

# ترک سیگار، فواید و مزایای ترک آن

تاریخ بروزرسانی: ۷ اردیبهشت ۱۴۰۱

ترک سیگار میتواند نکات بسیار زیادی را در خود داشته باشد. اما در نظر داشته باشید فردی که سیگار مصرف می کند معتاد نیست، بلکه دارای عادت به مصرف سیگار است. اما عادت چیست؟ عادت به انجام رفتاری گفته میشود که طبق یک برنامه ریزی ذهنی، بر اساس روز و ساعت انجام میشود. مثلاً فردی که عادت به سیگار کشیدن دارد و روزی یک بسته سیگار میکشد، در واقع عادت این فرد بصورت روزانه است و به احتساب یک بسته سیگار. یا مثلاً عادت به کشیدن سیگار بعد از غذا یا بعد از چای و قهوه یا در مسیر رانندگی و بسیار از عادت های دیگر.

## تعریف عادت

عادتها رفتارهایی هستند که در هر فردی به صورت رفتارهای درونی شکل میگیرند. فردی که عادت به سیگار کشیدن دارد، برای او سیگار کشیدن یک رفتار درونی شده است و بنابراین ترک هر عادت از جمله ترک سیگار با تحمل دوره ای از سختی و مشقت همراه است. هر چقدر عادت های ما، بصورت روانی وابستگی بیشتری برایمان داشته باشند و نیز جسممان را هم درگیر کنند، ترک کردن آن عادت سخت تر میشود.

## اعتیاد

عادت های روانی و جسمی که مخرب هستند و عوارض ترک به همراه دارند، اعتیاد نام میگیرند. سیگار نیز جزو آن دسته از عادت ها میباشد. زیرا فرد سیگاری هم از لحاظ روانی و کنترل سطح اضطراب خود به سیگار وابسته است و هم از لحاظ جسمی (نیکوتین به بدن فرد میرسد) وابستگی دارد.

## عادت به سیگار، عادت مخرب

این عادت مخرب است، زیرا باعث آسیب به بدن میشود. بنابراین ترک عادت های اعتیاد گونه و ترک سیگار، سخت تر هستند. برای ترک آنها نیازمندیم که منضبط تر و با دقت بیشتری عمل کنیم. یا به مراکزی که میتوانند از لحاظ روانی در ترک این عادت کمک کنند مراجعه کنیم.

## عوارض سیگار کشیدن برای سلامتی چیست؟

هیچ راهی برای دور زدن آن وجود ندارد. سیگار برای سلامتی شما مضر است تقریباً به همه اعضای بدن آسیب می رساند، برخی از آنها که انتظارش را ندارید. استعمال سیگار باعث مرگ یک از هر پنج نفر در ایالات متحده می شود. همچنین می تواند باعث بسیاری از سرطان ها و مشکلات سلامتی شود. این شامل:

- سرطان ها، از جمله سرطان های ریه و دهان؛
- بیماری های ریوی، مانند COPD (بیماری انسدادی مزمن ریه)؛
- آسیب و ضخیم شدن رگ های خونی که باعث افزایش فشار خون میشود؛
- لخته شدن خون و سکته مغزی مشکلات بینایی، مانند آب مروارید و دژنراسیون ماکولا چشم (AMD)؛
- زنانی که در دوران بارداری سیگار می کشند، شانس بیشتری برای مشکلات بارداری دارند. نوزادان آنها نیز در معرض خطر مرگ ناشی از سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) هستند.

سیگار همچنین باعث اعتیاد به نیکوتین می شود، یک داروی محرک که در تنباکو وجود دارد. اعتیاد به نیکوتین ترک سیگار را برای افراد بسیار سخت تر می کند.

دود سیگار برای سایر افراد غیرسیگاری نیز مضر است. آنها دود شما را تنفس می کنند و میتوانند بسیاری از مشکلات مشابه سیگاری ها را داشته باشند. این شامل بیماری قلبی و سرطان ریه است. کودکانی که در معرض دود سیگار قرار می گیرند، بیشتر در معرض خطر عفونت گوش، سرماخوردگی، ذات الریه، برونشیت و آسم شدیدتر هستند. مادرانی که در دوران بارداری دود سیگار دیگران را استنشاق می کنند، بیشتر در معرض زایمان زودرس و نوزادان کم وزن هستند.

