



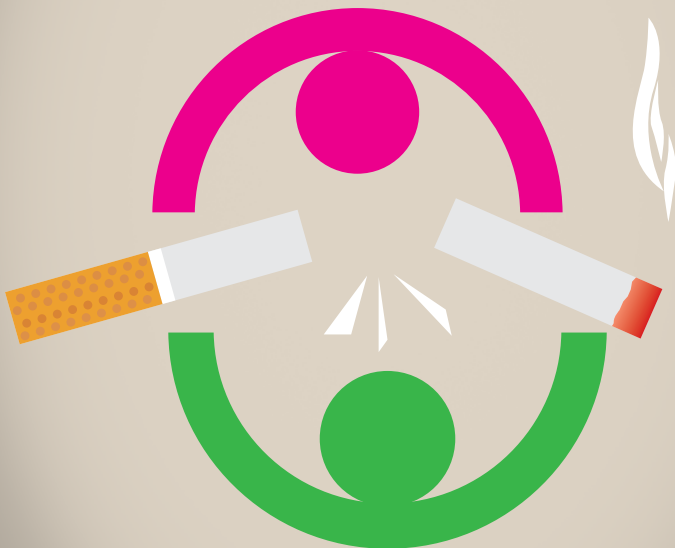
دانشگاه تهران
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و
فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

حمایت اثربخش است

”چگونه به دانشجویانی که تصمیم دارند سیگار را ترک کنند کمک کنیم؟“



ویژه همیاران سلامت روان،
دوستان و اعضای خانواده



حمایت اثربخش است

گردآوری و ترجمہ:

فاطمہ فلاحی - پریسا نہال گر



دانشگاه تهران
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
دفتر مشاوره و سلامت

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر،
خیابان پروفسور ادوارد براون،
پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه
تلفن: ۶۶۴۸۰۳۶۶

وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

<http://counseling.ut.ac.ir>

نشانی: تهران، میدان
فردوسی، خیابان انقلاب
اسلامی، خیابان شهید موسوی
(فرصت جنوبی) پلاک ۲۷

وبسایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم:

www.iransco.org

طراحی گرافیک: حمیدرضا منتظری

■ **نوبت چاپ:** چاپ اول ■ **تیراژ:** ۳۰۰۰ نسخه ■ **سال انتشار:** ۱۳۹۸

فهرست:

- آماده‌اید کمک کنید؟ ۶
- چرا ترک سیگار سخت است؟ ۸
- چه کمکهایی می‌توانید انجام دهید تا ترک را راحت‌تر کنید؟ ۹
- حمایت‌گر باشید ۱۰
- مشوق باشید ۱۲
- صبور باشید ۱۴
- موفقیت‌ها را جشن بگیرید ۱۶
- کمک کنید تا ترک سیگار آسان‌تر شود ۱۸
- کمک کنید تا بر وسوسه‌ها غلبه کنند ۲۰
- ۱- پرت کردن حواس ۲۰
- ۲- شناسایی موقعیت‌های پرخطر ۲۲
- ۳- مقابله با استرس ۲۴
- کاهش‌دهنده‌های رایج استرس ۲۵
- ۴- آگاه شدن از افسردگی ۲۶
- اگر لغزش (Lapse) اتفاق افتاد سخت نگیرید ۲۸
- حقایق درباره سیگار ۳۰
- خدمات و منابع حمایتی مؤثر در ترک سیگار ۳۱
- منابع ۳۱

آماده‌اید کمک کنید؟

افتخار کمک به کسی را که می‌خواهد سیگار را ترک کند نصیب خودتان کنید. خانواده، دوستان، همیاران سلامت روان، افراد مهمی هستند که می‌توانند نقش موثری در کمک داشته باشند زیرا زمانیکه افراد منابع حمایتی دارند با احتمال بیشتری تمایل به ترک نشان می‌دهند. این کتابچه اطلاعات مفیدی در این موارد به شما می‌دهد:

- * چرا ترک کردن سخت است؟
- * چه کمک‌هایی می‌توانید انجام دهید تا ترک را راحت‌تر کنید؟
- * راهکارهای مقابله موثر با وسوسه (Craving) چیست؟
- * چگونه موقعیت‌های پرخطر را شناسایی کنید؟
- * چه کمک‌هایی هنگام لغزش (Lapse) می‌توانید انجام دهید؟
- * چه خدمات موثری برای ترک وجود دارد؟



