

تعیین مرحله تغییر رفتار

برای «تعیین مرحله تغییر رفتار» ابتدا باید ببینیم در کدام یک از مراحل تغییر رفتار هستیم؛ یعنی ببینیم در مرحله «پیش قصد» هستیم و هنوز به ترک سیگار فکر هم نکرده ایم یا «قصد» انجام آن را داریم یا «آمادگی» برای تغییر رفتار داریم یا به آن رفتار «عمل» میکنیم یا علاوه بر عمل به رفتار مورد نظر، آن را به دیگران هم «توصیه» میکنیم.

کسب آمادگی برای اقدام

برای خودمراقبتی باید آماده اقدام شویم. منظور از برنامه اقدام، یک برنامه کوتاه مدت فردی برای تغییر رفتار است؛ برای مثال، «به تغییراتی در شیوه زندگی خود دست بزنیم. این تغییرات میتواند شامل تغییر در شیوه، تعداد و محل سیگار کشیدن باشد.» چنین برنامه ای باید واقعگرایانه باشد؛ یعنی ما باید قادر به انجام موفقیت آمیز آن در طول هفته باشیم.

هدف مطلوبمان را مشخص کنیم:این کار باید بسیار اختصاصی، قابل اندازه گیری و واقعی باشد؛ برای مثال، « من در نحوه سیگار کشیدن خود تغییر ایجاد میکنم و آن را به نصف مصرف قبل کاهش میدهم» یا « من هر روز تا اداره پیاده روی میکنم»

اختصاصی باشند: اهداف باید به طور کامل، مشخص و معین شده باشند و استانداردهای عملکرد خاصی را مشخص نمایند.

کوتاه مدت باشند:اهداف کوتاه مدت نسبت به اهداف بلندمدت، انگیزه بیشتری را در فرد ایجاد میکنند، چرا که رسیدن به آنها سریعتر صورت میگیرد و احساس موفقیت، موجب تقویت درونی فرد میشود. از سوی دیگر، این اهداف قابلیت دسترسی بیشتری هم دارند.

ممکن باشند: اهدافی که از نظر درجه سختی، در رده متوسط قرار میگیرند، بیشترین تأثیر را در ایجاد انگیزه دارند، زیرا اهداف ساده، محرک نیستند و اهدافی هم که رسیدن به آنها غیرممکن محسوب شود، چندان انگیزهای در فرد برای دستیابی به آنها ایجاد نمیکند

– زمانی را که قرار است **فعالیت‌های هدف مورد نظر را انجام دهیم، مشخص کنیم:**

مثلا «هر روز هفته یا ساعت ۱۰صبح روز پنجشنبه.» زمانبندی ما نیز باید واقعی باشد.

–میزان رسیدن به هدفها و موفقیتها و شکستهای خود را ثبت

کنیم: برای مثال، نموداری از تعداد سیگارهای مصرفی روزانه که کاهش داده ایم، رسم کنیم یا مسافتی را که هر روز راه میرویم، روی تقویم

مان بنویسیم.

–**پیمان ببندیم:**این حرف به آن معنی است که مثلا به شخص دیگری از اطرافیانتان بگوییم که چه هدفی را دنبال میکنیم و زمان خاتمه آن، قرار است چه هنگامی باشد و از او بخواهیم

که در انجام کار، مراقب ما باشد.

–**در صورت لزوم، مجازات مشخصی برای شکست در اجرای فعالیتمان تعیین کنیم:**

برای مثال، به مراقب خود بگوییم که در صورت قصور در انجام فعالیت، به او پولی پرداخت خواهیم کرد، البته بهتر است جریمه را در سطح کم و در سطح یک شوخی نگه داریم.

–**کوچک و محدود فکر کنیم:** نباید سعی کنیم تا تمام خطاهای رفتاری و گناهان گذشته خود را یکشبه جبران کنیم. تصمیم به انجام کارهای بزرگ در زمان اندک، دلیل شکست بسیاری از افراد در «خودمراقبتی» است؛ برای مثال، کاهش تدریجی تعداد سیگار مصرفی در روز، برای شروع میتواند نقش مؤثری در هدف ترک سیگار ما داشته باشد و قطع ناگهانی سیگار میتواند یک تصمیم بزرگ در شروع هدف ترک سیگار باشد.

–**محصول:**پیامد رفتار خود را مشخص کنیم؛ مثلا چند سیگار در هفته کاهش میدهیم.

