

روش ترک کردن سیگار

توصیه‌هایی برای ترک سیگار

۱. یک‌مرتبه ترک کنید. در طولانی مدت آسان‌ترین و کاربردی‌ترین روش ترک سیگار همین است.
۲. همراه خودتان سیگار نداشته باشید.
۳. هربار بر روی همان روز تمرکز کنید. نگران سال آینده، ماه آینده، هفته‌ی آینده و حتی فردا نباشید. بر روی سیگار نکشیدن در فاصله‌ی بیدار شدن و خوابیدن تمرکز کنید.
۴. نگرستان این باشد که با سیگار نکشیدن، در واقع به خودتان لطف می‌کنید. این فکر را که خودتان را از سیگار محروم کرده‌اید از سرتان دور کنید. شما خودتان را از شر سیگار خلاص می‌کنید چون به اندازه‌ی کافی به خودتان اهمیت می‌دهید که این کار را بکنید.
۵. به سیگار نکشیدن افتخار کنید.
۶. حواستان باشد که بعضی موقعیت‌ها باعث می‌شود به سیگار کشیدن فکر کنید. این موقعیت‌ها عبارتند از: نوشیدن قهوه، سیگار کشیدن دوستان در مقابل شما و پایان وعده‌های غذا. سعی کنید پس از ترک زندگی عادی خودتان را ادامه دهید. اگر سیگار نکشیدن در یک موقعیت خیلی سخت است، از آنجا دور شوید و بعداً به آن کار بپردازید. فکر نکنید که قرار است برای همیشه از یک فعالیت محروم شوید. هر کاری را که در زمان سیگار کشیدن انجام می‌دادید می‌توانید به خوبی زمانی که سیگار می‌کشیدید و حتی بهتر از آن انجام دهید.
۷. لیستی از دلایلی که برای ترک سیگار دارید تهیه کنید. این لیست را همراه خودتان داشته باشید، ترجیحاً آن را جایی بگذارید که سیگارتان را در آن می‌گذاشتید. وقتی احساس می‌کنید نیاز دارید سیگار بکشید، این لیست را بیرون بیاورید و آنرا بخوانید.
۸. در سه روز اول مقدار زیادی آب میوه بنوشید. این باعث می‌شود نیکوتین سریع‌تر از بدن خارج شود.
۹. اگر احساس می‌کنید اشتهایتان بیشتر شده است، برای جلوگیری از افزایش وزن، مقداری سبزی مانند کرفس و هویج، و همچنین میوه آماده کنید و در دسترس قرار دهید و به جای شیرینی و شکلات بخورید.

۱۰. اگر نگران افزایش وزن هستید، یک برنامه‌ی منظم ورزشی برای خودتان تنظیم کنید. اگر به طور مرتب ورزش نمی‌کرده‌اید، با پزشکتان مشورت کنید تا یک برنامه‌ی قابل انجام دادن که برایتان مشکل ایجاد نکند به شما بدهد.
۱۱. اگر حین ترک کردن با مشکلی مواجه شدید (پنچر شدن لاستیک، سیل، طوفان، بیمار شدن خانواده و...)، یادتان باشد که سیگار راه حل آن نیست. سیگار کشیدن تنها مشکل اصلی را پیچیده‌تر می‌کند، در عین حالی که شما را دچار یک مشکل دیگر می‌کند: بازگشت اعتیاد به نیکوتین.
۱۲. خودتان را یک فرد معتاد به سیگار بدانید. حتی با یک پک هم دوباره وابسته خواهید شد. مهم نیست چه مدت از سیگار دور بوده‌اید، همیشه ممکن است حتی یک پک شما را به سیگار کشیدن برگرداند.
۱۳. درمورد کشیدن یک نخ سیگار با خودتان چانه نزنید. از خودتان بپرسید برگشت به مقدار سابق مصرف چه حسی خواهد داشت. سیگار کشیدن یک وضعیت همه یا هیچ است.
۱۴. پولی که معمولاً خرج سیگار می‌کردید را جمع کنید و بعد از یک هفته یا یک ماه برای خودتان هدیه بخرید. اگر یک سال این پول را پس‌انداز کنید می‌توانید با آن به تعطیلات بروید.
۱۵. وقتی وسوسه می‌شوید سیگار بکشید با تنفس عمیق می‌توانید آرام شوید.
۱۶. به مکان‌هایی بروید که معمولاً نمی‌توانید در آنها سیگار بکشید، مانند سینما، کتابخانه و رستوران‌هایی که سیگار کشیدن در آنها آزاد نیست.
۱۷. به خانواده و دوستان بگویید که سیگار را ترک کرده‌اید.
۱۸. به یاد داشته باشید که پس از ترک کردن، تنها دو دلیل خوب برای سیگار کشیدن وجود خواهد داشت. یکی اینکه می‌خواهید به مقدار سابق سیگار بکشید و این کار را ادامه دهید تا سیگار شما را ناتوان کند و از بین ببرد. یا اینکه واقعا احساس کردن علائم ترک را دوست داشته‌اید و می‌خواهید دوباره آنرا تجربه کنید. اگر هیچ یک از این دو گزینه برایتان خوشایند نیست، هرگز پک دیگری نزنید!

ترک یکباره‌ی سیگار

برای خیلی‌ها، ترک یکباره‌ی سیگار خیلی سخت به نظر می‌رسد. در واقع، ترک یکباره و کامل سیگار از هر روش دیگری آسان‌تر است. ترک یکباره سختی کمتری دارد و علائم ترک در آن دوره‌ی کوتاه‌تری دارد. از همه مهم‌تر، بیشترین احتمال موفقیت در همین روش است.

افراد سیگاری باید درک کنند که درگیر یک نوع اعتیاد هستند. نیکوتین به شدت اعتیاد آور است. وقتی یک نفر مدتی سیگار بکشد، بدن به مقدار خاصی نیکوتین در جریان خون احتیاج خواهد داشت. اگر این سطح تامین

نشود، او درجات مختلفی از علائم ترک را احساس خواهد کرد. هرچه سطح نیکوتین کمتر باشد، شدت این علائم بیشتر خواهد بود. وقتی که فرد سیگار را ترک می‌کند، مقدار نیکوتین بدن آنها در طی ۳ روز به صفر خواهد رسید، و از بدترین قسمت علائم ترک عبور خواهند کرد. در عرض ۲ تا ۳ هفته، تمام علائم فیزیکی ترک از بین خواهند رفت. هرازچندگاهی ممکن است وسوسه شوند سیگار بکشند، اما این به دلیل شرایط روانی است و ربطی به اعتیاد جسمانی ندارد.

کم کردن تعداد سیگار مصرفی یا رو آوردن به روش‌های جانشین کردن نیکوتین، بدن را در یک حالت مزمن ترک سیگار قرار می‌دهد. به محض اینکه فرد نتواند ذخایر نیکوتین بدنش را پر کند، بدنش شروع به تقاضای نیکوتین خواهد کرد. تا زمانی که حتی اندکی نیکوتین در جریان خون وجود داشته باشد، بدن مقدار کامل را تقاضا می‌کند. کشیدن یکی دو سیگار در روز، یا استفاده از چسب نیکوتین که به مرور میزان نیکوتین مصرفی را کاهش می‌دهد، باعث می‌شود فرد به صورت مزمن علائم ترک را حس کند، چون که نمی‌تواند نیکوتین مورد نیاز خودش را تامین کند.

او باقی عمرش را در این وضع خواهد گذراند تا اینکه یکی از دو راه زیر را برای خارج شدن از این حالت انتخاب کند: اول اینکه فرد می‌تواند مصرف نیکوتین را به کل قطع کند. نیکوتین در بدن تجزیه می‌شود یا از بدن دفع می‌شود و علائم ترک برای همیشه از بین می‌روند. یا اینکه، می‌تواند به اندازه‌ی سابق مصرف کند و هیچ نتیجه‌ای از تلاشش نگیرد.

بنابراین، قطع یکباره‌ی سیگار گزینه‌ی مناسبی است. وقتی فرد سیگار را کنار بگذارد، علائم ترک ظرف دو هفته از بین می‌روند. اگر سیگار می‌کشید، ما می‌توانیم در این دوره‌ی دشوار به شما کمک کنیم. وقتی این دوره تمام بشود، می‌توانید مطمئن باشید که دیگر نیازی به سیگار نخواهید داشت. بهد از آن، برای دور ماندن از سیگار تنها به یاد داشته باشید که هرگز پک دیگری نزنید!

برنامه ریزی برای ترک کردن سیگار

طرز فکر مرسوم در بعضی گروه‌های ترک سیگار این است که، برای ترک سیگار باید برنامه‌ریزی کرد و برای زمان نامشخصی در آینده آماده شد. اکثر مردم فکر می‌کنند کسانی که سیگار را کنار می‌گذارند وقت زیادی صرف آماده شدن و برنامه ریزی کرده‌اند، روزهایی را برای ترک کردن مشخص کرده‌اند و از روش پیچیده‌ای پیروی کرده‌اند تا زمانی که روز موعود فرا برسد.

وقتی بحث ترک سیگار باشد، این نوع برنامه‌ریزی کمتر در دنیای واقعی جواب می‌دهد. من دنیای واقعی را، در مقابل افرادی که در دنیای مجازی به دنبال روش ترک سیگار هستند به کار می‌برم. کسانی که در اینترنت جستجو می‌کنند و در بحث‌های مجازی شرکت می‌کنند، قبل از ترک کردن زمان زیادی را صرف خواندن و برنامه‌ریزی می‌کنند. حتی در سایت خودمان کسانی هستند که می‌گویند هفته‌ها و ماه‌ها مطالب را می‌خوانند تا وقتی که سیگار را کنار گذاشتند و عضو سایت شدند. با این وجود، من گمان می‌کنم تعداد زیادی از افراد، سیگار را کنار می‌گذارند و سپس با جستجو در اینترنت به سایت ما می‌رسند. بعضی از افراد هم تصمیم به ترک کردن نگرفته‌اند اما زمانی که به سایت ما می‌آیند و عوارض واقعی سیگار را می‌بینند، آنرا ترک می‌کنند.

وقتی به تجربیات دنیای واقعی رو بیاوریم، بهترین افرادی که در مورد ترک سیگار می‌توانید با آنها صحبت کنید، کسانی هستند که سیگار را کنار گذاشته‌اند و برای مدت قابل توجهی از آن دور بوده‌اند. این‌ها افرادی هستند که روششان در مورد ترک سیگار موثر بوده است، چون که آنرا ترک کرده‌اند و همچنان سیگار نمی‌کشند. از تمام افرادی که برای یک سال یا بیشتر از نیکوتین دور بوده‌اند بپرسید در ابتدا چطور سیگار را کنار گذاشته‌اند. اگر این کار را انجام دهید از یکسان بودن جوابی که می‌گیرید شگفت زده خواهید شد.

این افراد به احتمال زیاد یکی از سه دسته‌ی زیر خواهند بود:

- کسانی که یک روز از خواب بیدار شدند و فهمیدند که دیگر نمی‌خواهند سیگار بکشند. آنها سیگارها را به گوشه‌ای پرت کردند و هیچ‌وقت هم پشت سرشان را نگاه نکردند.
- کسانی که به دلیلی غیر از سیگار کشیدن دچار بیماری شدند. یعنی بیماری شدیدی که به دلیل سیگار کشیدن باشد نبوده است. مثلا دچار سرماخوردگی یا آنفولانزا شدند. آنها حس خوبی در مورد سیگار نداشتند، اشتهای غذا خوردن نداشتند و دو سه روزی بیماری‌شان آنها را اذیت می‌کرد. سپس حالشان بهتر می‌شود و متوجه می‌شوند که چند روزی است سیگار نکشیده‌اند، و تصمیم می‌گیرند همچنان سیگار نکشند. در اینجا هم آنها هیچگاه پشت سرشان را نگاه نمی‌کنند و به تصمیم جدیدشان پایبند می‌مانند.
- کسانی که پزشکشان با آنها اتمام حجت کرده که "یا سیگار را ترک کن یا بمیر، انتخاب با خودت است." اینها افرادی هستند که پزشکشان بدون هیچ شکی تشخیص می‌دهد اگر سیگار را ترک نکنند زندگی‌شان به خطر می‌افتد.

تمام این داستان‌ها نقطه‌ی اشتراکی دارند، و آن روشی است که این افراد برای ترک سیگار به کار بسته‌اند. آنها صرفا سیگار را کنار گذاشتند. دلیلشان برای این کار متفاوت بوده اما روش آنها اساسا یکی است. اگر هر کدام از

سناریوهای بالا را در نظر بگیرید می‌بینید که هیچ‌کدام از آنها به دنبال برنامه‌ریزی بلند مدت نبوده‌اند. آنها صرفاً تحت تاثیر شرایط بیرونی یک تصمیم‌آنی گرفتند.

من به همه پیشنهاد می‌کنم این نظرسنجی را انجام دهند، یعنی با کسانی که در دنیای واقعی سیگار را ترک کرده‌اند صحبت کنند. کسانی که، وقتی سیگاری بودند آنها را می‌شناختید، سپس سیگار را ترک کردند و حالا می‌دانید که دیگر سیگار نمی‌کشند. هرچه با افراد بیشتری در این مورد صحبت کنند چگونگی ترک کردن سیگار و دور بودن از آن واضح‌تر خواهد شد. افراد سیگار را صرفاً با نکشیدن آن ترک می‌کنند، و از سیگار دور می‌مانند، صرفاً با دانستن این نکته که باید هرگز یک دیگری نزنند!

تمرکز کردن بر یک روز

این مفهوم تقریباً توسط هر دوره‌ای که برای مواجهه با سومصرف مواد یا بحران‌های عاطفی برگزار می‌شود، آموزش داده می‌شود. دلیل نقل قول فراوان آن این است که تقریباً برای هر وضعیت آسیب‌زا و در هر جایی قابل استفاده است.

در ترک سیگار هم این مفهوم وجود دارد. در کنار هرگز یک دیگری نزنید، هر بار یک روز روشی کلیدی است که به فرد این قدرت را می‌دهد تا با موفقیت سیگار را ترک کند.

در روزهای اول ترک، مفهوم هر بار یک روز، به وضوح نسبت به این طرز فکر که فرد دیگر قادر به سیگار کشیدن نخواهد بود اولویت دارد. دلیل آن این است که وقتی فرد تازه سیگار را کنار می‌گذارد، نمی‌داند که آیا در باقی عمرش سیگار خواهد کشید یا نه. معمولاً وقتی که فرد هنوز سیگار می‌کشد، فکر می‌کند زندگی بدون سیگار پر استرس‌تر، سخت‌تر و کم لذت‌تر خواهد بود.

تا قبل از ترک سیگار نمی‌توان درک کرد که طرز فکر فرد در مورد زندگی پس از ترک سیگار اشتباه‌اند. وقتی او سیگار را ترک کند می‌فهمد که پس از ترک سیگار هم زندگی وجود دارد. این زندگی پاک‌تر، آرام‌تر، کامل‌تر و از همه مهم‌تر، سالم‌تر است. حالا، فکر برگشتن به سیگار هم می‌تواند تنفر آور باشد. با اینکه ترس‌ها از بین رفته‌اند، تکنیک هر بار یک روز باید همچنان اعمال شود.