قدم‌های هوشمندانه
بردارید

کمک کنید تا ترک
آسان‌تر شود



چرا ترک سیگار سخت است؟

سیگار کشیدن فقط یک عادت تفریحی نیست بلکه به تدریج وابستگی ایجاد می‌کند معمولاً در فاصله کمتر از پنج‌مین ضربان قلب نیکوتین موجود در یک پک سیگار به مغز می‌رسد و تاثیر خود را می‌گذارد. تاثیر استنشاق نیکوتین معمولاً سریع‌تر از سایر موارد مصرف آن است، فرد در دوره ترک سیگار بدنش بدون نیکوتین یا اصطلاحاً محروم از نیکوتین است بنابراین بیشتر در معرض وسوسه و علائم ترک قرار می‌گیرد. همچنین چون سیگار بخش جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره فرد سیگاری است فعالیت‌ها و موقعیت‌های یادآور مصرف سیگار می‌تواند تمایل به مصرف را تشدید کند. بسیاری از مصرف‌کننده‌ها بر این باور هستند که بدون سیگار نمی‌توانند استرس خود را کنترل کنند اما حمایت شما می‌تواند کمک‌کننده باشد. هر چه بیشتر درباره ترک سیگار بدانید بهتر می‌توانید کمک کنید.



چگونه به دانشجویانی که تصمیم دارند
سیگار را ترک کنند کمک کنیم؟

چه کمک‌هایی می‌توانید انجام دهید تا ترک را راحت‌تر کنید؟

شواهد نشان می‌دهند به کارگیری یک رویکرد حمایتی
موثرتر از رویکردهای انعطاف‌ناپذیری است که غالباً با
قضاوت و سرزنش فرد سیگاری همراه است و معمولاً
منجر به افزایش استرس و ترغیب فرد به مصرف
مجدد می‌شود.



حمایت‌گر باشید

حمایت‌گری به معنای بودن در کنار فرد و همراهی با او بدون داشتن برنامه و طرح از پیش تعیین شده می‌باشد ترک کردن هرکس می‌تواند متفاوت باشد پس تصور نکنید که می‌دانید آن‌ها باید چه کاری را انجام دهند از آن‌ها بپرسید که به چه چیزی نیاز دارند و در دسترس باشید، گوش کنید و کمک کنید و سوسه مصرف سیگار را مدیریت کنند.

نکته: از سخنرانی کردن، غر زدن، سرزنش کردن اجتناب کنید. اگر احساس کنند قضاوت شدند احساس بدی پیدا می‌کنند و زمانی که به کمک نیاز دارند نزد شما نمی‌آیند.



چگونه به دانشجویانی که تصمیم دارند
سیگار را ترک کنند کمک کنیم؟



میدونم لحظات سختی
را سپری می کنی، کاری
هست که من بتونم انجام
بدهم تا این شرایط را برات
کمی راحتربکنه



مشوق باشید

کمک کنید تا روی جنبه‌های مثبت ترک تمرکز کنند
برای مثال پولی که در ازای مصرف نکردن سیگار
می‌توانند پس انداز کنند و یا سلامتی خود را افزایش
دهند، مثبت باشید و اعتماد به نفس آن‌ها را افزایش
دهید تا انگیزه آن‌ها برای ادامه دادن افزایش یابد.





چگونه به دانشجویانی که تصمیم دارند
سیگار را ترک کنند کمک کنیم؟

نکته: موفقیت آن‌ها را در فرایند ترک سیگار
برایشان بازگو کنید تحسین شان کنید و از
کلمات مثبت استفاده کنید.

من به تو افتخار می‌کنم که
تو نستی یک هفته سیگار را
کنار بذاری ... رنگ و روت
بهتر شده



صبور باشید

حمایت از کسی که در دوره قطع مصرف به سر می‌برد دشوار است، محرومیت از نیکوتین سخت است و فردی که سیگار را کنار می‌گذارد معمولاً برای چند هفته کج خلق، هیجان‌پذیر و زودرنج است، ممکن است لغزش کند، صبور باشید و ناامید نشوید نگذارید اعتماد به نفسش را از دست دهد حمایت منطقی و بدون قید و شرط معمولاً اثربخش است.

نکته: در کنار فرد صبوری کنید، تحریک‌پذیری و بی‌ثباتی رفتار جز علائم شایع قطع نیکوتین است.





چگونه به دانشجویانی که تصمیم دارند
سیگار را ترک کنند کمک کنیم؟

دوستم بسیار فهمیم بود حتی
زمانی که بدخلق بودم با من
همدلانه رفتار می کرد و از من
نامید نمی شد.





موفقیت‌ها را جشن بگیرید

جشن گرفتن موفقیت‌ها در کنار سایر مشوق‌ها در فرایند ترک سیگار به افراد انگیزه می‌دهد، ترک سیگار یک چالش بزرگ است، تلاش کنید لحظات خوشی را کنار دوست خود سپری کنید.

