

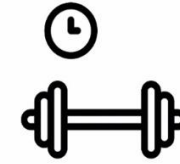
راهکارهای رفتاری مبارزه با هوس سیگار را با بیمار مرور کنید و در اجرای آن به وی کمک کنید.

## راهنمای کمک به ترک سیگار برای همیاران افراد سیگاری

(اعضای خانواده فرد سیگاری که به او در روند درمان کمک می کنند)



**توجه** خود را به چیز دیگری پرت کنید؛ تفریحات سالم مثل تماشای فیلم و مطالعه را جایگزین کنید.



**ورزش منظم روزانه** طبق دستور پزشک انجام شود. مواد نشاط آوری که به دنبال ورزش در مغز ترشح می شود جایگزین خوبی برای نیکوتین سیگار است و میل شما به سیگار کمتر می شود.



مصرف سیگار را مدام به **تاخیر** بیانداز (گویی داری وسوسه را فریب می دهی).



با فردی صحبت کنید و **خود را مشغول نگه دارید**. از افراد سیگاری و موقعیت های وسوسه برانگیز پرهیز کنید.



چند **نفس عمیق** بکشید. **تنفس دیافراگمی** را یاد بگیرید.



**آب یا مایعات سالم بنوشید**؛ در هنگام وسوسه از میوه و سبزی هایی مثل هویج، سیب، کرفس و توت خشک استفاده کنید.

نشانه ها و اشیایی که یادآور یا زمینه ساز مصرف سیگار هستند مثل فندک و جا سیگاری را از محیط منزل، محل کار و خودرو خود **حذف کنید**.



**بازگشت به مصرف سیگار یا لغزش،** در بیشتر افرادی که تصمیم جدی به ترک می‌گیرند وجود دارد؛ اگر بیمار شما سابقه ترک ناموفق دارد، بدین معنی نیست که این بار نیز با شکست مواجه می‌شود. به او و خود **ناامیدی تزریق نکنید.**



تصمیم به ترک سیگار، مساوی دور شدن یکباره ذهن فرد از **وسوسه‌های مصرف** نیست، بلکه به صرف زمان و انرژی نیاز دارد.



**وابستگی به سیگار** صرفاً یک عادت اشتباه نیست؛ یک اعتیاد چند وجهی و شدید است.



به **موفقیت‌های کوچک** بیمار هم اهمیت دهید و آن را برجسته کنید؛ کاهش تعداد نخ سیگار مصرفی یک موفقیت بزرگ است.



یکی از مخرب‌ترین کارها در روند درمان، **سرزنش کردن** فرد سیگاری است.



بیشتر افرادی که موفق به ترک سیگار شده‌اند از **حمایت‌های** خانواده، دوستان و مشاوره‌های تخصصی پزشکی و روانشناختی استفاده کرده‌اند.



**خلاق باشید؛** با بیمار و سایر اعضای خانواده همفکری کنید تا راه‌های مختلف پرت کردن حواس وی از سیگار و جایگزینی فعالیت‌های لذت‌بخش و سرگرم‌کننده به جای سیگار را شناسایی کنید و تنوع ببخشید.



اول به این **جملات مثبت** فکر کنید و اگر باور دارید و صادقانه می‌توانید به بیمار خود ابراز کنید آن را به خاطر بسپارید و به کار گیرید: "من به تو و تلاش‌هایت افتخار می‌کنم"، "می‌دانم کار ساده‌ای نیست ولی تو می‌توانی"، "اگر کمی از دستم برمی‌آید حتماً بگو".



اگر در روند درمان، لغزش و مصرف سیگار اتفاق افتاد به دنبال **همفکری** با بیمار و ریشه‌یابی عوامل زمینه‌ساز مصرف باشید و از به کار بردن جملات و برخوردهای کنایه‌آمیز و آزاردهنده اجتناب کنید.



بیمار شما هیچ **دارو** یا ماده دیگری برای ترک سیگار نباید مصرف کند؛ مصرف داروی جدید یا مکمل حتماً با تجویز پزشک معالج باشد.



در روند ترک سیگار و مصرف دارو، علائمی مثل زودتر عصبانی شدن، بی‌قراری، مشکل خواب، تغییر اشتها، تهوع و سردرد ممکن است بروز کند. بیشتر این علائم گذرا هستند. اگر شدید یا بسیار آزاردهنده هستند حتماً با **مشاور تماس بگیرید** تا راهنمایی لازم انجام شود.

