

# زندگی عاری از دخانیات

## توصیه‌های برای ترک

فقط شما می‌توانید تصمیم بگیرید سیگار را ترک کنید و فقط شما می‌توانید موفق شوید. تصمیمی همراه با تفکر می‌تواند برای رسیدن به هدف موردنظر حیاتی باشد. ابتدا به این فکر کنید که چه تفکری در مورد مصرف دخانیات/مواد دارید و اینکه آیا آماده تصمیم‌گیری هستید. خوب است فهرستی از مزایا و معایب را برای خود رسم نمایید، سپس آن‌ها را با هم سبک و سنگین کنید. اگر تصمیم گرفتید این را امتحان کنید - اطلاعات بیشتری در مورد آماده شدن برای ترک به دست آورید.



## آماده شوید

آماده‌سازی خود برای موفقیت در ترک دخانیات از اهمیت زیادی برخوردار است. البته نحوه انجام آن کاملاً به شما بستگی دارد. شما فردی هستید که می‌دانید چه چیزی برایتان مناسب است و در شرایط مختلف چه واکنشی داشته باشید. با وجود این، توصیه‌هایی ارائه می‌شود که می‌تواند به شما کمک کند.

- ← در مورد دلیل خود برای ترک فکر کنید.
- ← تاریخی برای ترک مشخص کنید.
- ← مکان و زمان سیگار کشیدن یا مصرف مواد را یادداشت کنید. این کار به بررسی عاداتی که باید تغییر دهید کمک می‌کند.
- ← تمام چیزهایی که با دخانیات ارتباط دارد را از بین ببرید. شرایطی را در نظر بگیرید که از نظرتان در آن کنترل خود برای مصرف دخانیات یا مواد دشوارتر است. به عنوان مثال، با فنجان قهوه صبح خود یا پس از صرف وعده عصرانه. در مورد نحوه آماده شدن برای انجام فعالیت جایگزین فکر کنید.
- ← حتماً داروی ترک نیکوتین مصرف کنید - اما فراموش نکنید که این جایگزین قدرت اراده یا عزم شما برای ترک نیست!



## اجازه ندهید عود مصرف در شما به وجود آید

بیشتر عودها در سه‌ماهه اول رخ می‌دهد. در صورت پشت سر گذاشتن آن‌ها، احتمال ترک مصرف دخانیات در شما افزایش قابل‌توجهی پیدا خواهد کرد. برنامه زندگی خود را تغییر دهید تا در شرایط مصرف دخانیات یا مواد قرار نگیرید. راهبرد خود را در نظر بگیرید. هنگامی که آن افکار خطرناک به ذهنتان می‌آید چه می‌کنید؟ «باید امتحان کنم ببینم چه حسی دارد»، «فقط یک پک»، «فقط در مهمانی‌ها دخانیات مصرف می‌کنم»، «اکنون سزاوار مصرف سیگار هستم». هنگامی که افراد سیگاری یا معتاد اطرافتان هستند یا حتی زمانی که الکل مصرف می‌کند مراقب باشید، زیرا بازگشت به مصرف سابق در این موقعیت‌ها بسیار آسان است. لطفاً دلایل ترک را دائم برای خود تکرار کنید. همچنین به شما کمک می‌کند به بحث‌های همکارانی که «می‌خواهند دوباره در گروه باشید» پاسخ دهید. و حتی در صورت عود، تسلیم نشوید! هیچگاه برای شروع مجدد دیر نیست. تاریخ جدیدی برای ترک مشخص کنید (که ظرف چند روز بعدی باشد).

## استفاده از دارو می‌تواند کمک کند

داروی نیکوتین می‌تواند احتمال موفقیت ترک دخانیات را افزایش دهد. داروی نیکوتین باعث تسکین علائم ترک شایع در زمان ترک سیگار می‌شود. مصرف هرگونه داروی آماده‌سازی برای ترک نیکوتین را به کارمند مراقبت‌های بهداشتی اطلاع دهید. امروزه طیف بسیار وسیعی از داروهای ترک نیکوتین وجود دارد. همواره می‌توانید از داروساز خود مشاوره بگیرید. تعدادی از داروهای حاوی نیکوتین نیز به صورت تجویزی در دسترس هستند. اگر به این داروها علاقه دارید، با پزشک خود صحبت کنید. اما به خاطر داشته باشید که هیچ دارویی نمی‌تواند جایگزین انگیزه، قدرت اراده شما برای ترک و آماده شدن شما شود!

هیچ دارویی نمی‌تواند جایگزین انگیزه شما شود

## مشاوران ترک مصرف دخانیات

مشاوران ترک مصرف دخانیات که برای ترک مصرف دخانیات به شما کمک می‌کنند در مراکز پزشکی شهرستان آماده خدمات‌رسانی هستند. اگر مایلید مطلع شوید کدام مشاور ترک مصرف دخانیات در مرکز پزشکی شما حاضر است، با آن مرکز تماس بگیرید یا به [www.1177.se](http://www.1177.se) مراجعه نمایید و در قسمت «rökning och snusning» جستجو کنید.