حالا، به عنوان یک سیگاری سابق، فرد هر از چندگاهی اتفاقات بدی را تجربه می‌کند. گاهی به دلیل استرس در خانه و محل کار، یا موقعیت‌های اجتماعی، یا وجود دیگر محرک‌ها، میل به روشن کردن یک سیگار به وجود می‌آید. تنها کاری که وی در اینجا باید انجام دهد این است که به خودش بگوید، من امروز سیگار نمی‌کشم، در

مورد فردا، همان موقع تصمیم خواهیم گرفت. این وسوسه ظرف چند ثانیه برطرف خواهد شد، و روز بعد احتمالا حتی به فکر سیگار کشیدن هم نخواهد افتاد.

اما تکنیک هر بار یک روز تنها در مورد وسوسه شدن کاربرد ندارد. این کار باید هر روز انجام شود. گاهی اوقات یک سیگاری سابق فکر می کند که این طرز فکر دیگر مهم نیست. او با این طرز فکر جلو می رود که دیگر به عمرش سیگار نخواهد کشید. به فرض اینکه این فکر درست باشد، او چه وقت فرصت می کند به خودش برای دور ماندن از سیگار تبریک بگوید؟ وقتی نفس های آخرش را می کشد می تواند با افتخار بگوید: "من دیگر هیچ-وقت سیگار نکشیدم." برای تقویت مثبت رفتارش زمان فوق العاده ای است!

هرروز، این فرد باید با این طرز فکر از خواب بیدار شود که در آن روز سیگار نخواهد کشید. و هر شب قبل از خواب باید برای پایبند ماندن به هدفش به خودش تبریک بگوید. چون که افتخار کردن به خود در دور بودن از نیکوتین تاثیر به سزایی دارد. نه تنها تاثیر زیادی دارد، بلکه فرد لایق آن هم هست. هر کسی که سیگار را ترک کرده، خودش را از یک اعتیاد بسیار قوی آزاد کرده است. برای اولین بار پس از سال های طولانی، او کنترل زندگی خودش را به دست گرفته است، و کنترلش به دست سیگارهایی که می کشد نیست. به این دلیل، او باید به خودش افتخار کند.

بنابراین امشب، وقتی می خواهید بخوابید، به خودتان آفرین بگویید: "یک روز دیگر بدون سیگار کشیدن، من احساس خیلی خوبی دارم." و فردا وقتی بیدار شدید، بگویید: "امروز یک بار دیگر امتحان می کنم. در مورد فردا، فردا فکر می کنم." برای اینکه با موفقیت از سیگار دور باشید، هر بار روی یک روز تمرکز کنید و هرگز یک دیگری نزنید!

ترک کردن سیگار به خاطر دیگران

"همسرم نمی تواند سیگار کشیدن من را تحمل کند، به همین دلیل می خواهم ترک کنم." "همسرم می خواهد ترک کند، و من هم سیگار را کنار می گذارم تا از او حمایت کنم." "بچه هایم وقتی جلوی آنها سیگار می کشم حالشان بد می شود. آنها عطسه می کنند، سرفه می کنند و تا حد مرگ به من غر می زنند. من به خاطر آنها ترک می کنم." "دکترم گفته اگر می خواهم پیش او بروم باید سیگار را کنار بگذارم، من هم سیگار را ترک می کنم تا دست از سر من بردارد." "من به خاطر سگم ترک می کنم."

همه‌ی این افراد سیگار را ترک می‌کنند، اما این کار را به دلیل اشتباهی انجام می‌دهند. با اینکه فرایند اولیه‌ی ترک را پشت سر گذاشته‌اند، اگر انگیزه‌ی اصلیشان را از ترک سیگار تغییر ندهند، در نهایت دوباره سیگار خواهند کشید. برخلاف تصور معمول، کنار گذاشتن سیگار معیار اصلی ترک موفق آن نیست، بلکه دور ماندن از آن موضوع بسیار مهم‌تری است.

ممکن است فردی به خاطر یکی از عزیزانش برای مدتی سیگار را کنار بگذارد، اما احساس خواهد کرد که خودش را از چیزی که واقعا دوست دارد محروم کرده است. این احساس محروم بودن در نهایت باعث می‌شود او دوباره سیگار بکشد. تمام آنچه باید اتفاق بیافتد این است که کسی که او به خاطرش سیگار را ترک کرده کار اشتباهی انجام دهد، یا باعث ناراحتی‌اش شود. جواب او این خواهد بود: "من به خاطر تو خودم را از سیگار محروم کرده‌ام و حالا تو اینطور جواب من را می‌دهی! نشانت می‌دهم، الان یک سیگار می‌کشم!" او چیزی را به آنها نشان نمی‌دهد. کسی که به سیگار کشیدن بازمی‌گردد و از نتایج آن صدمه می‌بیند خودش است. او آنقدر به سیگار کشیدن ادامه می‌دهد او را از پای درآورد یا اینکه مجبور است آنرا دوباره کنار بگذارد. هیچ کدام از این دو گزینه‌های خوشایندی نخواهند بود.

برای کسی که سیگار را ترک می‌کند ضروری است که بداند اولین کسی که از سیگار نکشیدن نفع می‌برد خودش است. البته، خانواده و دوستانش هم نفع می‌برند، اما او است که خوشحال‌تر، سالم‌تر و آرام‌تر خواهد بود و کنترل بیشتری بر زندگی‌اش خواهد داشت. این باعث می‌شود به خودش افتخار کند و اعتماد به نفس بالاتری داشته باشد. به جای اینکه احساس کند از سیگار محروم شده است، احساس خوبی در مورد خودش خواهد داشت و از اینکه از چنین اعتیاد کثیف، مرگبار و قدرتمندی رها شده است احساس خوشبختی خواهد کرد. پس، همیشه به یاد داشته باشید که سیگار را به خاطر خودتان کنار می‌گذارید. حتی اگر هیچ‌کس شما را تشویق نکند، خودتان را به خاطر اینکه تا این حد مراقب خودتان هستید تشویق کنید. درک کنید که آنقدر برای خودتان ارزش قائل هستید که از چنین اعتیاد مخربی دور شده‌اید. به خودتان افتخار کنید و به یاد داشته باشید که هرگز پک دیگری نزنید!

تفاوت در تجربه‌ی ترک سیگار

ترک سیگار برای هر شخص متفاوت است. نه تنها برای افراد مختلف، بلکه برای یک نفر هم، اگر چند بار اقدام کند، تجربه‌ی متفاوتی از آن خواهد داشت. بعضی افراد اقدام به ترک سیگار می‌کنند و شرایط برایشان سخت

می‌شود. بین راه دوباره به سیگار روی می‌آورند و از اینکه دوباره تلاش کنند می‌ترسند، چون "می‌دانند" چه اتفاقی خواهد افتاد. خوب، در واقع آنها نمی‌دانند. دفعه‌ی بعد ممکن است در مقایسه با این بار خیلی ساده‌تر باشد. از طرف دیگر، برخی افراد نسبتاً راحت سیگار را ترک می‌کنند، و نگرش آنها این می‌شود که "خوب، حالا سیگار می‌کشم، و اگر خواستم دوباره خیلی راحت ترک می‌کنم." دفعه‌ی بعدی ممکن است برای آنها بسیار سخت باشد، و احتمال دارد اصلاً نتوانند سیگار را کنار بگذارند.

دلیل اینکه این موضوع را عنوان می‌کنم این است که، ممکن است شما این بار علائم ترک چندانی را تجربه نکنید. من تجربه‌ی تعداد زیادی از مراجعین را داشته‌ام که بیش از ۴۰ سال سیگار می‌کشیدند و مصرفشان به روزی چهار پاکت رسیده بود. آنها سیگار را کنار گذاشتند و علائمی که احساس کردند در ضعیف‌ترین حالت بود. دلیل اینکه آنها تا حالا ترک نکردند، این بود که شاهد اقدام افرادی که یک چهارم آنها سیگار می‌کشیدند بودند و می‌دیدند که علائم ترک شدیدی را تجربه می‌کنند. آنها با خودشان می‌گفتند: "اگر برای آنها این اتفاق می‌افتد، من را خواهد کشت." اما وقتی سیگار را کنار گذاشتند، برایشان به نسبت ساده‌تر بود.

ممکن است این بار بتوانید نسبتاً راحت ترک کنید. اما اگر توانستید راحت ترک کنید، فکر نکنید که هیچ‌گاه اعتیاد نداشته‌اید. آنچه قدرت واقعی اعتیاد را نشان می‌دهد، این نیست که تا چه حد راحت یا سخت می‌توانید ترک کنید. چیزی که قدرت اعتیاد را نشان می‌دهد این است که تا چه حد راحت قابل بازگشت است. یک پک از یک سیگار، و تمام تلاش شما برای ترک از بین رفته است.

به طور کلی، چند روز اول ممکن است برای بعضی‌ها خیلی راحت بگذرد و برای بعضی دیگر خیلی سخت باشد. چه کسی می‌داند؟ تمام آنچه ما می‌دانیم این است که وقتی از روز سوم عبور کردید، علائم جسمی ترک بهبود می‌یابند. وسوسه ممکن است همچنان وجود داشته باشد اما، راحت‌تر می‌توان آنها را کنترل کرد. در واقع آنها مهماتی را که برای بازنگشتن به سیگار نیاز دارید به شما می‌دهند.

سخت یا آسان، ترک کردن ارزشش را دارد. اگر چند ساعت است که سیگار نکشیده‌اید، یعنی تلاش و زمانتان را صرف این کار کرده‌اید. حتی ممکن است مقداری سختی کشیده باشید. بگذارید تلاش شما ارزشش را داشته باشد. تا وقتی از سیگار دور باشید، تمام اینها برای رسیدن به هدفی انجام شده‌اند. شما سیگار را ترک کرده‌اید. بعد از آن، برای دور ماندن از سیگار، تنها کاری که باید انجام دهید این است که هرگز پک دیگری نزنید!

به حداقل رساندن علائم ترک سیگار

قند خون بسیاری از افرادی که در حال ترک هستند پایین می‌افتد. معمول‌ترین علائمی که در هنگام ترک سیگار در سه روز اول احساس می‌شود به دلیل پایین بودن قند خون است. علائمی مانند سردرد، عدم توانایی در تمرکز، ناتوانی در درک زمان، و تمایل زیاد به مصرف شیرینی‌جات، که بسیاری از افراد تجربه می‌کنند، معمولاً در اثر کاهش قند خون است. علائم کاهش قند خون مثل علائم کمبود اکسیژن است، که در ارتفاعات بالا احساس می‌شود. دلیل آن این است که کم شدن قند خون یا اکسیژن موجود در خون به معنی سوخت‌رسانی ناکافی به مغز است. اگر از یکی به اندازه‌ی کافی داشته باشید و دیگری کم باشد، مغزتان نمی‌تواند درست کار کند. وقتی سیگار را کنار بگذارید، سطح اکسیژن خونتان بیش از گذشته خواهد بود، اما قند خون پایین باعث می‌شود سوخت مورد نیاز مغز تامین نشود.

در حقیقت سیگار قند خون را بالا نمی‌برد. موضوع اثری است که نیکوتین بر بدن می‌گذارد و سطح قند خون را بالا نگه می‌دارد. سیگار باعث می‌شود بدن ذخایر قند و چربی خودش را آزاد کند. این فرآیند اشتها را هم کاهش می‌دهد، که به دلیل اثری است که روی بخش مربوط به سیری در هیپوتالاموس دارد. در مورد سطح قند خون، نیکوتین خیلی موثرتر از غذا عمل می‌کند. اگر برای بالا بردن سطح قند خون غذا بخوریم، ۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا غذا جویده و بلعیده شود و در جریان خون آزاد شود و به مغز سوخت‌رسانی کند. سیگار، به دلیل تاثیر شیمیایی‌اش، در عرض چند ثانیه، مواد غذایی را به مغز می‌رساند. در واقع، بدن شما سالها عمل آزادسازی مواد غذایی در خون را تحت تاثیر نیکوتین انجام می‌داده است!

دلیل اینکه بعضی افراد پس از ترک سیگار پرخوری می‌کنند همین است. آنها احساس می‌کنند قند خونشان در حال کم شدن است و به طور غریزی سراغ شیرینی‌جات خواهند رفت. بعد از اینکه غذا را فرو دادند، هنوز قند خونشان بالا نرفته است. واضح است که این اتفاق نمی‌افتد. غذا خوردن آنها یک یا دو دقیقه طول کشیده است، اما قند خون تا حدود ۱۸ دقیقه‌ی دیگر بالا نخواهد رفت. از آنجا که فوراً حس بهتری پیدا نمی‌کنند، مقدار بیشتری غذا خواهند خورد. آنها به مصرف غذا ادامه می‌دهند تا بالاخره حس کنند قند خونشان بالا می‌رود. این اتفاق پس از ۲۰ دقیقه خواهد افتاد. در عرض ۲۰ دقیقه می‌توان مقدار زیادی غذا خورد. ممکن است آنها باور داشته باشند که باید این مقدار غذا را بخورند تا احساس سیری کنند. این اتفاق در طول روز چند بار می‌افتد و باعث می‌شود کالری زیادی مصرف شود و افزایش وزن به یک خطر جدی مبدل شود.

وقتی سیگار را به طور ناگهانی کنار بگذارید، بدنتان نمی‌داند که چطور عملکرد طبیعی داشته باشد، چرا که به مدت طولانی به طور طبیعی عمل نکرده است. معمولاً پس از سه روز، بدنتان شروع به تنظیم خودش با شرایط

می‌کند و در هنگام نیاز مقدار قند خون را افزایش می‌دهد. بدن بدون خوردن غذای اضافه می‌تواند قند خون را به طور موثری تنظیم کند.

با این وجود ممکن است متوجه شوید که برنامه غذایی شما نیاز به تغییر دارد تا برایتان طبیعی‌تر شود. طبیعی بودن به معنی زمانی که سیگار می‌کشید نیست، بلکه مربوط به دوران قبل از سیگاری شدن است، و باید افزایش سن را هم در نظر داشت. بعضی افراد زمانی که سیگاری بودند از صبح تا بعد از ظهر چیزی نمی‌خوردند. اگر بعد از ترک سیگار هم این روش را ادامه دهند، با علائم افت قند خون روبه‌رو می‌شوند. موضوع این نیست که مشکلی برایشان پیش آمده. در واقع آنها در زمان سیگاری بودن عادت غذایی غیر طبیعی داشته‌اند. حالا نیازی نیست آنها غذای بیشتری بخورند، بلکه باید در برنامه‌ی غذایی‌شان به نحوی بازبینی کنند که وعده‌هایشان در طول روز پخش شود و قند خونشان در طول روز در سطح متعادلی باقی بماند.