## قبول مسئولیت رفتار خود

هر فردی مسئول رفتار خود است و با قبول مسئولیت رفتار خود میتواند باری از مشکلات خود را بردارد. بنابراین اگر بتواند در مقابل رفتار خود مسئولانه اقدام کند، به تنهایی نیز میتواند عادات خود را ترک کند. بدن از لحاظ جسمی برای ترک هر عادت به ۴۰ روز زمان احتیاج دارد. اما این روان هر انسانی است که پس از یک دوره دور ماندن از عادت روزمره، به او دستور میدهد که به سمت عادت انجام شده برود.

## مقاومت روان انسان در انجام اعمالی که نیاز به ترک آنها دارد

در واقع ناخودآگاه هر فردی، عملی را که به بدن آسیب رسان بوده است را مانند یک عادت و رفتاری روتین پذیرفته است. علت اصلی این پذیرش و رو آوردن به رفتارهای مخرب، خود تخریبی روان است. بنابراین اگر ریشه این خود تخریبی درمان نشود، روان ناخودآگاه از هر فرصتی سود میجوید که ما را به سمت رفتار مخرب هدایت کند.



## خود تخریبی

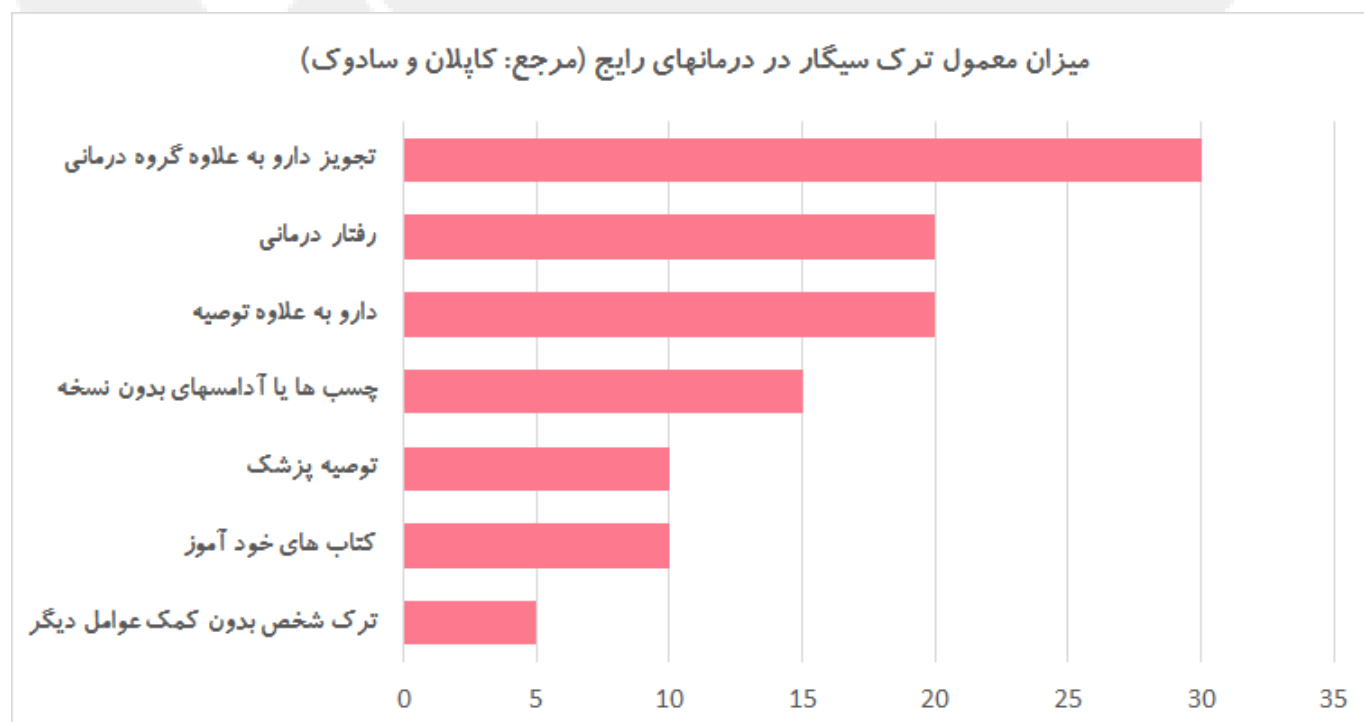
خود تخریبی یعنی لایق نداشتن خود برای سلامت و سعادت که در واقع دستور ناخودآگاه است. برای دور ماندن از هر دو این موارد که ریشه در نداشتن عزت نفس، خویشتن دوستی و صمیمیت در خانواده است. در واقع والدینی که سرکوب گر هستند و بصورت مداوم فرزندانشان را تحت فشار و سرکوب قرار میدهند و ملاک دوست داشتنشان انجام اعمال صحیح فرزندان است و نه وجود خود فرزند، عزت نفس را از کودکانشان گرفته و خود تخریبی و احساس نالایق بودن را به آنها منتقل میکنند. بنابراین میتوانیم پی ببریم چرا افرادی از استفاده مواد مخدر لذت میبرند و برخی حتی میل به امتحان یکباره آن ندارند. مواد مخدر که سیگار اولین و در دسترس ترین آنهاست، به نوعی باعث میشود فرد لحظه ایی از این جهان و مسائل ابتدایی آن جدا شود و به هیچ چیزی فکر نکند.