Achima Care, Vislanda	0472-65 09 00	Ingelstad	0470-58 94 00	Strandbjörket, Växjö	0470-58 97 50
Achima Care, Älmhult	0476-67 23 00	Kungshögen, Ljungby	0372-58 55 80	Strömsnäsbruk	0433-56 48 10
Alvesta	0472-38 92 00	Lagan	0372-58 49 70	Teleborg, Växjö	0470-58 67 70
Birka, Växjö	0470-58 68 50	Lammhult	0472-59 43 00	Tingsryd	0477-79 48 50
Braås	0474-49 98 20	Lenhovda	0474-69 45 00	Unicare Växjö	0470-70 65 00
Capio, Hovshaga, Växjö	0470-75 91 00	Lessebo	0478-79 49 00	Växjöhälsan, Växjö	0470-70 59 00
Centrum, Växjö	0470-58 95 00	Läkarhuset, Ljungby	0372-155 80	Åseda	0474-49 98 00
Dalbo, Växjö	0470-58 69 00	Markaryd	0433-56 41 00	Primärvårdens Hälsoenhet (واحد مراقبت‌های بهداشتی اولیه)	0470-59 22 90
Gränsbygdskliniken, Markaryd	0433-123 46	Moheda	0472-59 43 40	بیمارستان‌ها	
Helsa Vårdcentral, Älmhult	0476-64 66 00	Rottne	0470-58 99 60	Central Hospital Växjö	0470-58 90 22
Hälsocentralen Falken, Alstermo	0481-36 69 30	Ryd	0459-59 40 00	Ljungby Hospital	0372-58 55 45
		Sländan, Ljungby	0372-58 57 30		
		Smålandshälsan, Ljungby	0372-819 00		

## و هنگامی که ولع مصرف به سراغتان می‌آید - فعالیت بدنی انجام دهید

اکثر مصرف‌کنندگان دخانیات و مواد مخدر انواع مختلفی از مشکلات ترک را در زمانی که مصرف دخانیات را کنار می‌گذارند تجربه می‌کنند. میزان شدید بودن و مدت زمان آن‌ها در هر فرد متفاوت است. با این حال، اینها بدون ضرر است و به سرعت می‌گذرد. رایج‌ترین مشکلات شامل ولع مصرف سیگار، تندخویی، عصبانیت، سرگیجه، خستگی، مشکل در تمرکز، تپش قلب و اضطراب است. این مشکلات طی چند هفته نخست در بدترین حالت خود قرار دارند. برای کاهش هرگونه مشکل مربوط به ترک، می‌توانید داروی ترک نیکوتین مصرف کنید یا بعضی از نکات زیر را رعایت نمایید.

- ← **صبر کنید!** می‌دانید تمایل شما به مصرف سیگار/مواد چقدر طول می‌کشد، پس هنگامی که میل مصرف در شما ایجاد شد، می‌توانید با خیال راحت منتظر بمانید تا از بین برود. معمولاً چند دقیقه انتظار کافی است.
- ← **آب بنوشید!** نوشیدن آب به‌طور مؤثری باعث از بین رفتن شرایط و کاهش میل به مصرف می‌شود.
- ← **نفس عمیق!** چند نفس عمیق سطح فشار را کاهش و سلامت شما را افزایش خواهد داد.
- ← **پرت کردن حواس!** برای پرت کردن حواس خود و در عین حال فکر کردن در مورد افکار مثبت، می‌توانید چند فعالیت ساده را انجام دهید، فعالیت‌هایی مانند تغییر بین وظایف یا صحبت کردن با یکی از دوستان صمیمی خود.

### همچنین مهم است

- تغذیه منظمی داشته باشید، که در ایده‌آل‌ترین حالت حاوی مقادیر زیادی میوه و سبزیجات باشد. قند خون پایین می‌تواند مانند تمایل به مصرف نیکوتین باشد.
- ورزش - بهبود را در هر روز مشاهده خواهید کرد.
- هر روز یک کار را انجام دهید - تمایل به مصرف دخانیات پس از مدتی از بین می‌رود.

در [www.1177.se](http://www.1177.se) می‌توانید اطلاعات بیشتری در مورد مصرف دخانیات و مواد مخدر به دست آورید.

## آیا به کمک و پشتیبانی نیاز دارید؟

نکات و راهنما در این آدرس‌ها در دسترس است:  
[www.psykologermottobak.org](http://www.psykologermottobak.org)  
[www.slutarokalinjen.org](http://www.slutarokalinjen.org)  
[www.1177.se](http://www.1177.se)

اپلیکیشن‌های **Rökfri** و **Fimppaa**

خط ترک مصرف دخانیات کمک تخصصی را از طریق شماره 020-84 00 00 ارائه می‌دهد.

روزهای دوشنبه تا پنجشنبه از ساعت 9 صبح-8 شب و جمعه‌ها از ساعت 9 صبح-4 عصر باز است.