برای به حداقل رساندن بعضی از اثرات افت قند خون، در طول چند روز اول می‌توان آبمیوه تهیه و استفاده کرد. با این وجود اگر رژیم غذایی طبیعی‌ای استفاده شود، این کار بعد از روز چهارم چندان ضروری نخواهد بود. اگر پس از سه روز علائمی حاکی از افت قند خون را تجربه کردید، مراجعه به پزشک و مشورت درباره‌ی برنامه‌ی غذایی می‌تواند کمک‌کننده باشد. برای اینکه به بدنتان اجازه دهید همواره کنترل قند خونی که به مغز می‌رسد را در اختیار داشته باشد، هرگز یک دیگری نزنید!

کمک کردن به خانواده و دوستان

مراجعاتی که موفق به ترک سیگار شده‌اند از من می‌پرسند چطور می‌توانند به نزدیکانشان کمک کنند. متأسفانه، راه ساده‌ای وجود ندارد. افراد سیگاری به سیگار کشیدن ادامه می‌دهند تا زمانی که آماده شوند ترک کنند. اذیت کردن آنها، تهدید و توهین، شکستن یا پنهان کردن سیگارشان فقط آنها را نسبت به ترک سیگار بی‌میل می‌کند و معمولاً باعث می‌شود بیشتر سیگار بکشند. این‌ها روش‌های خوبی برای کمک به آنها نیست.

روشی که من پیشنهاد می‌کنم درک کردن آنها است. کسانی که سیگار می‌کشند احمق نیستند. آنها از روی بدجنسی سیگار نمی‌کشند، و نمی‌خواهند خانواده و دوستانشان را اذیت کنند. آنها سیگار می‌کشند چون به عنوان انسان، مرتکب اشتباهی شده‌اند. اشتباهی که تمام افراد سیگاری مرتکب آن شده‌اند، تجربه کردن یک ماده‌ی بسیار اعتیاد آور و خطرناک، یعنی نیکوتین است. بسیاری از آنها قبل از اینکه ضرر آن را بدانند شروع به سیگار کشیدن کرده‌اند. وقتی متوجه عوارض آن می‌شوند، سعی می‌کنند ترک کنند، اما برای بعضی از آنها این

کار ساده‌ای نیست. آنها به نیکوتین وابسته شده‌اند، و به اراده‌ی قوی و حمایت نیاز دارند تا بتوانند سختی‌های چند روز اول ترک سیگار را پشت سر بگذارند.

بهترین حمایت نزدیکان، محبت، صبر و درک کردن آنهاست. آنها می‌توانند زندگی او را در چند روز اول ترک تا حد امکان ساده کنند. فرد ممکن است در چند روز اول زودرنج، افسرده و حتی غیر منطقی باشد. تمام اینها از علائم ترک نیکوتین است. دوستان یا خانواده‌شان ممکن است آنها را ترغیب کنند به جای چنین رفتارهایی، دوباره سیگار بکشند. اگر این افراد، تحت شیمی درمانی می‌بودند، اعضای خانواده از آنها نمی‌خواستند که تسلیم شوند و زندگی‌شان را فدای راحتی زودگذر خانواده کنند.

متأسفانه، اعضای خانواده و دوستان معمولاً ترک سیگار را به اندازه‌ی کافی جدی نمی‌گیرند. ما درباره‌ی یک عادت کوچک ناخوشایند مثل جویدن ناخن‌ها صحبت نمی‌کنیم. بحث ما درباره‌ی یک اعتیاد قوی و کشنده است. این فرد با یک وابستگی روانی عمیق و ریشه‌دار درگیر است. تا جایی که می‌توانید او را به دور بودن از سیگار تشویق کنید. فوران احساسات موقتی او را تحمل کنید. او به زودی به حالت طبیعی بازخواهد گشت، و شما از اینکه در طول یکی از بزرگترین چالش‌های زندگی به او کمک کردید احساس رضایت خواهید کرد.

افرادی که هیچ‌گاه سیگار نکشیده‌اند می‌توانند محبت، صبر و تفاهمشان را عرضه کنند، اما شما، به عنوان فردی که زمانی سیگار می‌کشیده‌است، توانایی منحصر به فردی در پشتیبانی دارید. شما می‌توانید یک منبع قابل اطمینان برای کسی که تلاش می‌کند سیگار را ترک کند باشید. شما می‌دانید که سیگاری بودن چه حسی دارد. شما می‌دانید زندگی بعد از ترک سیگار چقدر بهتر می‌شود. این دانش را به اشتراک بگذارید. صادق باشید و اگر هنوز گاهی به سیگار کشیدن فکر می‌کنید، به آنها بگویید. اما توضیح دهید که این تصورات چه شکلی هستند. به عنوان یک سیگاری سابق، به ندرت به فکر سیگار می‌افتید، و هر بار هم شاید تنها چند ثانیه ذهنتان را درگیر کنند و مانند اوایل زمان ترک کردن اذیت‌کننده نخواهند بود.

کسانی که سیگار را ترک می‌کنند باید از این تغییر حالت طبیعی از سیگاری بودن به سیگاری سابق بودن آگاه شوند. پس از یکی دو هفته‌ی اول دیگر علائم ترک را تجربه نخواهند کرد، بلکه فقط بر اثر محرک‌های روانی گاهی وسوسه خواهند شد. آنها در حال تجربه‌ی یک موقعیت جدید هستند. این وسوسه‌ها زودگذرند و فرد یاد می‌گیرد با تمام موقعیت‌های مشابهی که در آینده پیش می‌آید به سادگی کنار بیاید.

اطلاعاتی را که در اختیار شما قرار داده‌ایم با آنها به اشتراک بگذارید. حمایتی که توسط سایر سیگاری‌های سابق از شما شده در اختیارشان قرار دهید. از همه مهم‌تر، وقتی سیگار را کنار گذاشتند، هر از گاهی از آنها خبر

بگیرید تا بدانند برایتان مهم هستند. همیشه یک مفهوم را به آن‌ها یادآوری کنید تا موفقیتشان را در دور ماندن از سیگار تضمین کنید، اینکه باید هرگز یک دیگری نزنند!

تکیه‌گاه‌های روانی

جایگزین کردن وابستگی روانی، درجات مختلفی از ریسک را به همراه دارد. روی آوردن به هر ماده‌ی اعتیادآور دیگری، حتی اگر قانونی باشد یا برای فرد تجویز شده باشد، خطر به وجود آمدن یک اعتیاد جدید را به همراه دارد. در بسیاری موارد نتیجه‌ی نهایی مشکل بزرگتری از سیگار کشیدن ایجاد خواهد کرد. این اعتیاد جدید ممکن است باعث مرگ شود. وقتی یک وابستگی جدید به وجود بیاید، معمولاً فرد به سیگار کشیدن هم برمی‌گردد.

تکیه کردن به غذا، مخصوصاً غذاهای پرکالری و شیرین، معمولاً باعث به وجود آمدن یک نیاز روانی می‌شود که اضافه وزن هم از نتایج آن است. خطر اضافه وزن در مقایسه با خطرات مربوط به سیگار کشیدن ناچیز است. کسی که سابقاً سیگار می‌کشیده باید بیش از ۳۴ کیلوگرم وزن اضافه کند تا این اضافه وزن خطرناکی معادل خطرات سیگار کشیدن برایش به وجود آورد. اما اضافه شدن وزن معمولاً یک حالت درماندگی ایجاد می‌کند و باعث می‌شود فرد نتیجه بگیرد ترجیح می‌دهد یک سیگاری لاغر باشد، و اینکه ترک سیگار به چاق شدن نمی‌ارزد. استدلال غلطی که باعث می‌شود فرد چنین نتیجه‌ای بگیرد این است که او تنها دو گزینه دارد: سیگار بکشد یا بیشتر غذا بخورد. در واقع، گزینه‌های دیگری هم وجود دارند. یکی این است که سیگار را کنار بگذارد و همان مقدار غذا بخورد که در زمان سیگاری بودن می‌خورد. گزینه‌ی دیگر، ورزش کردن به حدی است که کالری اضافی غذا را بسوزاند.

بعضی افراد تکیه‌گاه‌های سالم‌تری را جایگزین سیگار می‌کنند، مثل دویدن یا شنا کردن. این فعالیت‌ها کم‌خطر هستند، و در واقع مزایایی هم دارند. اما اگر به عنوان جایگزینی برای سیگار انجام شوند، تهدیدی جدی محسوب می‌شوند. درست مانند مصرف مواد، الکل یا غذا، روزی می‌رسد که فرد مجبور می‌شود این کارها را کنار بگذارد. در این زمان، با این که به نظر می‌رسید با موفقیت سیگار را ترک کرده است، دوباره به سیگار کشیدن روی می‌آورد. گاهی پیچ خوردن مچ پا به راحتی می‌تواند مانع پیاده روی فرد بشود، یا عفونت گوش باعث می‌شود نتواند شنا کند. یک اتفاق ساده نتیجه‌ی خیلی خطرناکی خواهد داشت: بازگشت به سیگار.

در اینجا هم فرد فکر می‌کند تنها دو گزینه دارد، یا باید سیگار بکشد یا ورزش کند. اما در واقع، انتخاب سومی هم وجود دارد: سیگار نکشد و ورزش هم نکند. موضوع این نیست که او بعد از کنار گذاشتن سیگار نباید ورزش

کند. اما ورزش باید به خاطر مزایای آن و لذتش انجام شود، نه جایگزین شدنش با سیگار. فرد باید بخواهد که ورزش کند، نه اینکه مجبور باشد.

اگر می‌خواهید برای دور ماندن از سیگار بر چیزی تکیه کنید، مطمئن شوید می‌توانید در طول زندگیتان روی آن حساب کنید و آنرا بدون هیچ وقفه‌ای انجام دهید. چنین چیزی باید بی‌خطر باشد و هر جایی و هر زمانی بتوانید آنرا انجام دهید. تنها کاری که می‌توان انجام داد و تمام این ویژگی‌ها را داشته باشد، نفس کشیدن است. روزی که دیگر نتواند نفس بکشید، سیگار کشیدن یا نکشیدن موضوع چندان مهمی نخواهد بود. اما تا آن روز، تنها کاری که برای دور ماندن از سیگار باید انجام دهید این است، که هرگز پک دیگری نزنید!

تکیه‌گاه‌های دارویی

در پی عرضه‌ی اخیر آدامس‌های نیکوتین، من احساس می‌کنم لازم است یک هشدار به تمام مراجعین کلینیک که می‌خواهند این محصول را امتحان کنند بدهم. این آدامس شدت علائم ترک را در اولین روزهای ترک سیگار کاهش می‌دهد.

اما یک سیگاری سابق، ممکن است هفته‌ها یا ماه‌ها پس از ترک سیگار، احساس کند نیاز دارد یک سیگار بکشد. او ممکن است فکر کند این وسوسه‌ها، به دلیل نیاز جسمی است، که پس از ترک کردن هم باقی مانده. چنین طرزفکری ممکن است باعث شود او برای خلاص شدن از این وسوسه‌ها، آدامس نیکوتین را امتحان کند. اما دلیل واقعی این وسوسه‌ها در واقع یک محرک روانی است. بعضی موقعیت‌ها، افراد یا وقایع باعث می‌شوند فرد به فکر سیگار کشیدن بیفتد. با وجود اینکه چنین وسوسه‌هایی آزاردهنده هستند، اما در عرض چند ثانیه برطرف می‌شوند و ممکن است در طول چند ساعت، چند روز و یا حتی چند هفته‌ی آینده تکرار نشوند.

اگر این فرد آدامس را امتحان کند، نتیجه‌ی خیلی ناخوشایندی خواهد گرفت. اولین تکه‌ی آدامس که جویده شود، باعث می‌شود اعتیادش به نیکوتین برگردد. دوباره او علائم ترک نیکوتین را احساس خواهد کرد. حالا باید انتخاب کند که می‌خواهد دوباره سیگار بکشد یا اینکه در طی دو هفته‌ی آینده، علائم ترک را به طور کامل تجربه کند. تمام اینها به خاطر اینکه می‌خواست وسوسه‌ی سیگار کشیدن را از ذهنش دور کند، که در هر صورت بیش از چند ثانیه باقی نمی‌ماند.

حتی کمک گرفتن از آدامس نیکوتین در هنگام ترک سیگار هم مشکلاتی به همراه دارد. خیلی‌ها انتظار دارند استفاده از آدامس برای کسی که به سیگار اعتیاد دارد معجزه کند. اما باید به کسی که برای ترک سیگار از این

محصول استفاده می‌کند هشدار داد. با این‌که استفاده از آدامس شدت علائم ترک را کاهش می‌دهد، اما هزینه‌ای به همراه دارد.

در حالت عادی، وقتی فرد سیگار را کنار می‌گذارد، علائم فیزیکی ترک طی ۷۲ ساعت به اوج خود می‌رسند و در عرض ۲ هفته کاملاً از بین می‌روند. با اینکه ۳ روز اول ممکن است خیلی ناخوشایند باشند، اما هر فرد سیگاری اگر از حمایت کافی برخوردار باشد می‌تواند آنرا پشت سر بگذارد.

استفاده از آدامس باعث می‌شود شدت علائم ترک در روزهای اول کاهش پیدا کند. فرد ممکن است ماه‌ها به جویدن آدامس ادامه بدهد، و هیچوقت علائم ترک را به صورت شدید احساس نکند. اما چون نیکوتین موجود در خون هیچوقت به مقدار ایجاد شده به وسیله‌ی سیگار نمی‌رسد، و هیچوقت هم به طور کامل از بدن خارج نمی‌شود، فرد به طور مزمّن علائم ترک را به طور خفیف احساس خواهد کرد. وقتی او در نهایت استفاده از آدامس را کنار بگذارد، او احتمالاً همان علائمی را تجربه خواهد کرد که در صورت کنار گذاشتن سیگار و استفاده نکردن از آدامس، همان اول تجربه می‌کرد.

این آدامس ممکن است به فرد کمک کند بعضی از وابستگی‌های روانی و محرک‌هایی که با آنها شرطی شده است را، پیش از ورود به دوره‌ی دشوار ترک از بین ببرد. اما هزینه‌ی کم کردن سختی اول کار، یک دوره‌ی ترک مزمّن و طولانی است و در نهایت هم تجربه کردن علائم ترک به طور یکجا و کامل. این به معنی عذاب طولانی مدتی است که می‌شد همان ابتدا با تخلیه‌ی کامل بدن از نیکوتین و استفاده نکردن از آدامس از آن پیشگیری کرد.