–**از یادآورها استفاده کنیم:** از ابزارهایی مانند زنگ هشدار در ساعت معین موبایل یا تذکر

اطرفایان، جعبه مصرف دارو برای یادآوری رفتارمان استفاده کنیم. برای ترک سیگار، مثلا بر روی یک تقویم، تعداد سیگارهای کاهش یافته روزانه و تعداد سیگارهای مصرفی را یادداشت و جلوی دید بگذاریم. این میتواند یادآور خوبی باشد.

–**برنامه ریزی کنیم:** برنامه های منظم، به صورت روزانه، هفتگی یا ماهانه (بر حسب موقعیت و شرایط) به منظور ملاقات یا تماس با پزشک خانواده خود ترتیب دهیم.

–**نمودار تحقق اهداف خود و روند آن را رسم کنیم:** برای مثال، میتوانیم کاهش تعداد مصرفی سیگار خود را در طول ۲هفته براساس اهداف کوتاه مدت تغییر رفتارمان به صورت نمودار هفتگی رسم کنیم و آن را در محلی که هر روز ببینیم، نصب کنیم.

–**در مورد رفتارمان از دیگران بازخورد بگیریم:** از اطرفایان خود بخواهیم که نمودار حرکت ما را به سوی اهدافمان بررسی کنند و به ما

بازخورد دهند.

–**هرگز مایوس نشویم و برای شروع دوباره آماده شویم:**ممکن است برنامه خودمراقبتی ما در اولین نوبتی که آن را آغاز می کنیم، تکمیل نشود و از زمانی به زمان دیگر موکول شود. بنابراین باید آماده باشیم که به عقب برگردیم و دوباره آن را آغاز کنیم

–**قدرتها و موفقیت‌هایمان را در کنترل رفتارمان برجسته کنیم:** باید به چالش‌هایی فکر کنیم که توانسته ایم آنها را با موفقیت پشت سر بگذاریم. این کار موجب افزایش اعتماد به نفس ما میشود و توانایی ما را افزایش میدهد.

–**مهارتهای لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم:** باید سعی کنیم در رسیدن به اهدافمان، مهارت لازم را کسب کنیم و در کاری که انجام میدهیم، ماهر شویم. این مسأله در شایستگی ما در رسیدن به اهدافمان و همچنین برای خودکارآمدی ما مؤثر است

سه قدم تا ترک سیگار

از سیگارکشیدن تا سیگار نکشیدن، تنها ۳قدم فاصله دارید:

قدم اول:آمادگی، شناخت علت مصرف، شناخت علت ترک و مرور آن، تعیین روز ترک

(که بهتر است مقارن با یک مناسبت باشد)، استفاده صحیح از دارو و تغییر در نحوه سیگارکشیدن وکاهش به نصف مصرف قبل.

قدم دوم: ترک سیگار، شناخت نشانگان قطع مصرف و رفتاردرمانی فردی و گروهی.

قدم سوم: زندگی بعد از ترک سیگار و نگهداری آن

آماده سازی جسمی برای ترک سیگار از توصیه های پزشک استفاده کنید.کافئین را ترک کنید. به میزان کافی استراحت کنید. مایعات زیاد بنوشید. خوراکیهای سالم (مانند هویج و کرفس) مصرف کنید.

آماده سازی روحی دلایل ترک سیگارتان را مرور کنید و نیاز به ترک را برای خود توضیح دهید. برنامه ای برای هفته اول بعد از ترک ترتیب دهید. دستان خود را مشغول نگه دارید. هرگز نگوییدکه یک سیگاردیگر ضرری ندارد. حمایت اطرفایان را جلب کنید.

تکنیک چهارDبرای مقابله با هوس سیگار

تاخیر چند دقیقه ای در پاسخگویی به هوس (Delay)نوشیدن آب

سرد به صورت جرعه جرعه(Drink water)سه مرتبه تنفس عمیق (

Deep inspiration)و انحراف فکر از سیگار

روز ترک سیگار سعی کنید الگوی رفتاری خود را تغییر داده و از موقعیتهایی که خطر سیگار کشیدن دارند، پرهیز کنید. برخی از مهمترین عوامل سیگاری شدن و اعتیاد به نیکوتین از این قرارند: تجربه فرد در اولین تلاش برای سیگار کشیدن، تصویر ذهنی فرد از سیگار، فشارهای روانی همراه، سیگاری بودن والدین و در دسترس بودن سیگار.