چند ایده برای جشن گرفتن موفقیت‌ها:

- * همزمان با بهبود حس بویایی فرد، در دوره ترک سیگار با هدیه دادن شاخه گلی به وی این موفقیت را جشن بگیرید.
- * روزهای تعطیل یا آخر هفته را با دوستانتان بگذرانید مانند شرکت در فعالیت‌های ورزشی، مذهبی یا رفتن به سینما.
- * همزمان با بهبود حس چشایی فرد، در دوره ترک سیگار با دعوت وی برای شام این موفقیت را جشن بگیرید.
- * فعالیت‌های گروهی و جدیدی را با دوستانتان برنامه‌ریزی کنید.



نکته: با انجام فعالیت‌های ساده موفقیت‌های
کوچک دوستانتان را جشن بگیرید
و از آن‌ها قدردانی کنید، مثل روز اول ترک هفته
اول ترک ماه اول ترک، هر قدمی که برداشته
می‌شود در راستای رسیدن به هدف، به اندازه
خود هدف ارزشمند است

می‌دونم دوره سختی را می‌گذرونی اما بهت
افتخار می‌کنم که تونستی به برنامه‌ات متعهد
باشی. می‌خوام به کار جالب انجام بدم که
موفقیتت را جشن بگیریم.



کمک کنید تا ترک سیگار آسان تر شود

ترک جسمی نیکوتین معمولاً از چند روز تا یک هفته می‌تواند طول بکشد و ناخوشایند است، بدن در این دوران در حال سازگار شدن با نبود نیکوتین است بنابراین وسوسه‌ها در این مدت قوی هستند بسیاری از افراد در هفته اول قانون ترک را می‌شکنند به آن‌ها کمک کنید تا از علائم این دوران آگاهی پیدا کنند و ترک راحت‌تری داشته باشند.





چگونه به دانشجویانی که تصمیم دارند
سیگار را ترک کنند کمک کنیم؟

علائم رایج ترک سیگار

- * احساس غم و افسردگی
- * کج خلقی، خشم و ناامیدی
- * اضطراب، عصبانیت و بی‌قراری
- * مشکل در تمرکز
- * افزایش اشتها
- * سرفه کردن و خشکی دهان
- * سردرد و سرگیجه
- * یبوست و دلپیچه

نکته: خبر خوب این است که مصرف
جایگزین‌های نیکوتین مثل چسب یا آدامس
نیکوتین می‌تواند به میزان زیادی در ترک سیگار
کمک کننده باشد و احتمال ترک را تا ۲ برابر
افزایش دهد.

کمک کنید تا بر وسوسه‌ها غلبه کنند

مصرف سیگار تنها وابستگی جسمی را در پی ندارد بلکه احساسات و عواطف فرد را نیز درگیر می‌کند سیگار کشیدن معمولاً با موقعیت‌ها، افراد و احساسات خاصی تداعی می‌شود فعالیت‌های روزمره ممکن است فرد را برای مصرف سیگار وسوسه کنند در حالی که علائم جسمی موقتی است، علائم وسوسه تا ماه‌ها طول می‌کشد بسیار مهم است تا برنامه‌ای برای مقابله با وسوسه تنظیم شود.

روش‌های زیر را برای مقابله با وسوسه توصیه کنید:

۱- پرت کردن حواس (Distraction)

- * نفس عمیق بکشید.
- * یک کش پلاستیکی به دور بازوی خود ببندید و آن را بکشید.
- * سبزیجات و مواد مغذی بخورید.
- * پیاده‌روی کنید یا بدوید.
- * فعالیت‌های دستی از قبیل نقاشی، خطاطی، خمیربازی و گل‌کاری و ... انجام دهید.
- * مسواک بزنید.
- * آب خنک بنوشید.
- * آدامس بجوید یا تنقلاتی از قبیل تخمه، آجیل و ... استفاده کنید.



چگونه به دانشجویانی که تصمیم دارند
سیگار را ترک کنند کمک کنیم؟

نکته: به طور معمول وسوسه سیگار کشیدن ۵ دقیقه طول می کشد به دوستانتان کمک کنید تا راهی را پیدا کنند که حواسشان پرت شود و تمایل به مصرف سیگار از بین برود.