وقتی سیگار را کنار گذاشتید، در واقع یک اعتیاد را کنار گذاشتید. تا وقتی که نیکوتین را وارد بدن خود نکرده‌اید، لازم نیست دیگر نگران اثرات مخرب سیگار کشیدن بر سلامتی خود باشید. همچنین لازم نیست دوباره علائم ترک نیکوتین را تجربه کنید. اگر می‌خواهید همچنان راحت باشید، این آدامس را امتحان نکنید. و در مورد سیگار، سیگار برگ یا پیپ، کاری که باید بکنید این است که **هرگز پیک دیگری نزنید!**

پ.ن: این متن در سال ۱۹۸۴ منتشر شده است. از آن زمان، تعداد دیگری از محصولات مشابه (چسب نیکوتین، اسپری و ...) به صورت داروهای بدون نسخه به بازار عرضه شده‌اند. آنچه در این متن گفته شد در مورد آنها هم صدق می‌کند: آنها صرفاً شیوه‌ی مصرف نیکوتین و وارد شدن آن به بدن را عوض می‌کنند. اگر فرد سیگار را کنار بگذارد، علائم ترک در ۷۲ ساعت به اوج خود می‌رسند و در عرض دو هفته کاملاً از بین می‌روند. استفاده از جایگزین‌های دارویی، دوره‌ی ترک طولانی می‌کند و هزینه‌ی ترک کردن را هم بالا می‌برد.

آسان‌ترین راه ترک سیگار

ذات انسان این است که به دنبال آسان‌ترین و کم‌زحمت‌ترین راه برای تغییر کردن می‌گردد. متأسفانه، راهی که به نظر آسان‌ترین راه می‌آید همیشه بهترین نیست. به عنوان مثال خیلی از افرادی که به دنبال راه‌های غیر اصولی برای کنترل وزن می‌روند معمولاً شکست می‌خورند.

اما کنترل وزن تنها موقعیتی نیست که افراد در آن از روش‌های ناکارآمد استفاده می‌کنند. سیگار کشیدن هم از مواردی است که افراد برای آن به دنبال راه‌حل‌های مختلف می‌گردند. خیلی از دانشمندان علوم رفتاری معتقدند که سیگار کشیدن تنها یک الگوی قابل یادگیری است. اگر واقعا موضوع این بود، راه‌های زیادی برای ترک سیگار وجود می‌داشت. روش‌های اصلاح رفتار مانند کم کردن تعداد سیگار یا قرار گرفتن در معرض ماده‌ای خاص یا موقعیتی ویژه، بیزاری درمانی، هیپنوتیزم، طب سوزنی، نگهداری سوابق، حساسیت‌زدایی، و روش‌های بشمار دیگری مدت‌هاست که برای از بین بردن عادات ناخواسته به کار می‌روند.

اما سیگار کشیدن صرفاً یک رفتار قابل یادگیری یا یک عادت بد نیست. آن پیچیده‌تر، قوی‌تر، و بدتر از همه مرگبارتر از اکثر عادت‌های بد است. سیگار کشیدن یک اعتیاد است. این واقعیت در روز اول هریک از کلینیک‌ها تا حدودی روشن می‌شود. تقریباً هر فردی در گروه می‌تواند داستانی را نقل کند که نشان می‌دهد سیگار کمابیش رفتارش را کنترل می‌کند. بعضی‌ها تا جایی پیش رفته‌اند که شب‌ها سطل زباله‌ها را به امید پیدا کردن سیگار بگردند. بعضی دیگر ته‌سیگارهای باقی ماند در زیر سیگاری را استفاده کرده‌اند. عده‌ای هم هستند که وقتی به دلیل بیماری ایجاد شده به دلیل سیگار کشیدن بستری شده‌اند یواشکی سیگار می‌کشند، با وجود اینکه دکترشان آنها را از این کار به شدت منع کرده است. بعد از شنیدن چنین تجربه‌های عجیبی، کمتر کسی شک خواهد کرد که سیگار تا حدی روی فرد سیگاری کنترل دارد.

روش‌های کم کردن تدریجی در مورد اعتیاد جواب نمی‌دهند. اعتیاد تسلیم مصرف کنترل شده نمی‌شود. اگر افراد اعتیاد را یک عادت بد بدانند، در برابر آن شکست خواهند خورد. اما اگر با اعتیاد همانطور که هست برخورد کنند، احتمال خوبی برای پیروزی خواهند داشت. وقتی کسی به یک ماده اعتیاد پیدا می‌کند، یا باید به کلی آنرا کنار بگذارد، یا تا حدی که اعتیادش او را مجبور می‌کند، آنرا مصرف کند. این موضوع در مورد الکل، هروئین، نیکوتین و تعداد دیگری از مواد صدق می‌کند.

در مورد اعتیاد به نیکوتین، اگر فرد یکمرتبه مصرف آنرا متوقف کند، در طی ۷۲ ساعت از سخت‌ترین مرحله‌ی ترک سیگار عبور خواهد کرد. سپس، وقتی که درک کند که وقتی کم‌ترین مقدار نیکوتین هم، به هر شکل و

روشی وارد بدن شود می‌تواند باعث بازگشت اعتیادش شود، او تمام مهمات لازم را برای کنار آمدن با وسوسه‌های گاه و بیگاه خواهد داشت. او همیشه باید تصمیم خودش مبنی بر سیگار کشیدن یا نکشیدن را بر اساس گزینه‌های واقعی که در اختیار دارد انجام دهد. او این اختیار را دارد که یا سیگار نکشد، یا تمام مقداری را که اعتیادش دستور می‌دهد بکشد. حد وسطی وجود ندارد. براین اساس، واضح است که او انتخاب می‌کند که هرگز یک دیگری نزند!

بهانه‌هایی برای ترک نکردن سیگار

"من وقتی ترک می‌کنم که دکترم از من بخواهد." "حالا نمی‌توانم ترک کنم، فصل پرداخت مالیات است." "شاید وقتی به تعطیلات رفتم ترک کنم." "مدرسه‌ها دارند شروع می‌شوند و من عصبی‌تر از آن هستم که ترک کنم." "من تابستان ترک می‌کنم که وقت بیشتری هم برای ورزش داشته باشم." "وقتی وضع کاری‌ام بهتر بشود ترک می‌کنم." "حالا ترک کنم؟ زمان میان‌ترم‌ها؟ باید دیوانه شده باشی!" "شاید بعد از عروسی دخترم." "پدرم در بیمارستان است. الان نمی‌توانم ترک کنم." "اگر حالا ترک کنم، تمام مسافرت خراب می‌شود." "دکترم می‌گوید من به جراحی نیاز دارم. الان عصبی‌تر از آن هستم که بخواهم ترک کنم." "وقتی ۷ کیلو وزن کم کردم ترک می‌کنم." "من الان خیلی تغییرات در زندگی‌ام دارم، نمی‌توانم ترک کنم." "من این همه سال سیگار کشیده‌ام و سالم خوب است، حالا چرا باید ترک کنم؟" "من الان اسباب‌کشی دارم و واقعا دردسر بزرگی است. الان نمی‌توانم ترک کنم." "ان ترفیع گرفته‌ام و سرم خیلی شلوغ است. وقتی اوضاع آرام‌تر شد ترک می‌کنم." "من وقتی به ترک کردن فکر می‌کنم که به یک توافق دو طرفه برسیم." "حالا خیلی دیر شده. همین الانش هم من مرده‌ام."

خارق‌العاده است، مگر نه؟! چطور مردم می‌توانند این همه بهانه برای ترک نکردن داشته باشند؟ اگر تمام این موضوعات دلیل قابل قبولی برای ترک نکردن باشند، ۳۳ میلیون نفر سیگاری سابق در آمریکا چه وقتی توانستند سیگار را ترک کنند؟ آنها باید حداقل یکی از این موقعیت‌ها را در طول چند روز اول ترکشان تجربه کرده باشند. تنها تفاوتی که بین سیگاری‌های سابق و سیگاری‌های فعلی است این است که آنها، آنقدر باهوش بوده‌اند که بدانند سیگار کشیدن هیچ ربطی به توانایی کنار آمدن با این موقعیت‌ها ندارد.

بهترین زمان ترک کردن همین حالا است. مهم نیست الان چه زمانی است. درواقع، خیلی از زمان‌هایی که در بالا به آن اشاره شد، بهترین وقت برای ترک کردن هستند. من ترجیح می‌دهم افراد وقتی سیگار را ترک کنند

که مقداری استرس هم دارند هستند. در واقع، هرچه بیشتر استرس داشته باشند بهتر است. ممکن است این موقعیت ناخوشایند به نظر برسد، اما در دراز مدت، احتمال موفقیت فرد را در ترک سیگار افزایش می‌دهد.

وقتی افراد در یک موقعیت با ثبات سیگار را ترک می‌کنند، تا زمانی که مشکل خاصی در زندگیشان پیش نیامده باشد احساس راحتی خواهند کرد. اما همیشه این خطر وجود دارد، که در صورت به وجود آمدن مشکل آنها نتوانند بدون سیگار با آن کنار بیایند. خیلی‌ها، وقتی با اولین مشکل مواجه بشوند دوباره به سیگار رو می‌آورند، چون آنها نمی‌دانند بدون سیگار چطور باید با استرس مواجه شوند.

از سوی دیگر، اگر آنها در هنگام بروز مشکلات سیگار را ترک کرده باشند، این موضوع را درک کرده‌اند که حتی تحت شدیدترین استرس‌ها هم زندگی می‌تواند بدون سیگار ادامه پیدا کند. آنها می‌دانند که می‌توانند به عنوان یک سیگاری سابق با هر بحرانی مواجه شوند و دانستن این موضوع باعث می‌شود احساس راحتی کنند. وقتی از مراحل اولیه ترک کردن عبور کنند می‌فهمند که می‌توانند بهتر با استرس کنار بیایند. آنها می‌توانند با نیازهای جسمی و عاطفی زندگی بهتر از زمانی که سیگار می‌کشیدند مواجه شوند. آنها بهتر می‌توانند فشارها و استرس‌های دنیای پیچیده‌ی امروزی را تحمل کنند، بدون این که از سیگار "کمک" بگیرند.

پس، بدون توجه به این که در زندگی‌تان چه اتفاقی در حال افتادن است، سیگار را ترک کنید. وقتی شرایط سخت شدند، به خودتان نشان دهید که تا چه حد قوی هستید. وقتی سیگار را کنار گذاشتید، به سازنده‌ترین شکل ممکن با مشکلاتتان مواجه شوید. همیشه الزام مقابله با استرس را در نظر داشته باشید، و آن این است که **هرگز یک دیگری نزنید!**

تشویق دیگران به ترک کردن سیگار

در طول سال‌های متمادی من به دفعات دیده‌ام که تعدادی از افراد به زور و کاملاً برخلاف اراده‌ی خودشان به کلینیک ما می‌آیند، و در نهایت هم موفق می‌شوند سیگار را ترک کنند. گاهی اوقات با افراد جوانی مواجه می‌شوم که والدینشان آنها را مجبور می‌کنند سیگار را ترک کنند. گاهی اوقات افراد بزرگسالی می‌آیند که دکترشان آنها را مجبور کرده است. گاهی هم بزرگسالانی هستند که اعضای خانواده آنها را فریب داده‌اند تا به سمینارهای ما بیایند؛ مثلاً به آنها گفته‌اند که برای شام بیرون می‌رویم. با اینکه نمی‌توانم بگویم چنین روشی در اکثر مواقع موفق عمل می‌کند، ولی بیشتر از آنچه اکثر مردم فکر می‌کنند ممکن است جواب بدهد.

گفتن این که این افراد از قبل هیچ انگیزه یا اراده‌ای برای ترک سیگار نداشته‌اند کاملاً درست نیست. من گمان می‌کنم اکثر سیگاری‌ها تا حدی برای ترک سیگار انگیزه دارند. اما انگیزه، بدون وجود درک کافی از اعتیاد به نیکوتین و راه درمان آن، برای موفق شدن کافی نیست. این چیزی است که من تلاش می‌کنم در جلسه‌ی اول کلینیک‌هایم، و یا در سمینارهای تک جلسه‌ای انجام دهم. من سعی می‌کنم اطلاعاتی را از چهار حوزه ارائه کنم، که به نظر من تمام آنها برای اینکه فرد بتواند با موفقیت سیگار را ترک کند الزامی‌اند.

این چهار حوزه عبارتند از اینکه چرا افراد سیگار می‌کشند، چرا باید این کار را متوقف کنند، چگونه ترک کنند، و چگونه از سیگار دور بمانند. دانش در این چهار حوزه برای اینکه فرد بتواند به ترک سیگار امیدوار باشد الزامی‌اند. اگر او از هر کدام از این مباحث درک کافی نداشته باشد، تلاشش برای ترک سیگار ناموفق خواهد بود.

درک اینکه چرا افراد سیگار می‌کشند به او کمک می‌کند متوجه شود تمام مزایای جادویی که به سیگار نسبت می‌دهد براساس برداشت او از باورها و احساسات نادرست‌اند. با اینکه اکثر افراد سیگاری فکر می‌کنند می‌خواهند که سیگار بکشند، دلیل اصلی این کار این است که مجبورند. آنها به نیکوتین اعتیاد پیدا کرده‌اند و بدنشان از آنها تقاضا می‌کند که سیگار بکشند. آنها معتاد هستند، به همین سادگی. فهم این موضوع اولین قدمی است که لازم است برداشته شود. در مورد اعتیاد به هر ماده‌ی دیگری هم، فرض این که فرد در برابر مواد قدرتی ندارد قدم اول در بهبودی است.

من سعی می‌کنم به آنها کمک کنم بفهمند که با وجود اینکه فکر می‌کردند سیگار کشیدن به آنها کمک می‌کند آرام‌تر شوند، در واقع باعث می‌شد سطح استرسشان بالا برود. یا به طور دقیق‌تر می‌توان گفت که واکنش آنها نسبت به استرس را تغییر دهد. با وجود اینکه فکر می‌کردند سیگار کشیدن به آنها انرژی می‌دهد، در واقع استقامت و انرژی آنها را می‌دزدید. با این که سیگاری‌ها اغلب احساس می‌کنند سیگار باعث می‌شد بیشتر خوش بگذرد و سبک زندگی فعال‌تری داشته باشند، در واقع آنها را ضعیف می‌کرد و توانایی آنها را در انجام فعالیت‌های مختلف و همچنین شکل دادن رابطه‌های جدید محدود می‌کند. سیگار کشیدن آنها را در جامعه پرجنب و جوش‌تر و فعال‌تر نمی‌کرد. در واقع باعث می‌شد آنها کارهای ضداجتماعی انجام دهند. او مجبور بود به جای ارتباط با دیگران سیگار بکشد، جمع‌ها را ترک کند و در فعالیت‌هایی که سیگار کشیدن در آنها ممنوع بود شرکت نکند.

اینکه چرا باید کسی سیگار را ترک کند احتمالاً بخشی است که کمتر کسی را متعجب می‌کند، چرا که اکثر افراد از قبل می‌دانند که سیگار کشیدن خطر دارد. مشکل این است که اکثر افراد نمی‌دانند سیگار کشیدن تا چه اندازه می‌تواند خطرناک باشد. خیلی‌ها وقتی می‌فهمند سیگار تا چه اندازه می‌تواند خطرناک باشد در جا می‌خکوب می‌شوند. من در مورد این موضوع زیاد صحبت نمی‌کنم، یعنی حدود یک ساعت و نیم از ۱۰ ساعت

سخنرانی، در مورد خطرات سیگار است. با این وجود، این قسمت از اطلاعات است که افراد حتی سال‌ها بعد از ترک سیگار هم به آن مراجعه می‌کنند تا به آنها انگیزه بدهد که از سیگار دور بمانند. درک این موضوع که ترک سیگار در واقع مبارزه‌ای برای زنده ماندن است در ترک طولانی مدت سیگار اهمیت کلیدی دارد. این اطلاعات برای مواجهه با وسوسه‌های گاه و بی‌گاهی که در موقعیت‌ها و شرایط خاصی به ذهن فرد می‌رسند لازم‌اند.

