عادت داشتيد بعد از نوشيدن چاي و يا قهوه، سيگاري بكشيد، تا مدتي نوشيدن آنها را به تعويق بيندازيد تا مجبور نشويد قول تان را زير پا بگذاريد.

4- يكسري از عادات روزمره خود را تغيير دهيد. براي مثال به جاي سيگار بعد از غذا، مسواك بزنيد و يا براي پياده روي چند دقيقه به حياط برويد.

5- به جاهايي برويد كه افراد سيگاري حضور نداشته باشند. براي مثال،درمحل تجمع افرادسيگاري وارد نشويد

6- با افرادي معاشرت كنيد كه سيگاري نيستند. يافتن يك دوست و يا همكاري صميمي كه سيگار نمي كشد و در اغلب موارد در دسترس شما باشد، مي تواند بسيار مفيد باشد. در مواقع دشوار او مي تواند به كمك شما بيايد و مشكلات ترك را برايتان كم كند.

7- هر روز و هر هفته اي كه سيگار نكشيديد، به خودتان جايزه بدهيد. خودتان را به ديدن فيلم و نمايشي دعوت كنيد و با پولي كه از راه سيگار نخريدن، صرفه جويي كرده ايد، براي خودتان يك كادوي مخصوص بخريد.

**نقش آرامش عضلاني**

1-­ نفس هاي عميق بكشيد. هواي دم خود را ۱۰ ثانيه نگه داريد و سپس با يك بازدم قوي آن را از ريه هاي خود بيرون دهيد. اين كار را روزانه چندين بار انجام دهيد و هر بار ۱۰ \_ ۵ بار تكرار كنيد.

2- روزي ۲۰ دقيقه به ماهيچه هاي بدن تان آرامش بدهيد. به اين ترتيب كه چشم هايتان را ببنديد،ماهيچه هايتان  را رها كنيد و به يك كلمه آرامش بخش (مثل دريا، بهار، گل و...) فكر كنيد.

3- اين كلمه را ضمن تمرين آرام سازي عضلاني خود تكرار كنيد. به اين موضوع فكر كنيد، «چقدر خوب شد كه سيگار را ترك كرديد،... مزه غذاها را بهتر مي فهميد،... صبح ها كمتر سرفه مي كنيد،... و ديگر دندان هايتان بر اثر سيگار كشيدن زرد و دهان تان بد بو نمي شود.»

4- مثبت انديشي و افكار سازنده را در ذهن خود پرورش دهيد.

 **نقش ورزش و فعاليت هاي بدني**

1-­ پياده روي و نرمش هاي سبك روزانه، فشار و تنش ناشي از ترك سيگار را در شما كاهش مي دهد و آرامش عضلاني به همراه دارد.

2- ورزش موجب شادي، نشاط، سرزندگي و خوش اخلاقي شما مي شود

3- ورزش شما را در مقابل وسوسه سيگار كشيدن مجدد، حفظ مي كند.

4- ورزش شما را در حفظ رژيم غذايي تان كمك مي كند.

5- ورزش موجب كاهش وزن شما مي شود

6- ورزش موجب بازسازي توان بدني شما مي شود

7- با ترك سيگار مي توانيد مجدداً به سلامتي خود كمك كنيد. بعد از ۶ ماه ترك سيگار، ميزان ناراحتي هاي مختلف جسمي \_ رواني در افراد سيگاري به نصف كاهش پيدا مي كند

8- يادتان باشد زماني كه سيگار را ترك مي كنيد  تنها سيگار كشيدن را ترك نكرده ايد، بلكه هويت خود را به عنوان يك سيگاري تغيير مي دهيد.