ببین می دونم الان وسوسه شدی،
بیا بریم قدم بزنیم تا وسوسه ات
از بین بره



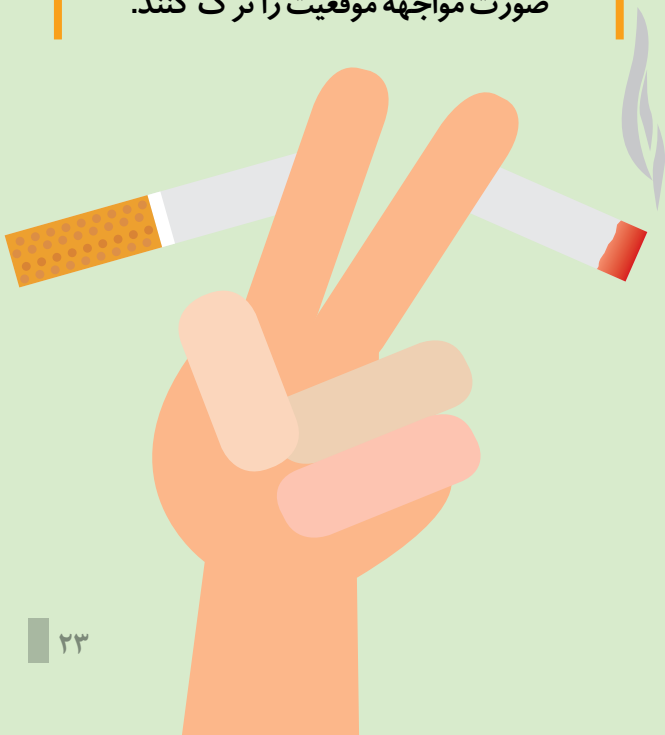
۲- شناسایی موقعیت‌های پرخطر

★ **موقعیت‌های اجتماعی:** برای فردی که در فرآیند ترک سیگار هست حضور در مهمانی‌ها می‌تواند استرس‌زا باشد حضور در موقعیت‌هایی که یادآور مصرف است احتمال مصرف سیگار را بالا می‌برد فرد را به دوستی با افرادی تشویق کنید که ترک سیگار را انتخاب کرده و می‌توانند در موردیکه فرد وسوسه می‌شود اورادر پاسخ ندادن به این وسوسه یاری دهند.



چگونه به دانشجویانی که تصمیم دارند
سیگار را ترک کنند کمک کنیم؟

نکته: قرار گرفتن در معرض افراد سیگاری
در اجتماع دشوار است به دوستانتان پیشنهاد کنید
از معاشرت با افراد سیگاری دوری کنند و در
صورت مواجهه موقعیت را ترک کنند.



۳- مقابله با استرس

بسیاری از افرادی که سیگار می‌کشند از سیگار به عنوان روشی برای مقابله با موقعیت‌های استرس‌زای زندگی استفاده می‌کنند. در دوره ترک سیگار زمانی که فرد با استرس مواجه می‌شود استرس می‌تواند به عنوان یک عامل برانگیزاننده (Trigger) منجر به مصرف مجدد شود. استرس جز فرآیند طبیعی زندگی است بنابراین به طور کلی نمی‌توان از آن اجتناب کرد، می‌توانید به دوستانتان کمک کنید تا این چرخه را با روش‌های سالم‌تر جایگزین کنند.

نکته: استرس عامل اصلی لغزش (Lapse) است، اگر متوجه شدید دوستان استرس دارد به آن‌ها برای کاهش استرس کمک کنید. صورت مواجهه موقعیت را ترک کنند.



چگونه به دانشجویانی که تصمیم دارند
سیگار را ترک کنند کمک کنیم؟

کاهش دهنده‌های رایج استرس

- ✱ نفس عمیق
- ✱ استراحت
- ✱ صحبت با دوستان
- ✱ گوش کردن به موسیقی
- ✱ حل جدول
- ✱ تماشا کردن فیلم کمدی
- ✱ ورزش کردن
- ✱ دوش گرفتن
- ✱ کتاب خواندن
- ✱ دعا خواندن
- ✱ رژیم غذایی سالم.



۴- آگاه شدن از افسردگی

برخی افراد سیگار را به عنوان جایگزین برای رهایی از احساسات منفی و تنهایی استفاده می‌کنند، بنابراین زمانی که فرد ترک می‌کند احساس می‌کند تکیه‌گاه مقابله با فشارهای روزانه خود را از دست داده است در بیشتر موارد این احساسات بعد از گذشت چند هفته از بین می‌رود از فردی که در حال ترک سیگار هست بخواهید نحوه مدیریت احساساتش را برای شما توضیح دهد. در صورت تداوم احساسات منفی آن‌ها را به پزشک ارجاع دهید. این مسئله زمانی حائز اهمیت است که فرد سابقه افسردگی داشته باشد.