نحوه‌ی ترک سیگار بخشی است که بیش از هر چیزی افرادی را که به جلسات می‌آیند شوکه می‌کند. به خصوص اگر از قبل در این مورد تحقیق کرده باشند. اگر در حوزه‌ای از بهداشت و درمان متخصص باشند و از قبل اطلاعات زیادی در مورد روش‌های نوین ترک سیگار داشته باشند، آنچه من ارائه می‌کنم به نظرشان افراطی است. در واقع، آنقدر افراطی که باید چند دقیقه بگذرد که بتوانند بر این فکر که من دیوانه هستم غلبه کنند.

مطالعات و متخصصان یکی پس از دیگری به آنها استفاده از جایگزین‌های نیکوتین و درمان‌های دارویی را توصیه کرده‌اند. حالا این‌ها که بخواهند قبول کنند ساده‌ترین راه ترک سیگار صرفاً "سیگار نکشیدن" است ساده‌لوحانه و مسخره به نظر می‌رسد. من از آنها می‌خواهم با دقت به این فکر کنند که اکثر افرادی که می‌شناسند و بیش از یک سال است که سیگار را ترک کرده‌اند، چگونه این کار را انجام داده‌اند. در این‌جا است که آنها متوجه می‌شوند اکثر این افراد - و در مواردی تمام آنها - بدون استفاده از دارو و یکبارہ سیگار را ترک کرده‌اند. معمولاً مانند این است که لامپی در ذهن آنها روشن شود، مثل این‌که بار اول است چیزی که جلوی چشمشان است را می‌بینند، حتی اگر برخلاف آن چیزی باشد که به طور مرسوم آموزش داده می‌شود.

در نهایت، در مورد دور ماندن از سیگار هم واقعیتی آشکار می‌شود. تقریباً هر متن تخصصی که در ۳۰ سال گذشته در مورد ترک سیگار نوشته شده است، به طور ضمنی، یا گاهی اوقات به طور صریح مفهومی را شامل می‌شود که با انگیزه‌ترین و مطلع‌ترین افراد را هم دچار مشکل می‌کند. این مفهوم این است: "اجازه ندهید یک پک شما را به سیگار کشیدن بازگرداند." این موضوع به همان اندازه منطقی است که به فردی که به هروئین اعتیاد داشته بگوییم: "اجازه نده یک‌بار تزریق باعث شود دوباره هروئین مصرف کنی." پیامی که به چنین فردی داده می‌شود باید محکم‌تر و قوی‌تر از این‌ها باشد. این پیام بهتر است به این صورت باشد: "اشتباه نکن!"

نه اشتباهی قابل قبول است، نه خطا، نه تصادف، نه یک پک، نه فقط یک سیگار. تمام اینها فقط یک مفهوم را می‌رسانند و آن **برگشتن به اعتیاد** است! این نکته بیش از هر مفهوم دیگری ترک طولانی مدت سیگار را تعیین می‌کند. فراموش کردن این مفهوم، یا بدتر از آن، خبر نداشتن از آن تقریباً باعث تضمین شکست می‌شود.

من تا به حال هزاران بار دیده‌ام که آموزش این قدرت را دارد که به افراد سیگاری کمک کند به نحو مناسبی آماده‌ی ترک کردن شوند. در این‌جا، مشکل چیزی بیش از آموزش مردم درباره‌ی خطرهای سیگار کشیدن است. لازمه‌ی ترک سیگار، داشتن درک کاملی از پیامدهای جسمی، روانی، اجتماعی، اقتصادی و ظاهری سیگار

کشیدن است. من همچنین شاهد بودم که درک شخصی افراد به ابزاری قدرت‌مند جهت دورماندن از سیگار تبدیل می‌شود. آنها تا زمانی که متوجه باشند از اول چرا سیگار را ترک کردند، و این دلایل را در ذهن خود زنده نگه دارند، دیگر سیگار نخواهند کشید.

آیا می‌توان به یک فرد سیگاری انگیزه داد تا ترک سیگار را داد؟ من گمان می‌کنم هرکسی که برای مدت قابل توجهی سیگار کشیده است همین حالا هم برای ترک آن انگیزه دارد. شاید این موضوع در مورد تمام افراد سیگاری صدق نکند، اما احتمالاً هر فرد سیگاری که با پای خودش به کلینیک ترک سیگار می‌آید، یا کلمه‌ی "سیگار کشیدن" را در اینترنت جستجو کرده است، تا حدی به موضوع علاقه‌مند است و می‌خواهد اطلاعات بیشتری در مورد نحوه‌ی ترک کردن داشته باشد.

پس اساساً، جواب این سوال که آیا می‌توان در کسی این انگیزه را ایجاد کرد که سیگار را ترک کند مثبت است. در واقع اکثر افراد سیگاری همین حالا هم کمابیش برای این کار انگیزه دارند. تاکید ما باید بر آموزش به افراد سیگاری باشد، تا بدانند چطور باید ترک کنند و چطور از سیگار دور بمانند. اتفاقاً آموزش آن ساده هم هست. موضوع، کمک کردن به فرد سیگاری است تا متوجه شود برای ترک سیگار و دور ماندن از آن تنها کاری که باید انجام دهد، این است که هرگز پک دیگری نزند!

چند نخ به جای چند پاکت

"خوب، دو سه نخ سیگار کشیدن بهتر است تا دو یا سه پاکت." این اظهار نظر یکی از مراجعین کلینیک بود که سه روز پشت سر هم با موفقیت تقلب کرده بود و سیگار کشیده بود. او عصبانی بود چون من مدام تکرار می‌کردم که دارد شانس ترک سیگار را از خودش می‌گیرد. من به او گفتم که تا زمانی که یکی دو سیگار و یا حتی یک پک بکشد، باید دو پاکت دیگری را که به طور معمول در ۲۴ ساعت می‌کشد را هم تمام کند. او به شدت ناخوش بود و اعتقاد داشت که این سختی باید در نهایت او را به هدف برساند. من تلاش شجاعانه‌ی او را دست‌کم گرفته بودم، و او به دلیل بی‌ملاحظگی من به شدت عصبانی شده بود.

او قبل از این در دیگر برنامه‌های ترک سیگار دیگری هم شرکت کرده بود. آنها ۸۰ درصد کاهش در مصرف سیگار را یک موفقیت بزرگ محسوب می‌کردند. مسلماً منظورشان این بود که کنار گذاشتن ۱۰۰ درصد سیگار بهتر است، اما به‌هرحال همه نمی‌توانند ۱۰۰ درصد این کار را انجام دهند. دکتر او هم احتمالاً تأیید می‌کرد، که اگر نمی‌تواند کاملاً سیگار را کنار بگذارد، حداقل می‌تواند تا حد امکان مصرف سیگار را کاهش دهد. خانواده و دوستانش هم احتمالاً از این پیروزی بزرگ او تحت تاثیر قرار گرفته بودند. سپس او به جمع ما آمد و من به او

گفتم که سر خانهای اول برگشته است، و حالا یا باید به مقدار سابق سیگار بکشد یا اینکه کلاً آن را کنار بگذارد. آنچه او را واقعا عصبانی می کرد این بود که گمان می کرد من هم تحت تاثیر کارش قرار گرفته ام، اما به او نمی گویم.

برخلاف باور او، من تلاشش را برای کاهش مصرف سیگار را شایسته‌ی تحسین نمی دیدم. سیگار کشیدن یک اعتیاد است. به همین دلیل کشیدن یا نکشیدن سیگار یک حالت همه یا هیچ دارد. کلینیک‌های دیگر ترک سیگار، خانواده، دوستان و بعضی افراد متخصص ممکن است کاهش مصرف سیگار او را قابل تحسین بدانند. هیچ کدام از آن‌ها نتوانسته‌اند درک کنند که کاهش مصرف سیگار یک حالت موقتی است. کاهش مصرف سیگار به اندازه‌ی ۵۰، ۸۰، ۹۰ و یا حتی ۹۹،۹۹ درصد بی ارزش است. چنین کاری باعث می شود فرد در ترک سیگار موفق نشود. این شکست باعث بازگشت به میزان سابق مصرف می شود و حتی ممکن است فرد از مقدار پیش از تلاش برای ترک سیگار هم فراتر برود. اینکه کسی به مدت یک روز، یک هفته و یا حتی یک ماه مصرفش را کاهش دهد و به این دلیل تا سالها پس از آن سنگین تر سیگار بکشد اصلا منطقی نیست. نتیجه‌ی نهایی پیش رفتن با این الگو از دست رفتن سلامتی و در نهایت زندگی فرد است. هیچ کس تا به حال به خاطر پیروی از روش کلینیک ما که قطع یکباره‌ی مصرف و دورماندن تمام و کمال از نیکوتین است نمرده است. اما خیلی‌ها به دلیل بی توجهی به این موضوع جانشان را از دست داده‌اند و خیلی‌ها هم در آینده از بین خواهند رفت.

اینکه فرد در نهایت سلامتی و جانش را از دست بدهد تنها مشکل برنامه‌های با رویکرد کاهش مصرف نیست. مشکلی که فوری تر پیش می آید این است که علائم ترک شدید، در دوره‌ای طولانی برای فرد وجود خواهند داشت. موضوع این نیست که فرد روزی یکی دو نخ سیگار می کشد. در واقع او خودش را از ۳۰ تا ۴۰ نخ سیگار در روز محروم می کند، و دوره‌ای که در آن چنین احساسی دارد را طولانی تر هم می کند. این دوره تا زمانی ادامه پیدا می کند که یا فرد سیگار را به کلی کنار بگذارد و از مرحله‌ی اولیه‌ی ترک به سلامت عبور کند، یا اینکه به مقدار سابق مصرفش بازگردد. متأسفانه، نتیجه‌ی اکثر چنین تلاش‌هایی، گزینه‌ی دوم خواهد بود.

برای کسی که به نیکوتین اعتیاد دارد، کم کردن میزان مصرف تنباکو تضمین کننده‌ی عذاب و شکست خواهد بود. منطقی نیست که فرد فقط به خاطر سختی کشیدن، این دوره‌ی سخت را تحمل کند. ترک یک مرتبه‌ی سیگار ممکن است کمی اذیت کننده باشد، اما کوتاه مدت است. و نتیجه‌ی نهایی این تلاش ترک سیگار است. البته که قطع یکباره‌ی مصرف می تواند سخت باشد، اما، برای فرد معتاد به نیکوتین، ترک کردن با هر روش دیگری تقریباً غیرممکن است. اگر قرار باشد بین سخت و غیرممکن یکی را انتخاب کنید، انتخابتان سخت باشد. حداقل در این صورت شانس برای موفقیت دارید. همراه این موفقیت، سلامتی، اعتماد به نفس، مقبولیت اجتماعی و وضع اقتصادی شما بهبود پیدا خواهد کرد و کیفیت زندگی تان در مجموع بهتر خواهد شد. وقتی

سیگار را ترک کردید، تمام آنچه باید برای داشتن یک زندگی بدون نیکوتین انجام دهید این است که هرگز یک دیگری نزنید!

مسئول دانستن دیگران

مورد اول: چطور از من انتظار دارید سیگار را ترک کنم؟ تمام خانواده، دوستان، و همکاران من سیگار می‌کشند. هروقت سعی می‌کنم ترک کنم آن‌ها تلاش من را نابود می‌کنند. با چنین حمایتی، من نمی‌توانم سیگار را ترک کنم!

مورد دوم: من می‌دانم که موفق خواهم شد. هیچ‌کس نمی‌خواهد من سیگار بکشم. بچه‌هایم التماس می‌کنند که من ترک کنم. شوهرم از سیگار کشیدن من متنفر است. و ما اجازه نداریم در محل کار سیگار بکشیم. هر جا می‌روم احساس می‌کنم از جامعه طرد شده‌ام. با این همه پشتیبانی و انگیزه، من می‌دانم که شکست نخواهم خورد.

در هر دو مورد بالا، فرد سیگاری نتوانسته است ارزیابی درستی از این که آیا می‌تواند سیگار را ترک کند یا نه داشته است. موفقیت در ترک سیگار به وسیله‌ی نزدیکان فرد تعیین نمی‌شود. این موضوع بیشتر بستگی به میزان اراده‌ی خود فرد برای ترک کردن دارد.

در مورد اول، فرد از حمایت نشدن و خراب شدن تلاش‌هایش به وسیله‌ی دیگران شکایت می‌کند. اما هیچ‌کدام از این افراد سیگار روشن را روی لب این فرد نگذاشته و او را مجبور نکرده است آن را بکشد. با در نظر گرفتن این موضوع که تنها راه بازگشت به اعتیاد این است که نیکوتین را وارد بدنش کند، هیچ‌کدام از افرادی که نام برد حرف آخر را در موفقیت یا شکست او نمی‌زنند.

مورد دوم، در مقابل، این طرز فکر اشتباه را داشت که ترک سیگار خیلی راحت خواهد بود. دلیل او هم این بود که همه از او حمایت می‌کردند و از سیگار کشیدن او نفرت داشتند. با این حال، او یک‌بار هم نگفته که به خاطر خودش می‌خواهد سیگار را ترک کند. او می‌خواست ترک کند چون دیگران از او می‌خواستند این کار را بکنند. چکیده‌ی این موضوع به این معنی است که او خودش را از سیگار محروم می‌کند تا دیگران را خوشحال کند. با اینکه او در حضور دیگران ممکن است سیگار نکشد، دیر یا زود در موقعیتی تنها خواهد شد. وقتی کسی اطرفش نباشد، چه دلیل شخصی‌ای برای او وجود دارد تا از سیگار کشیدنش جلوگیری کند؟

وقتی شما به کلینیک ما آمدید، ممکن است دیگران را به خاطر شکست خودتان سرزنش کرده باشید یا به اشتباه دیگران را دلیل موفقیت در ترک سیگار عنوان کرده باشید. هیچ کس دلیل شکست یا پیروزی شما نیست. این کار را شما انجام داده‌اید. با اینکه نزدیکان شما می‌توانند در سختی یا راحتی انجام این کار نقش داشته باشند، عزم شخصی شما نقش اساسی را در پیروزی یا شکست شما ایفا خواهد کرد.

اگر شما در تلاش‌های گذشته شکست خورده‌اید، دیگران را به خاطرش سرزنش نکنید. درک کنید که اراده‌ی شخصی شما برای ترک سیگار به اندازه‌ی قوی نبوده است که بتوانید سیگار را ترک کنید. به جای اینکه پشت سر هم تلاش‌های ناموفق انجام دهید، یک ارزیابی شخصی داشته باشید تا متوجه شوید چرا سیگار می‌کشید و اینکه چرا می‌خواهید ترک کنید. اگر دلایل شخصی شما به حد کافی خوب هستند، اقدام به ترک کنید. تا زمانی که مهمات شما برای این کار به اندازه‌ی کافی قوی باشند، هیچ کس نمی‌تواند شما را مجبور کند که سیگار بکشید.

