

افراد سیگاری نه تنها سلامتی خود را در معرض انواع بیماری‌های خطرناک قرار می‌دهند، بلکه باعث رنجش و آزرده‌خاطر شدن اطرافیان‌شان می‌گردند. متأسفانه امروزه برخی افراد سیگار کشیدن را نشانه بلوغ و یا حتی «کلاس» خود محسوب می‌کنند و با پک زدن‌های آنچنانی سعی در خوندمایی و فخرفروشی دارند. عوارض و صدمات ناشی از استعمال سیگار تقریباً برای همه

ما آشکار شده است. در این بخش به ۲۲ دلیل مهم برای ترک سیگار اشاره می‌کنیم:

۱. ظاهر آراسته‌تر با حذف لکه‌های روی انگشتان و دندان‌هایتان.
۲. حذف بوی بد دهان ناشی از کشیدن سیگار و تنفس راحت‌تر.
۳. حذف بوی سیگار از لباس، مو، و بدن‌تان و تمام وسایلی که با آنها سر و کار دارید.
۴. پیشگیری از پیدایش چین و چروک زودرس در پوست صورت‌تان.

۵. حذف مشکلات تنفسی از قبیل: خس خس هنگام تنفس، سرفه، برونشیت مزمن، و از همه مهم‌تر سرطان ریه.
۶. بازیافت دوباره حس بویایی و چشایی که بر اثر استعمال سیگار از حساسیت‌شان کاسته شده است. دوباره طعم واقعی غذایتان را احساس خواهید کرد.
۷. احساس سرزندگی و شادابی دوباره در زندگی و افزایش قوای جسمانی.
۸. خواب بهتر و راحت‌تر.
۹. کاهش خطرات بیماری‌های قلبی، نفخ، فشار خون بالا، تپش قلب، زخم معده، برگشت اسید معده، سرطان دهان و تعداد بی‌شماری از سرطان‌های گوناگون.
۱۰. کاهش بیش از ۵۰ بیماری و عارضه‌های گوناگون.
۱۱. دوباره کنترل رفتار خود را به دست آورید و با رهایی از زندان اعتیاد بار دیگر حس آزادی را باز پس خواهید گرفت.
۱۲. کاهش خطر آسیب رسیدن به نوزاد در زنان باردار.
۱۳. افزایش طول عمر (افرادى که به طور مستمر سیگار می‌کشند به طور متوسط ۱۶

سال از عمر خود را از دست می‌دهند). ۱۴. فراهم آوردن یک محیط سالم و سلامت برای کودکان و تمام افرادی که با آنان زندگی می‌کنید. ۱۵. الگوی مناسبی برای فرزندان‌تان خواهید بود. ۱۶. حذف هزینه‌های خرید سیگار که قابل توجه بوده و می‌توان آن را صرف امور بهتری کرد. ۱۷. رهایی از صدها ماده سمی و سرطان‌زای موجود در سیگار. ۱۸. تردد و مسافرت به وسیله قطار، هواپیما و اتوبوس برای شما و دیگر افراد آسان‌تر و لذیذتر خواهد شد. ۱۹. در محل کارتان مجبور نیستید برای سیگار کشیدن از اتاق خارج شوید. ۲۰. با ترک این عادت نادرست اعتماد به نفس خود را افزایش دهید و به اراده خودتان ببالید. ۲۱. از گشتن دنبال جا سیگاری خلاصی می‌یابید! ۲۲. و از همه مهم‌تر: دیگر نیازی به مطالعه دوباره این مقاله نخواهید داشت!

۲۲ دلیل کافیست

پرونده ویژه

آنتی و سوسه ده مکمل برای ترک سیگار

شاید با افراد زیادی در تماس بوده‌اید که بارها اقدام به ترک سیگار کرده‌اند. اما پس از مدتی کوتاه باز هم به استعمال سیگار روی آورده‌اند. ترک سیگار همیشه با سختی‌هایی روبه‌روست که افراد سیگاری می‌توانند برای مقابله با تنش‌های ناشی از ترک سیگار به نکات ساده و عملی زیر توجه کنند:

۱. دلایل خود را برای ترک سیگار بر روی یک تکه کاغذ بنویسید و مرتباً یادداشت‌تان را بخوانید.
۲. هیچ‌گاه درباره شروع مجدد سیگار کشیدن فکر نکنید. هر وقت به خودتان گفتید، «فقط یکی دیگر»، همان لحظه فکرتان را متوقف کنید و با استفاده از

محرک‌های جایگزین دیگر، میل به سیگار کشیدن را در خود از بین ببرید. برای مثال، می‌توانید به پیاده‌روی بروید و یا کار جدیدی را شروع کنید.

۳. نسبت به اوقاتی که تمایل به سیگار کشیدن در شما زنده می‌شود، حساس و هوشیار باشید. برای مثال، اگر عادت داشتید بعد از نوشیدن چای و یا قهوه، سیگار بکشید، تا مدتی نوشیدن آنها را به تعویق بیندازید تا مجبور نشوید قول‌تان را زیر پا بگذارید.
۴. یک‌سری از عادات روزمره خود را تغییر دهید. برای مثال به جای سیگار بعد از غذا، مسواک بزنید و یا برای پیاده روی چند دقیقه به حیاط بروید.
۵. به جاهایی بروید که افراد سیگاری حضور نداشته باشند. برای مثال، زمانی که به رستوران می‌روید در قسمت غیرسیگاری‌ها بنشینید.
۶. با افرادی معاشرت کنید که سیگاری نیستند. یافتن یک دوست و یا همکاری صمیمی که سیگار نمی‌کشد و در اغلب موارد در دسترس شما باشد می‌تواند بسیار مفید باشد. در مواقع دشوار او می‌تواند به کمک شما بیاید و مشکلات ترک را برایتان کم کند.
۷. هر روز و هر هفته‌ای که سیگار نکشیدید، به خودتان جایزه بدهید. خودتان را به دیدن فیلم و نمایشی دعوت

کنید و با پولی که از راه سیگار نخریدن، صرفه‌جویی کرده‌اید، برای خودتان یک کادوی مخصوص بخرید. چه ایرادی دارد به خودتان کادو بدهید؟! البته مطمئن باشید خانواده و دوستان‌تان هم برای این کار شما جایزه‌ای، حتی در حد یک لبخند ساده، کنار گذاشته‌اند.

۸. نفس‌های عمیق بکشید. هوای دم خود را ۱۰ ثانیه نگه دارید و سپس با یک بازدم قوی آن را از ریه‌های خود بیرون دهید. این کار را روزانه چندین بار انجام دهید و هر بار ۱۰ - ۵ بار تکرار کنید.
۹. روزی ۲۰ دقیقه به ماهیچه‌های بدن‌تان آرامش بدهید.

به این ترتیب که چشم‌هایتان را ببندید، ماهیچه‌هایتان را رها کنید و به یک کلمه آرامش بخش (مثل دریا، بهار، گل و...) فکر کنید.

این کلمه را ضمن تمرین آرام‌سازی عضلانی خود تکرار کنید.

به این موضوع فکر کنید، «چقدر خوب شد که سیگار را ترک کردید... مزه غذاها را بهتر می‌فهمید... صبح‌ها کمتر سرفه می‌کنید... و دیگر دندان‌هایتان بر اثر سیگار کشیدن زرد و دهان‌تان بد بو نمی‌شود.»