چگونه به دانشجویانی که تصمیم دارند
سیگار را ترک کنند کمک کنیم؟

نکته: افرادی که تحت درمان دارویی هستند و
قصد دارند سیگار را ترک کنند باید با پزشک
خود مشورت کنند، زیرا ممکن است نیاز به تغییر
دارو داشته باشند.

به نظرم از روزهای دیگه غمگین تر هستی،
فقط می‌خواستم بدونم حالت چگونه؟
میتونم کمکت کنم که حالت بهتر شه، بیا
باهم حرف بزنیم.



اگر لغزش (Lapse) اتفاق افتاد سخت نگیرید

در فرآیند ترک لغزش (lapse) و عود (relapse) اتفاق می‌افتد و به ندرت فرد با اولین تلاش خود موفق به ترک سیگار خواهد شد برای اینکه آن‌ها بتوانند به برنامه ترک سیگار متعهد باشند نیاز به حمایت و تشویق دارند.

اگر مجدد شروع به کشیدن سیگار کردند به آن‌ها سخت نگیرید معمولاً به اندازه کافی احساس گناه دارند بنابراین با آن‌ها برخورد تنیدی نکنید و یادآور شوید که لغزش بخشی از فرآیند ترک است مثل یک دست‌انداز در جاده.

نکته: به آن‌ها کمک کنید به علائم هشدار دهنده توجه کنند مانند این ندای درونی که درست قبل لغزش به آن‌ها می‌گوید «فقط یکی دیگه بکش». کمک کنید چنین افکاری را متوقف کنند و فعالیت‌های دیگری مانند نوشیدن آب یا مسواک زدن انجام دهند.



چگونه به دانشجویانی که تصمیم دارند
سیگار را ترک کنند کمک کنیم؟

اشکالی نداره در مسیر ترک
یک گام به عقب رفتی... من
برای کمک در کنارت هستم.



اگر آنها لغزش کردند

- ✱ از آنها بپرسید چه افکاری باعث لغزش آنها شد؟
- ✱ به آنها کمک کنید از تجربه هایشان یاد بگیرند در دفعه بعد که وسوسه شدند فعالیت متفاوتی را انجام دهند.
- ✱ دلایل تصمیمشان برای ترک را مجدداً برای آنها یادآوری کنید.
- ✱ به آنها پیشنهاد کنید از منابع دیگر حمایتی از قبیل آدامس یا چسب نیکوتین به دستور پزشک برای کاهش وسوسه استفاده کنند.

حقایق درباره سیگار:

هر تلاش برای ترک گامی است در جهت موفقیت. هر چه بیشتر تلاش کنید احتمال بیشتری دارد که موفق شوید. سرزنش اثربخش نمی‌باشد تنها فرد را از ارزیابی و قضاوت می‌ترساند و احتمال تلاش مجدد را کاهش می‌دهد و زمانی که از منابع حمایتی متعددی استفاده می‌کنید شانس ترک موفقیت آمیز چند برابر می‌شود.



خدمات و منابع حمایتی مؤثر در ترک سیگار:

تهران، نیاوران، دارآباد، بیمارستان دکتر مسیح دانشوری	مراجعه حضوری
۲۶۱۰۹۵۰۸ (از ساعت ۸ الی ۱۳/۳۰)	واحد مشاوره تلفنی
۲۷۱۲۲۰۵۰	تلفن گویای ترک سیگار
Tpcrc.sbmui.ir	وب سایت

منابع:

Quit knowca. helping someone quit smoking. 1-16 28., 2017, British Colombia lung association. UNIVERSITY OF BRITISH COLOMBIA

[http:// www.nhs.uk/live-well/quit-smoking/take-stepnow-to-stop-smoking](http://www.nhs.uk/live-well/quit-smoking/take-stepnow-to-stop-smoking)[http:// www.nhs.uk/smokefree/help-and-advice/support](http://www.nhs.uk/smokefree/help-and-advice/support)

[http:// www.nhs.uk/smokefree/help-and-advice/support](http://www.nhs.uk/smokefree/help-and-advice/support), Philip H. Smith, Andrew . Bessette, Andrea H. Weinberger, Christine E. Sheffer, Sherry A. McKee .Sex/ gender differences in smoking cessation: A re-view.2016 Nov; 92: 135–140

This information is provided by the University of Michigan Health System, Tobacco Consultation Service 6102.



دانشگاه تهران
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،

پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه تهران

تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ **فکس:** ۶۶۴۱۶۱۳۰

وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

<http://counseling.ut.ac.ir>

نشانی: تهران، میدان فردوسی، خیابان انقلاب

اسلامی، خیابان شهید موسوی (فرصت جنوبی) پلاک ۲۷

وبسایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم:

www.iransco.org