از طرف دیگر، اگر موفق شدید ترک کنید، گمان نکنید که کلینیک شما و یا دیگران باعث شدند بتوانید این کار را بکنید. شما یک اعتماد قوی را ترک کرده‌اید. شما این کار را به وسیله‌ی گرفتن یک تصمیم منطقی انجام داده‌اید، و در مقابل تمام وسوسه‌هایی که برای سیگار کشیدن وجود داشته است مقاومت کردید. برای این موضوع شما باید به خودتان افتخار کنید. و برای آن که این غرور را در سراسر عمرتان حفظ کنید، یادتان باشد که هرگز یک دیگری نزنید!

تفاوت کلینیک‌های ترک سیگار

تقریباً ۲۰ سال پیش، زمانی که من یکی از اولین دوره‌های کلینیک ترک سیگار را برگزار می‌کردم، یکی از مراجعان موفق به نام باربارا، به من گفت که قبلاً در کلینیک دیگری شرکت کرده است و آن را بیشتر از کلینیک ما دوست داشته است. از او پرسیدم در آن کلینیک چه مدت سیگار را ترک کرده بود و او به من پاسخ داد: "اوه، من اصلاً سیگار را ترک نکردم." سپس پرسیدم چند نفر از مراجعین دیگر آن کلینیک ترک کرده‌اند و او پاسخ داد: "فکر نمی‌کنم کسی ترک کرده باشد." بعد از او پرسیدم، اگر کسی ترک کرده است، چرا دوره‌ی آن‌ها را بیشتر دوست داشت؟ او جواب داد: "وقتی آن دوره را گذراندم، نسبت به سیگار کشیدن احساس بدی نداشتم." وظیفه‌ی هر کلینیک ترک سیگار باید این باشد که به مراجعان کمک کند از اعتماد به سیگار رها شوند. آنها برای این که موفق شوند، لازم است فهم جامعی از دلیل سیگار کشیدن، و همچنین نتایج ادامه دادن به این کار داشته

باشند. سیگار اعتیادآور، گران، از نظر اجتماعی نامقبول، و مرگبار است. چطور ممکن است کلینیک یا فردی در دنیا وجود داشته باشد که مضرات سیگار را تا این حد نادیده بگیرد که فرد از کشیدن آن احساس بدی نداشته باشد؟

واکنش طبیعی اکثر افراد سیگاری این است که اثرات سیگار را بر روی سلامتی و موقعیت اجتماعی‌شان نادیده بگیرند. وقتی او روزنامه را برمی‌دارد و می‌بیند در عنوان آن عبارت "جراح کل" نوشته شده، دیگر به خواندن ادامه نمی‌دهد. وقتی یک پیام در رادیو یا تلویزیون درباره‌ی خطرات سیگار می‌شنود، یا آن را نادیده می‌گیرد، یا به این باور نادرست تکیه می‌کند که چنین اتفاقی برای او نمی‌افتد. اما در نهایت، حتی بدن خودش هم از او شکایت می‌کند. او ممکن است علائم جسمی مثل سرفه کردن، خس‌خس کردن، درد قفسه‌ی سینه، بی‌حسی در اندام‌ها، سردرد، شکم‌درد، خشن شدن صدا و مشکلات دیگری را تجربه کند. او آلودگی هوا، تغذیه، استرس، سرماخوردگی یا آنفولانزا، آلرژی یا هر مشکل دیگری را بهانه می‌کند تا بتواند به سیگار کشیدن ادامه دهد.

کلینیک ما در درجه‌ی اول طوری طراحی شده است که تمام این بهانه‌ها را از بین ببرد. فرد سیگاری ممکن است بهانه‌های زیادی برای سیگار کشیدن بیاورد، اما پس از این می‌داند که همه‌ی آنها دروغ هستند. کلینیک ما یکی از این دو هدف را برآورده می‌کند: یا فرد به کلی سیگار را ترک می‌کند، یا کاری می‌کند که در باقی عمرش از سیگار کشیدن لذت نبرد. او دیگر نمی‌تواند در انتهای روز بنشیند و با بی‌ملاحظگی با خودش فکر کند که چقدر از سیگار کشیدن لذت برده است. برعکس، اگر هر فکری در مورد سیگار کشیدن به ذهنش برسد، این است که کشیدن ۲۰، ۴۰ یا ۶۰ نخ در روز چه کار احمقانه‌ای است، و از این فکر عصبانی خواهد شد. و از این که احتمالاً فردا هم همین کار را تکرار خواهد کرد احساس درماندگی می‌کند.

چرا ما می‌خواهیم فرد چنین احساس ناخوشایندی در مورد سیگار داشته باشد؟ چون اگر به اندازه‌ی کافی از سیگار بدش بیاید احتمالاً آن را کنار خواهد گذاشت. دیر یا زود، منطقی فکر کردن در این مورد به او انگیزه می‌دهد تا سیگار را کنار بگذارد. شاید خودش به تنهایی این کار را انجام دهد، شاید هم پیش ما برگردد تا کمک بگیرد. این که چطور این کار را انجام می‌دهد مهم نیست. مهم این است که سیگار را ترک کند. آنچه ما به او آموزش می‌دهیم شاید باعث شود احساس بدی داشته باشد، اما آموزش ندادن آن عواقب دراز مدت بسیار بدتری خواهد داشت.

اگر کلینیک ما هم آن کاری را می‌کرد که کلینیک قبلی باربارا انجام داده بود، یعنی احساسات منفی در مورد سیگار کشیدن را بهبود می‌بخشید، باعث می‌شد نتواند از مهماتی که برای ترک سیگار لازم دارد بهره ببرد. از آن جا که سیگار هر ساله فقط در آمریکا باعث مرگ بیش از ۳۰۰ هزار نفر و معلولیت میلیون‌ها نفر دیگر می‌شود، کم‌اهمیت دانستن موضوع چندان به نفع فرد سیگاری نخواهد بود. عواقب جسمی، روانی، اجتماعی،

اقتصادی، و دیگر مضرات شخصی سیگار کشیدن را در نظر بگیرید. تمام اینها را در نظر بگیرید و هرگز یک دیگری نزنید!

همراه داشتن سیگار

تقریباً هر بار که دوره‌ی جدیدی از کلینیکم شروع می‌شود، تعدادی از مراجعین را می‌بینم که باور دارند اگر با خودشان سیگار نداشته باشند، نمی‌توانند آن را ترک کنند. دلیل فرد برای همراه داشتن سیگار این است که فکر می‌کند باید به خودش نشان دهد که از سیگار قوی‌تر است. یا ممکن است فکر کند اگر استرس بگیرد باید یک سیگار بکشد تا آن موقعیت را پشت سر بگذارد. هر کدام از این باورها باعث تضمین شکست خوردن فرد در ترک طولانی مدت سیگار می‌شود.

فرضیه‌ی اول، که در آن فرد باید نشان دهد از سیگار قوی‌تر است، خطرناک‌ترین اشتباهی است که ممکن است انجام دهد. او قوی‌تر از اعتیادش نیست. وقتی که به این واقعیت اعتراف کند، احتمال اینکه بتواند سیگار را ترک کند وجود خواهد داشت. روزی که این موضوع را فراموش کند، دوباره اعتیادش برخواهد گشت.

اگر واقعا قوی‌تر می‌بود، روزی یکی دو نخ سیگار می‌کشید و آن هم هر وقت که اراده می‌کرد. اما زمانی که فرد به کلینیک می‌آید احتمالاً بیست تا سی برابر این مقدار را مصرف می‌کند. اگر واقعا از سیگار قوی‌تر می‌بود، هیچوقت پایش به کلینیک ترک سیگار نمی‌رسید. او می‌توانست صرفاً سیگار را کنار بگذارد. اما وقتی به کلینیک آمد، متوجه شده بود که کنترلی بر سیگار کشیدن ندارد. احتمالاً چند سالی هست که کنترش را از دست داده است. مانند هر ماده‌ی اعتیادآور دیگری، او هیچوقت روی آن کنترل پیدا نخواهد کرد. وقتی فراموش کند که این سیگار بود که او را کنترل می‌کرد، احتمالاً یک سیگار روشن خواهد کرد. این اتفاق ناگواری است چرا که ممکن است هیچوقت نتواند دوباره عزمش را جزم کند تا سیگار را کنار بگذارد.

دومین فرضیه، اینکه سیگار برای کنار آمدن با مشکلات زندگی لازم است، به احتمال زیاد در عرض چند روز باعث می‌شود فرد دوباره سیگار کشیدن را شروع کند. مهم نیست او چقدر تلاش می‌کند تا از استرس دور باشد. به هر حال استرس به وجود خواهد آمد. اگر سیگار در دسترس باشد، حتماً یک نخ کشیده خواهد شد. حتی اگر فرد بتواند با یک موقعیت استرس‌زا کنار بیاید و سیگار نکشد، این طرز فکر که سیگار باعث می‌شود زندگی تحمل‌پذیرتر شود اشتباه، و خطرناک است.

فرد سیگاری احساس می‌کند برای عملکرد مناسب در زندگی به سیگار نیاز دارد. سپس یک قدم جلوتر می‌رود و این طرز فکر را قبول می‌کند که بدون سیگار نه تنها عملکردش پایین خواهد آمد، بلکه کلاً نمی‌تواند زنده بماند. با وجود چنین طرز فکری، به همان اندازه احتمال دارد سیگار را ترک کند که کنار گذاشتن غذا خوردن یا نفس نکشیدن عملی است. اگر سیگار برای زنده ماندن لازم می‌بود، کنار گذاشتن آن کار مضحکی به نظر می‌رسید. اما این موضوع حقیقت ندارد. هرکاری که فرد سیگاری انجام می‌دهد پس از ترک سیگار هم توانایی انجامش را خواهد داشت. اما او این موضوع را قبول نمی‌کند تا زمانی که با موفقیت سیگار را کنار بگذارد و شروع کند با زندگی، بدون سیگار روبه‌رو شود.

فراموش نکنید سیگار چگونه رفتار و باورهای شما را کنترل می‌کرد. وقتی سیگار را کنار بگذارید، اعتراف کرده‌اید که سیگار شما را کنترل می‌کرده است. حالا می‌ترسید که یک پک از سیگار شما را به روزهای گذشته برگرداند. این ترس غیر منطقی نیست. همین حالا هم یک پک باعث به وجود آمدن همان وضعیتی می‌شود که مدت‌ها با آن درگیر بوده‌اید. سیگار از شما قوی‌تر بوده است، و اگر به آن اجازه بدهید، دوباره از شما قوی‌تر خواهد شد. اگر می‌خواهید نشان دهید که بر خودتان کنترل دارید، این کار را با اعتراف به این موضوع انجام دهید که همراه داشتن سیگار باعث برگشتن به یک وابستگی خطرناک می‌شود. برای اینکه در طولانی مدت از سیگار دور باشید، تمام آنچه نیاز دارید انجام دهید این است که **هرگز یک دیگری نزنید!**

تلاش ناموفق برای ترک کردن سیگار

"خوب، حداقل من سعی کردم ترک کنم. بهتر از این است که اصلاً تلاشی نکرده باشم." این حرف یکی از مراجعین کلینیک بود که بعد از پنج روز سیگار نکشیدن، تسلیم شده بود و یک نخ سیگار کشیده بود. او فکر می‌کرد قرار است فقط یک نخ بکشد. اما تا پایان آن روز، او به اندازه‌ی مصرف سابقش سیگار کشیده بود. پس منطقی است که تلاش کردن و شکست خوردن بهتر از این است که اصلاً تلاشی نکرده باشد اشتباه بود.

اگر این تلاش اولش می‌بود، حداقل می‌شد گفت که برای یادگیری خوب بوده است. شاید او مفهوم اعتیاد را درک نکرده بود. او باور نمی‌کرد که تنها یک نخ سیگار هم می‌تواند وابستگی‌اش به سیگار را بازگرداند. بعد از کشیدن همان یک نخ، او کنترلش را از دست داد. پس از این، اگر بتواند سیگار را ترک کند، دیگر هیچ‌گاه در مورد اینکه یک نخ سیگار هم می‌تواند باعث بازگشت اعتیادش شود شک نخواهد کرد.

اما این بار اولش نبود که تلاش می‌کرد ترک کند. در واقع بار دومی بود که به کلینیک ما می‌آمد، به علاوه‌ی چند باری که در دیگر برنامه‌های ترک سیگار شرکت کرده بود. او هیپنوتیزم را هم امتحان کرده بود. همچنین

خودش هم چندبار به تنهایی اقدام کرده بود. یک بار به مدت دو ماه سیگار را کنار گذاشته بود. او پس از دو ماه دیگر وابستگی جسمانی به سیگار نداشت. همچنین با بسیاری از موقعیت‌هایی که ممکن بود وسوسه‌اش کنند سیگار بکشد با موفقیت کنار آمده بود. فشار کاری، مشکلات خانوادگی و موقعیت‌های اجتماعی مشکلاتی هستند که تمام کسانی که در مراحل اولیه‌ی ترک سیگار هستند با آنها مواجه می‌شوند. او با تمام این موقعیت‌ها کنار آمده بود. اما یک روز، تنها به این دلیل که حوصله‌اش سررفته بود، یک سیگار کشید. آن دفعه هم، او به سرعت به مقدار سابق مصرفش برگشته بود. معلوم شد که کشیدن آن سیگار اشتباه بزرگی بود.

آن موقع هم، می‌شد تلاشش را به حساب کسب تجربه گذاشت. اما وقتی تلاش‌های بعدی‌اش را در نظر بگیریم، مشخص می‌شود که او چیزی یاد نگرفته است. تا وقتی او واقع‌گرایانه این موضوع را بررسی نکند که چه چیزی باعث بازگشتش به سیگار شده است، او فقط وقتش را با تلاش دوباره برای ترک سیگار تلف می‌کند. او به جای اینکه قبول کند تمام تلاش‌های گذشته‌اش با شکست مواجه شده‌اند و به هدر رفته‌اند، سعی می‌کند به غلط هم که شده فکر کند نتیجه‌ای از آن‌ها گرفته است. این طرز فکر تقریباً تضمین می‌کند که در تمام تلاش‌های آینده‌اش هم شکست بخورد.

به خودتان اجازه ندهید دچار طرز فکر غلط او شوید. دوباره سیگار کشیدن، دوباره ترک کردن و الی‌آخر. ترک کردن سیگار اولین، قدم در قطع مصرف سیگار است. اگر می‌خواهید در جهت ترک بلند مدت و موفق سیگار تلاش کنید، یک‌مرتب‌ه ترک کنید و هرگز پک دیگری نزنید!