## تأثیر خاطرات بد بر سیگار کشیدن

فرد معتاد که پر از تخریب است و خاطرات بد و دوست نداشتن خود، بهتر میداند که لحظه ایی به هیچ چیزی فکر نکند. در واقع خود را در برابر واقعیت سر میکند تا چیزی نفهمد. اما زمانی که فرد مسئولیت اکنون خود و رفتار خود را به عهده میگیرد، نیازی به ندیدن ندارد و میتواند در آگاهی کامل اعمال خود را نظاره کند و با درک خود به ترک عادات و رفتار اشتباه خود پردازد.

## ترک سیگار فواید سیگار و مزایای ترک آن

ترک سیگار نیز یکی از همین عاداتی است که با شناخت تخریب خودمان و قبول مسئولیت رفتارمان میتوانیم در یک دوره ۴۰ روزه شروع به ترک عادت رفتاری کنیم و از آنجایی که از لحاظ شناختی نیز، ذهنمان آماده است برای پذیرش مسئولیت خودمان از لحاظ روانی نیز میتوانیم خودمان را آماده ترک عادت کنیم.



ترک سیگار در تهران سخت تر است زیرا میزان اضطراب، بالاتر از شهرهای دیگر می باشد. پرخوری، سیگار کشیدن، خرید کردن های زیاد و بدون احتیاج، اعتیاد به الکل و مواد مخدر عادات مخربی هستند که روان برای کم کردن سطح اضطراب به آنها رو میاورد و چون تخریب ناخودآگاه زیاد است، با انجام هر باره این رفتارهای مخرب، روان تشویق به تکرار عمل میشود. بنابراین پیش از ترک هر عادتی بهتر است بدانیم ریشه این تخریب در روان ما به چه علت است؟

## آیا سیگار فوایدی هم دارد؟

از نظر رفتاری، اثرات تحریکی نیکوتین موجب بهبود توجه و تمرکز، بهبود یادگیری و زمان واکنش و توانایی حل مساله می شود. همچنین کشیدن سیگار باعث بالا رفتن خلق، کاهش تنش و کم شدن احساس افسردگی می شود. البته در بلند مدت مواجهه با نیکوتین با کاهش CFB در مغز همراه است. نیکوتین روی عضلات اسکلتی، اثر شل کننده دارد. لازم به ذکر است تمام بهبودهایی که بصورت کوتاه مدت با سیگار قابل دستیابی است را می توان با چیزهای دیگر که ضرری به بدن نمی رسانند بدست آورد.

## مزایای ترک سیگار برای سلامتی

قطع مصرف سیگار منافع فوری و عمده ای برای افراد در هر سنی دارد. چه بیماری های مربوط به تدخین داشته باشند چه خیر.

۱. آنهایی که سیگار را ترک می کنند نسبت به آنهایی که ترک نمی کنند عمر طولانی تری دارند؛
۲. خطر ابتلا به سرطان ریه کاهش می یابد؛
۳. بیماری های عروقی مغز کاهش می یابد؛
۴. بیماری های ریوی مزمن کاهش می یابد؛
۵. فشار خون کمتر می شود؛
۶. روند کار قلب به حالت اولیه باز می گردد؛
۷. راه رفتن برای فرد بعد از چند مانند گذشته می شود.

## چرا باید ترک کنم؟

به یاد داشته باشید، هیچ سطح ایمن برای استفاده از تنباکو وجود ندارد. کشیدن حتی یک نخ سیگار در روز در طول زندگی میتواند باعث سرطان های مرتبط با سیگار و مرگ زودرس شود. ترک سیگار می تواند خطر ابتلا به مشکلات سلامتی را کاهش دهد. هر چه زودتر ترک کنید، سود بیشتری خواهید داشت.

منبع: medlineplus.gov