علایم قطع مصرف نیکوتین خلق افسرده یا بدخلقی، بیخوابی، اضطراب، اختلال در تمرکز، تحریک پذیری، ناتوانی یا عصبانیت، بیقراری، کاهش ضربان قلب، افزایش اشتها و افزایش وزن **زندگی بعد از ترک سیگار** برای اینکه بتوانید بعد از ترک سیگار به خوبی زندگی کنید و با هوس بازگشت به سیگار مقابله کنید، برخی توصیه ها و راهکارها میتوانند سودمند باشند:

توصیه ها: محیطی تمیز و بدون سیگار در اطراف خود، در محل کار و منزل، بسازید. برای خودتان گل بخرید. ممکن است متعجب شوید که چقدر میتوان از بوی گل لذت برد. در روزهای اول بعد از ترک تا آنجا که ممکن است وقت خود را درمحلهایی که سیگار کشیدن ممنوع است (مانند کتابخانه، موزه، مسجد، سینما یا تئاتر) بگذرانید. مقادیر زیادی آب و آبمیوه طبیعی بنوشید. از چای، قهوه و سایر نوشیدنیهایی که همراه سیگار مصرف میکردید، اجتناب کنید. اگر دلتنگ داشتن چیزی در میان انگشتان یا لبهای خود هستید، از چیز دیگری مانند مداد یا خلال دندان استفاده کنید.

مقابله با استرسها و هیجانات

حمایت اجتماعی به دست آورد. در روزهای اول بعد از ترک، از موقعیتهای استرس زا دوری کنید. از زندگی لذت ببرید. در روزهای اول، ممکن است احساس افسردگی کنید. به یک سرگرمی بپردازید، به سفر بروید، به دوستان قدیمی سر بزنید، با پول پس اندازشده خودتان بلیط مسابقه یا کنسرت بخرید و هیجانات خود را کنترل

کنید. سعی کنید راههای جدیدی برای مقابله با هیجانات خود پیدا کنید و از وسوسه اجتناب کنید. به جای سیگار کشیدن بعد از غذا از کنارمیز بلند شوید و دندانهایتان را مسواک بزنید. اگر در حین رانندگی سیگار میکشید، به یک برنامه جذاب رادیویی گوش دهید یا مدتی از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده کنید. در ۱ تا ۳ هفته اول بعد از ترک، از

وضعیهایی که همراه با مناظر لذتبخش برای سیگار کشیدن است، اجتناب کنید.

وقتی دچار هوس سیگار میشوید

از جانشین های دستی - دهانی استفاده کنید. ده نفس عمیق بکشید و آخری را نگه دارید. در صورت امکان حمام یا دوش آب گرم بگیرید. تکنیکهای رهاسازی عضلات را یاد بگیرید. به جای سیگار یک شمع یا عود روشن کنید. هیچگاه به خود اجازه ندهید که فکر کنید یک سیگار ضرری ندارد.

عادت های جدید پیدا کنید عادت های خود را طوری تغییر دهید که سیگار کشیدن را مشکل، غیرممکن یا غیرضروری کند. کارهایی انجام دهید که نیاز به استفاده از دستهایتان داشته باشید. از داشتن یک مزه خوب در دهانتان لذت ببرید. تمرینات کششی انجام دهید. زیاد استراحت کنید. به ظاهر خود توجه کنید. سعی کنید برای فعالیتهایی که معنی دارتر، رضایتبخشتر و مهمتر هستند، وقت پیدا کنید.

نگهداری ترک برای اینکه بتوانید بعد از ترک سیگار، به تعهدتان پایبند بمانید و دیگر سراغ سیگار نروید، برخی توصیه ها و راهکارها میتوانند سودمند باشند:

از خود محافظت کنید: کلید اصلی در ادامه زندگی به عنوان یک غیرسیگاری این است که اجازه ندهیم اضطرابها و هوسهای سیگار، ما را دوباره به سمت سیگار کشیدن سوق دهد.

تا مدتها بعد از ترک، وسوسه سیگار کشیدن وجود خواهد داشت. اگر دچار اجبار و اضطراب شدید، این سوالات را از خود بپرسید: کجا بودم که دچار اضطراب شدم؟ درحال انجام چه کاری بودم؟ چه کسی همراه من بود؟ به چه فکر میکردم؟ و...

مهارتهای مقابله ای را بیاموزید: در مورد علت ترک خود فکر کنید. بدانید چه موقع دست به دلیل تراشی میزنید. حالتها و موقعیتهای برانگیزاننده را پیش بینی کنید و آماده اجتناب از آنها باشید. به خودتان برای سیگار نکشیدن جایزه دهید. از افکار مثبت استفاده کنید.

از فنون رهاسازی عضلات بهره ببرید. حمایتهای اجتماعی را جلب کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

استان زنجان

مرکز آموزشی و درمانی شهید دکتر بهشتی

ترک سیگار

تهیه و تنظیم : سوپروایزر آموزشی

واحد آموزش پرستاری