تنها راه ترک کردن سیگار

من دیده‌ام که بعضی جاها در مورد ما گفته شده، که قطع یک‌مرتب‌ه‌ی مصرف نیکوتین را تنها راه ترک کردن آن می‌دانیم. این مطلب چندان درست نیست. موضوع این نیست که این روش تنها راه ترک کردن است. اما ترک یکباره‌ی سیگار بیشترین احتمال موفقیت را برای فرد به همراه دارد. این روشی است که، به جز درصد کمی از افراد، تقریباً همه برای ترک سیگار از آن استفاده کرده‌اند.

افرادی وجود دارند که با استفاده از راه‌های دیگری سیگار را ترک کرده‌اند. مثلاً مصرفشان را کم کرده‌اند و در نهایت سیگار را کنار گذاشتند. به ازای هر فردی که با این روش موفق به ترک سیگار شده است، افراد زیادی وجود دارند که این روش را امتحان کرده‌اند و موفق نشده‌اند. کسی که موفق شده، فکر می‌کند این روش خیلی خوب است، چون برایش کاربرد داشته. اما از آنجایی که در کل برای افراد کمی موثر واقع شده، در مجموع در دنیای واقعی یک روش ناکارآمد به حساب می‌آید.

منظور من از دنیای واقعی، نتیجه‌ی پرس‌وجو از کسانی است که در طولانی مدت از نیکوتین دور بوده‌اند. افراد کمی هستند که به طور تدریجی سیگار را ترک کرده باشند. اگر چنین فردی را دیدید که حالا چند سالی است از سیگار دور بوده، موفقیتش را دست کم نگیرید. به هر حال او سیگار را ترک کرده است، آن هم از راهی که بیش حد برایش سخت بوده. اما در هر صورت، موفق شده سیگار را ترک کند. تنها توصیه‌ای که می‌توان با چنین فردی در میان گذاشت این است که از وضعیت خودش آگاه باشد و برای ادامه دادن زندگی بدون سیگار، هیچ ماده‌ای را که دارای نیکوتین است استفاده نکند.

در مورد کسانی که از محصولات جایگزین نیکوتین استفاده می‌کنند هم موضوع به همین شکل است. کسانی وجود دارند که با این روش سیگار را ترک کرده باشند. تعداد کمی از افراد به این روش سیگار را ترک می‌کنند. کسی که به این روش سیگار را ترک کرده ممکن است احساس کند که روش بسیار خوبی است. اما در اینجا هم، با روشی سروکار داریم که تنها درصد کمی از مردم با استفاده از آن سیگار را کنار گذاشته‌اند. اگر در دنیای واقعی پرس‌وجو کنید تعداد خیلی کمی از افراد را پیدا می‌کنید که با این روش نیکوتین را کنار گذاشته باشند. من احساس می‌کنم در اینجا لازم است از عبارت کنار گذاشتن نیکوتین، به جای کنار گذاشتن سیگار استفاده کنم. بعضی متخصصان اعلام می‌کنند افراد برای دور ماندن از سیگار باید از محصولات حاوی نیکوتین استفاده کنند. آیا این روش جواب می‌دهد؟ البته. اگر به افراد از راه جایگزین مقدار کافی نیکوتین برسد، نیازشان به نیکوتین برطرف خواهد شد. به هر حال، دلیل اصلی سیگار کشیدن آنها هم این است که نیازشان به نیکوتین را برطرف کند. اگر فرد سیگاری، در باقی عمرش، نیکوتین را از راه دیگری به جز سیگار کشیدن دریافت کند، تجربه‌ی سه روزه‌ی علائم ترک برایش پیش نمی‌آید.

سوال این است که، چرا این افراد باید بخواهند ده‌ها هزار دلار بپردازند تا علائم ترک را به مدت سه روز تجربه نکنند؟ به علاوه، آنها در این روش همواره به طور خفیف علائم ترک را احساس می‌کنند. چنین افرادی واقعا فکر می‌کنند که این محصولات، کمک بزرگی به آنها می‌کند. اما وقتی آنها را با کسانی که کاملاً نیکوتین را کنار گذاشته‌اند مقایسه کنیم، می‌بینیم که موفقیت آنها چندان پررنگ نیست.

با این حال در طول زندگی ممکن است با تعداد اندکی از افرادی که با روش جایگزین کردن نیکوتین موفق به ترک سیگار شده‌اند برخورد کنید. آنها هفته به هفته مصرفشان را کم کرده‌اند و در نهایت سیگار را کنار گذاشته‌اند. اگر این فرد به مدت چند سال از سیگار دور بوده باشد، وضعیتش مثل کسی خواهد بود که سیگار را یک‌باره کنار گذاشته است. زندگی او بدون نیکوتین می‌گذرد و ممکن است از این بابت خوشحال باشد. از یک نظر من برای این افراد احترام خاصی قائلم، چرا که احتمالاً آنها یک روش ترک طولانی‌تر و سخت‌تر را انتخاب کرده‌اند و با این حال موفق شده‌اند.

در عین حال، بحث کردن با آنها در مورد روشی که انتخاب کرده‌اند کار چندان عاقلانه‌ای نیست. این روش برای آنها اثربخش بوده و قانع کردن آنها در مورد اینکه روش ناکارآمدی را انتخاب کرده‌اند کار سختی است. اما شما می‌توانید پیامی را با آنها به اشتراک بگذارید که احتمالا نیاز دارند آنرا بدانند. آن پیام این است، که با وجود اینکه سال‌هاست از نیکوتین دور بوده‌اند، اعتیادشان به نیکوتین درمان نشده است، و هیچ‌وقت هم درمان نخواهد شد. مهم نیست که آنها چطور ترک کرده‌اند، حرف آخر یکی است، و آن اینکه برای دور بودن از نیکوتین، باید کاملا به تصمیمی که گرفته‌اند پایبند باشند. آنها نباید نیکوتین را از راه درمان‌های جایگزین، یا از منبع اصلی آن یعنی سیگار دریافت کنند. حرف آخر این است که آنها باید هرگز پک دیگری نزنند!

همدردی نابجا با دیگران

گاهی یکی از اعضای گروه به سیگار کشیدن برمی‌گردد، و اعضای دیگر گروه می‌گویند "درک می‌کنند" که چرا او سیگار کشیده است. آنها گمان می‌کنند باید به کسی که به سیگار کشیدن برگشته است خاطر انتخاب اشتباهی که انجام داده دل‌داری داده شود. حتی گاهی اوقات دیده‌ام که مسئول سایت یا افراد با تجربه‌ی گروه، به دلیل اینکه حمایت و محبت بی‌دریغ خودشان را نسبت به فردی که به سیگار برگشته است ابراز نکرده‌اند مورد سرزنش قرار گرفته‌اند. گویی این افراد درک نمی‌کنند، یا اینکه حس همدردی نسبت به کسی که به سیگار کشیدن برگشته ندارند.

خوب، در واقع مدیر سایت و تمام افراد باتجربه‌تر، می‌دانند که چرا فرد به سیگار کشیدن بازگشته است. در واقع، خیلی خوب هم می‌دانند. این فرد قانون اعتیاد را زیر پا گذاشته، یک پک به سیگار زده است، و حالا بهای آنرا می‌پردازد. ما در عین حال می‌دانیم که هر بهانه‌ای که فرد برای بازگشت وابستگی به یک ماده‌ی شیمیایی ممکن است بیاورد غیر منطقی است. هیچ توجیهی برای بازگشتن به سیگار وجود ندارد.

امروزه، انجمن‌های حمایتی فراوانی در اینترنت وجود دارند که تقریبا هرروز در آنها افرادی که به اعتیاد بازگشته‌اند به آنجا می‌روند و تلاش می‌کنند که تمام گروه رامتقاعد کنند که دلیلشان برای بازگشت به سیگار قابل قبول است. آیا چنین افرادی پس از این که به دیگران توضیح دادند که دلیلشان درست است، باید احساس بهتری داشته باشند؟ بستگی دارد. اگر فرد به این دلیل عضو گروه شده است که در مورد سیگار کشیدن احساس بهتری داشته باشد، پس بله، حالا باید نسبتا خوشحال تر باشد. اما اگر فرد به این دلیل در گروه عضو شده که می‌خواهد زندگی‌اش را نجات دهد، نباید چندان از این ابراز محبت خوشحال شود.

حدس می‌زنم چنین چیزی شبیه این است که کسی کنار لبه‌ی یک ساختمان ایستاده باشد. آیا انتظار دارید افرادی که روی زمین هستند به او بگویند که نباید بپرد؟ یا اینکه پس از شنیدن تمام مشکلاتی که در زندگی او وجود دارد به او بگویند: "خدای من، می‌فهمم منظورت چیست." "من هم همین احساس را دارم." "من هم اگر جای تو بودم از ساختمان می‌پریدم." "ولی احساس گناه نکن. به هر حال ما درک می‌کنیم."

من نمی‌خواهم این مثال، تمسخر افرادی که می‌خواهند کمک کنند در نظر گرفته شود. من می‌خواهم یک موضوع مهم را روشن کنم. مسلماً، اگر کسی که روی لبه‌ی ساختمان ایستاده است بپرد، خواهد مرد. باید درک کنیم، کسی که دوباره سیگار می‌کشد، اگر آن‌را کنار نگذارد سرنوشت مشابهی خواهد داشت، فقط زمانش به تعویق خواهد افتاد. بله، اگر کسی را روی لبه‌ی پرتگاه ببینید سعی می‌کنید با استفاده از ابزار همدردی کاری کنید که او منصرف شود. اما این همدردی باید در قالب توضیح دادن این موضوع باشد که شما درک می‌کنید که او چرا می‌خواهد بپرد، اما با روشی که او برای روبه‌رو شدن با مشکلاتش انتخاب کرده موافق نیستید. راه‌های بهتری از خودکشی برای روبه‌رو شدن با این مشکلات وجود دارد. این موضوع در مورد سیگار کشیدن هم صدق می‌کند. ممکن است شما بفهمید که فرد چه احساسی دارد. شاید زمانی شما احساسات مشابهی داشته‌اید. اما شما تسلیم این احساسات نشدید چون نتیجه‌اش بازگشت اعتیاد به سیگار بود، که می‌توانست منجر به مرگ شما شود.

من گاهی اوقات پست‌هایی را می‌خوانم که توضیح می‌دهند، انجمن‌های دیگری وجود دارند که با مسئله‌ی بازگشت به سیگار راحت‌تر کنار می‌آیند. در واقع آنها بازگشت به سیگار را یک فرآیند معمول و قابل قبول می‌دانند. به نظر من هر عضوی از انجمن‌های آموزشی و حمایتی که فکر می‌کند سیاست‌های گروه ما در مورد بازگشت به سیگار خیلی سخت‌گیرانه است، باید به گروه دیگری بپیوندد. اکثر افرادی که عضو گروه‌هایی می‌شوند که مطالب آموزشی آن‌ها بر مبنای منطق است، به این دلیل است که این گروه‌ها درک و حمایتی را ارائه می‌دهند که در جای دیگری پیدا نمی‌شود.

اگر شما در مورد ترک سیگار جدی هستید، و در برنامه‌ای عضو هستید که به این باور پایبند است که "هیچ بهانه‌ای برای بازگشت به سیگار وجود ندارد" پس احتمالاً در جای درستی هستید. اما اگر طرز فکر مربوط به بازگشت به سیگار را در یک گروه، "بسیار سخت‌گیرانه" می‌دانید این طرز فکر را تغییر ندهید. سعی در تغییر دادن خط مشی این گروه به همان اندازه غیرمنصفانه است که اعضای گروه‌های سخت‌گیرتر، به گروه‌هایی که تحمل بیشتری در مورد بهانه‌های مربوط به بازگشت به سیگار دارند بیایند و سعی کنند روش آن‌ها را تغییر دهند. هر گروهی باید گروه‌های دیگر را تحمل کند و این موضوع را قبول کند که بعضی افراد در جای دیگری خوشحال‌تر هستند. اما هر فرد باید به تنهایی این موضوع را ارزیابی کند که کدام گروه برای او احتمال موفقیت

بیشتری برای ترک سیگار به همراه خواهد داشت. گروهی که در آن حس بهتری دارید ممکن است همانی نباشد که در آن بیشترین احتمال ترک سیگار را خواهید داشت.

امیدوارم، هر گروهی که شما در نهایت در آن شرکت می‌کنید شما را بر روی روزی که در آن هستید متمرکز نگه دارد، چه روز اولی باشد که سیگار نمی‌کشید و یا روز هزارم. مهم این است که درک کنید، هر اتفاقی که در زندگی شما خواهد افتاد، همراه با خوشحالی یا ناراحتی، مهم و هیجان‌انگیز یا معمولی و کسالت‌بار، هر شرایطی که به وجود بیاید، تنها راهی که بتوانید از سیگار دور بمانید این است که **هرگز یک دیگری نزنید!**

سیگاری سابق

یکی از اعضای انجمن اینترنتی اخیرا پستی گذاشته بود و در آن پرسیده بود که آیا باید خودش را غیر سیگاری بنامد یا نه، چون در واقع سیگار را ترک کرده بود. جواب او اساسا بله است، با این حال ممکن است این جواب بعضی افراد را گیج کند. این‌ها افرادی هستند که به بحث از یک دیدگاه تاریخی نگاه می‌کنند، یعنی به زمانی که عبارت سیگاری و غیر سیگاری بار منفی یا مثبتی از خودشان نداشتند. اوایل عبارت "غیر سیگاری" برای کسانی استفاده می‌شد که در طول زندگی‌شان یک بار هم لب به سیگار نزده بودند. من حدس می‌زنم آن چه وضعیت این فرد را در حال حاضر دقیق‌تر توصیف می‌کند عبارت "هرگز-سیگاری" باشد. اما سخت است که لغات جاافتاده در جامعه را تغییر کاربرد دهیم. گاهی در اسناد رسمی، مانند فرم‌های بیمه، از نظر قانونی بین اصطلاحات سیگاری، سیگاری سابق و هرگز-سیگاری فرق می‌گذارند. اما در مورد استفاده‌ی شخصی و عمومی از این عبارات، غیر سیگاری نامیده شدن هم خوب است، تا زمانی که متوجه باشید بین شما و کسی که تا به حال هرگز سیگار نکشیده است یک تفاوت وجود دارد.

دیگر اصطلاحاتی که به کسی که قبلا سیگار می‌کشیده اما دیگر نمی‌کشد گفته می‌شوند عبارتند از سیگاری سابق، سیگاری اصلاح شده، سیگاری در حال بهبود، یا سیگاری متوقف شده. با این وجود، من فکر می‌کنم باید به تمام آن‌ها پیشنهاد "بسیار راضی" هم اضافه شود، مثل "سیگاری سابق بسیار راضی"، تا این اصطلاحات با یک بار احساسی منفی یا معنی محروم شدن از سیگار برای کسی که درموردش به کار می‌روند تفسیر نشوند.

برای هر کسی که قبلا سیگار می‌کشیده اما دیگر نمی‌کشد درک این موضوع الزامی است، که بین فرد هرگز-سیگاری و سیگاری سابق یک تفاوت بزرگ وجود دارد. با این که از نظر جسمی و روانی این دو نفر ممکن است احساسی کاملا مشابه داشته باشند، تا جایی که نگرش و نظراتشان مثل هم باشد، یک تفاوت فیزیولوژیک مهم با

یکدیگر خواهند داشت. سیگاری سابق یک اعتیاد را به همراه خودش دارد. در حال حاضر شاید علائم آن مشخص نباشد اما به هر حال وجود دارد. این تفاوت فقط در یک صورت بروز پیدا خواهد کرد.

کسی که هرگز سیگار نکشیده است می‌تواند، اگر بخواهد (که هیچ دلیل منطقی‌ای هم برای انجام آن وجود ندارد) یک پک سنگین و عمیق به سیگار بزند و به احتمال خیلی زیاد سرفه کند، دچار تهوع شود و حتی بالا بیاورد. تا مدتی احساس ضعف خواهد کرد و به احتمال زیاد دیگر انجام چنین کاری به ذهنش هم نخواهد رسید. سیگاری سابق هم ممکن است این عمل غیر منطقی را انجام دهد. ممکن است یک پک بزند، سرفه کند، حالت تهوع پیدا کند و حتی بالا بیاورد. او از نظر روانی احساس وحشتناکی خواهد داشت، حتی شاید بدتر از فرد غیر سیگاری‌ای که همین کار غیرعقلانه را انجام داده است. او احتمالا از این تجربه متنفر خواهد شد و به خاطر این کار از دست خودش خیلی عصبانی می‌شود. اما در عرض چند دقیقه، یا چند ساعت، یا نهایتا چند روز، یک وسوسه‌ی غیرقابل کنترل او را مجبور می‌کند یک نخ دیگر بکشد. بار دوم هم ممکن است همان واکنش‌ها را نشان دهد، و به همان اندازه احساس ناراحتی و ضعف کند. به زودی او خودش را در حال مصرف هرچه بیشتر نیکوتین می‌بیند، و به سرعت یا به تدریج به میزان سابق سیگار خواهد کشید. شاید حالا حتی به میزان بیشتری سیگار بکشد.

تفاوت این دو در این واقعیت نهفته است که اولین پک سیگار، حتی اگر ناخوشایند باشد، باعث ایجاد وسوسه‌های غیرقابل کنترل در فرد سیگاری سابق می‌شود. در حالی که در مورد کسی که هرگز سیگار نکشیده است، یک حالت تدافعی و پس زدن به وجود می‌آید. یک پک از سیگار برای سیگاری سابق به معنی بازگشت اعتیاد است. اعتیادی که نهفته بود حالا با تمام قوا برگشته است.

شما حالا یک سیگاری سابق هستید؛ یا هر اصطلاحی که خودتان با آن راحتید. اما در تمام سطوح آگاهی‌تان، همواره به یاد داشته باشید که شما هنوز هم یک معتاد نیکوتین هستید که در حال بهبود است، و همیشه هم معتاد روبه بهبود خواهید ماند. شاید این طرز فکر در مورد خودتان الزاما مورد پسندتان نباشد، اما اگر فرآیند بهبود شما بخواهد ادامه پیدا کند، باید آگاه باشید که به دلیل وجود یک اعتیاد نهفته، همیشه باید مراقب باشید. هرچقدر هم که درک کردن خود به عنوان یک سیگاری سابق احساس بدی داشته باشد، بسیار بهتر از این است که بار دیگر خودتان را به عنوان یک فرد "سیگاری" معرفی کنید.

فرد سیگاری کسی است که در حال حاضر تحت کنترل یک ماده است، که او را مجبور می‌کند ده‌ها یا صدها بار در روز، پشت سرهم به سیگار پک بزند، تا بتواند دوز مورد نیاز نیکوتین را وارد بدنش کند. به‌علاوه‌ی این ماده-ی اعتیادآور یعنی نیکوتین، او باید هر روز ۴۰ ماده‌ی سرطان‌زا و بیش از ۴۰۰۰ نوع ماده‌ی شیمیایی را وارد بدنش کند. صدها مورد از این مواد سمی هستند. آرسنیک، هیدروژن سیانید، مونوکسید کربن و فرمالدهید تنها

چند مورد از این مواد هستند. فرد سیگاری خطر این را که به تعدادی از ناتوان کننده‌ترین و مرگ‌بارترین بیماری‌های شناخته شده در مورد انسان دچار شود بالا می‌برد. او بوی بدی می‌دهد و تا زمانی که به استفاده از این محصول ادامه دهد، وجهه‌ی اجتماعی خوبی نخواهد داشت.

بله، سیگاری سابق نامیده شدن عالی به نظر نمی‌رسد، اما اعتراف به سیگاری بودن و تجربه کردن دوباره‌ی آن به مراتب ناخوشایندتر است. برای این که وضعیت فعلی خود را، با هر اسمی که برای آن انتخاب کرده‌اید، حفظ کنید، و این که هیچ‌گاه به وضعیت مرگبار زندگی یک فرد سیگاری برنگردید، تنها به یاد داشته باشید که هرگز یک دیگری نزنید!

درصد موفقیت روش‌های گوناگون ترک سیگار

اگر در اینترنت جست‌وجو بکنید یا از سازمان‌های متخصص در حوزه‌ی سلامت درخواست اطلاعات کنید، احتمالاً متوجه می‌شوید که توصیه‌ی معمول استفاده از درمان‌های دارویی است، به عنوان مثال استفاده از جایگزین‌های نیکوتین یا زیبان توصیه می‌شود. هر بار که با این توصیه مواجه شوید احتمالاً به شما گفته می‌شود که این روش‌ها احتمال ترک شما را دوبرابر می‌کند. بعضی سایت‌ها و گروه‌ها هستند که بدون روبرایستی می‌گویند که نباید یک مرتبه و بدون استفاده از دارو ترک کنید. در واقع، آن‌ها این ذهنیت را در خواننده به وجود می‌آورند که هیچ‌کس نمی‌تواند با این روش ترک کند.

Table 3. Percent of Current and Former US Adult Smokers* Using Recommended Cessation Methods

	Current Smokers (%)*	Former Smokers (%)*
Followed recommended therapy (drug therapy and/or counseling)	15.1	6.8
Quit "cold turkey" or slowly decreased amount smoked	82.4	91.4
Other	2.5	2.1

*Weighted percents are age-adjusted; data for the analyses were derived from the National Health Interview Survey, 2000, National Center for Health Statistics, Centers for Disease Control and Prevention.

Source: American Cancer Society's "Cancer Facts and Figures 2003" report, Table 3, Page 25

گزارش سالانه‌ی انجمن سرطان آمریکا، "حقایق و آمار سرطان ۲۰۰۳" شامل جدولی است که نشان دهنده‌ی درصد افراد سیگاری است که راه‌های گوناگون ترک سیگار را امتحان کرده‌اند. همچنین درصد سیگاری‌های سابق را مشخص می‌کند که با روش‌های گوناگون سیگار را ترک کرده‌اند.

این اعداد به طور واضحی گویای این مطلب هستند که سیگاری‌های سابق در واقع چگونه توانستند سیگار را ترک کنند. به یاد داشته باشید که این جدول محدود است. این جدول مشخص نمی‌کند که آن‌ها چه مدت از سیگار دور بوده‌اند یا اطلاعاتی کلیدی، مانند این که کسانی که از جایگزین‌های نیکوتین استفاده کرده‌اند، مصرف این جایگزین‌ها را قطع کرده‌اند یا نه. اما من در حال حاضر اهمیتی به این موضوع نمی‌دهم.

بنابر گزارش سالانه‌ی انجمن سرطان آمریکا، اکثر افراد چگونه توانسته‌اند سیگار را ترک کنند؟ آن‌هایی که از دارو و مشاوره استفاده کرده‌اند ۶,۸٪ شانس ترک کردن داشته‌اند، و در کسانی که از روش‌های دیگر استفاده کرده‌اند این رقم به ۲,۱٪ می‌رسد. باقی آن‌ها یا از روش کاهش تدریجی مصرف استفاده کردند یا یک‌مرتبه آن را کنار گذاشته‌اند. در این مورد، عموماً این موضوع پذیرفته شده است که ترک تدریجی سیگار جواب نمی‌دهد. ما با اطمینان می‌توانیم فرض کنیم که تاثیر ناچیزی بر درصد نهایی داشته‌اند. پس، تقریباً ۹۰٪ افرادی که به عنوان سیگاری سابق شناخته می‌شوند، یک‌مرتبه ترک کرده‌اند. در همان صفحه‌ای که این جدول وجود دارد این توصیه را می‌بینید: "تمام بیمارانی که در تلاش برای ترک سیگار هستند باید تشویق به استفاده از درمان‌های دارویی شوند، مگر در صورت وجود موارد منع مصرف."

باید از خودتان بپرسید، چند نفر از کسانی که با موفقیت سیگار را ترک کرده‌اند، اگر به توصیه‌های تخصصی مانند این گوش می‌کردند می‌توانستند این کار را انجام دهند.

اگر می‌خواهید بفهمید که بهترین راه برای ترک کردن کدام است، انتخابی پیش روی شما است. شما می‌توانید روش "متخصصان" را امتحان کنید، یا این که از روش ۹۰٪ از افرادی که با موفقیت سیگار را ترک کرده‌اند پیروی کنید.

تنظیم ساعات خواب پس از ترک سیگار

خواب کسانی که سیگار را ترک می‌کنند در چند روز اول ممکن است به هم بخورد. بعضی افراد ممکن است مدت بسیار کمی بخوابند، هر یک ساعت بیدار شوند و یا اصلاً نخوابند، و در عین حال احساس خستگی هم نکنند. بعضی‌ها هم ممکن است ۲۰ ساعت در یک روز بخوابند و در ساعت‌هایی که بیدارند هم احساس خستگی کنند. هر کدام از این موارد که اتفاق بیافتد، خواب شما پس از مدتی خودش تنظیم خواهد شد و در نهایت به حالت عادی باز خواهد گشت.

اما نکته‌ای در این جا وجود دارد. شما نمی‌دانید که حالت عادی چیست. حالت عادی وقتی بود که شما سیگار نمی‌کشیدید، به علاوه این که حالا سنتان هم بالاتر رفته است. بعضی افراد دهه‌ها است که خوابشان عادی نبوده است.

نیکوتین یک محرک است، که وقتی از بدن خارج شود، فرد را در حالت افسردگی قرار می‌دهد. برای کنار آمدن با افسردگی، فرد باید دوباره سیگار بکشد. به زودی تاثیر سیگار هم از بین می‌رود و این چرخه‌ی معیوب دوباره و دوباره تکرار می‌شود. قند خون و سطح بعضی از هورمون‌ها به شدت بالا می‌روند، و سپس با سرعت پایین می‌آیند. در انتهای روز فرد سیگاری از تکرار این چرخه‌ی تحریک/افسردگی به شدت خسته خواهد شد. او مجبور بود خوابش را با این تاثیرات هماهنگ کند.

کسی که سیگار را ترک می‌کند درمی‌یابد که، بدون فشار مزمنی که قبلا به بدنش وارد می‌کرد، حالا با مقدار کمتری خوابیدن هم می‌تواند روزش را پشت سر بگذارد. بعضی افراد تا چندین ساعت کمتر از زمانی که سیگاری بودند، نیاز به خواب دارند. بقیه ممکن است مقدار خوابشان را به حداقل ممکن برسانند، اما واضح است که وقتی ساعت زنگ می‌زند، آن‌ها کاملا هوشیار و پرانرژی از تخت بلند می‌شوند. حتی ممکن است گاهی پیش از آن که ساعت زنگ بزند از جایشان بلند شوند، و همه‌ی این‌ها به دلیل وجود انرژی مازاد پس از کنار گذاشتن سیگار است. زمانی که سیگاری بودند، در هنگام بیدار شدن احساس خستگی داشتند، از صدای زنگ ساعت بیزار بودند و به سیگار نیاز داشتند تا بتوانند از جایشان بلند شوند و روزشان را شروع کنند.

تعداد کمتری از افراد هستند که به خواب بیشتری از زمانی که سیگاری بودند نیاز دارند. این‌ها کسانی هستند که در انتهای روز به شدت سیگار می‌کشیدند. بدن آن‌ها به شدت به خواب احتیاج داشته، اما آن‌ها با وارد کردن نیکوتین به بدنشان، نیازشان به خواب را نادیده می‌گرفتند. بدون مصرف نیکوتین به عنوان یک محرک، حالا آن‌ها باید به نیاز بدنشان توجه کنند و وقتی که خسته هستند، بخوابند. ممکن است آن‌ها آفتامین مصرف کنند تا تاثیر مشابهی بگیرند، اما معمولا متوجه می‌شوند که برای داشتن این تاثیر نمی‌خواهند به یک دارو تکیه کنند. سپس ممکن است به این نتیجه‌گیری غیر عقلانی برسند که سیگار کشیدن برای گرفتن اثر محرک کار درستی است. خوب، در واقع این‌طور نیست. سیگار کشیدن برایشان بهایی داشت. در بلند مدت هزینه‌ی گرفتن این تاثیر از سیگار ممکن بود فدا کردن زندگیشان باشد.

در هر صورت، از مقدار خوابی که در چند روز اول ترک سیگار تجربه می‌کنید دچار وحشت نشوید. این مقدار خواب معمول شما به عنوان یک سیگاری سابق نخواهد بود، بلکه مقدار خواب شما به عنوان کسی است که علائم ترک را تجربه می‌کند. این سیستم خواب "معمول" نیست، و طولانی مدت هم نخواهد بود. هرکس که چنین مشکلاتی را در هفته‌ی اول یا دوم ترک سیگار تجربه کند معمولا با علائم ترک سیگار درگیر است. اما

بی‌نظمی‌های طولانی مدت‌تر در خواب و بیداری، باید توسط متخصص بررسی شود. مخصوصاً اگر موردی بیش از یک ماه طول بکشد. موارد زیاد دیگری ممکن است دلیل این اختلالات باشد، از جمله دلایل جسمی، روانی، واکنش به دارو و غیره. علائم اختلالات خواب را، اگر در چند روز پس از ترک سیگار تجربه شوند، می‌توان به ترک سیگار نسبت داد. اما در مورد دوره‌های طولانی‌تر، فرد باید منطقی باشد و ارزیابی شدن توسط یک متخصص در این مرحله، منطقی به نظر می‌رسد.

خواب شما به عنوان یک سیگاری سابق در قالب یک الگوی معمول تنظیم خواهد شد. سپس تنظیمات مربوط به افزایش سن هم انجام خواهند شد. چه خواب شما بیشتر بشود و چه کمتر، حالا باید خواب راحت‌تری داشته باشید؛ چرا که حالا می‌دانید تحت کنترل نیکوتین نیستید، و به دلیل سیگار کشیدن خودتان را در معرض انواع خطرات قرار نمی‌دهید. شما می‌دانید که سالم‌تر زندگی می‌کنید و زندگی طولانی‌تری دارید، پس با خوشحالی بیشتری به خواب می‌روید. برای این که این وضع را حفظ کنید، در طول ساعات بیداری همواره به یاد داشته باشید که هرگز پک دیگری نزنید!