

ریشه‌های شکست تلخ نیمی از سیگاری‌ها

رئیس دبیر خانه

ملی مبارزه با

دخانیات گفته که از

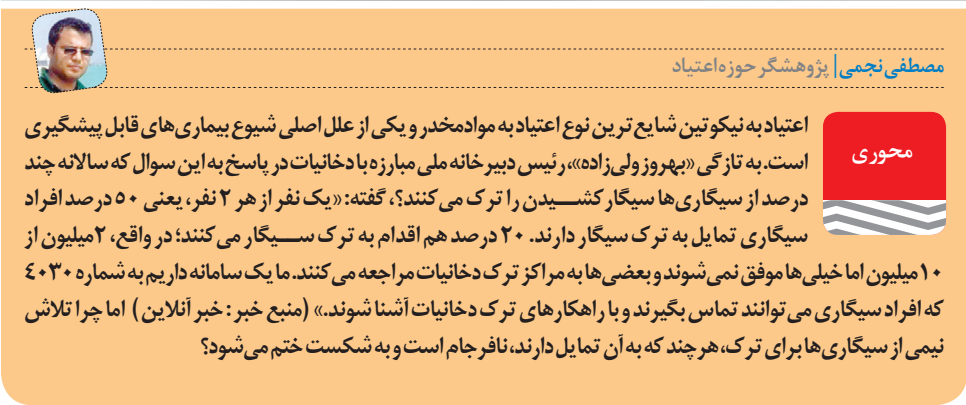
هر دو نفر سیگاری

در کشور مان یک

نفر تمایل به ترک

دارد اما خیلی ها

موفق نمی شوند



مصطفی نجمی | پژوهشگر حوزه اعتیاد

محوری

اعتیاد به نیکوتین شایع ترین نوع اعتیاد به موادمخدر و یکی از علل اصلی شیوع بیماری‌های قابل پیشگیری است. به تازگی «بهر روز ولی زاده»، رئیس دبیر خانه ملی مبارزه با دخانیات در پاسخ به این سوال که سالانه چند درصد از سیگاری‌ها سیگار کشیدن را ترک می کنند؟ گفته: «یک نفر از هر ۲ نفر، یعنی ۵۰ درصد افراد سیگاری تمایل به ترک سیگار دارند. ۲۰ درصد هم اقدام به ترک سیگار می کنند؛ در واقع، ۲ میلیون از ۱۰ میلیون اما خیلی ها موفق نمی شوند و بعضی ها به مراکز ترک دخانیات مراجعه می کنند. ما یک سامانه داریم به شماره ۴۰۳۰ که افراد سیگاری می توانند تماس بگیرند و با راهکارهای ترک دخانیات آشنا شوند.» (منبع خبر: خبر آنلاین) اما چرا تلاش نیمی از سیگاری‌ها برای ترک، هر چند که به آن تمایل دارند، نافر جام است و به شکست ختم می شود؟

سیگار ، یکی از تهدید کننده های اصلی

سلامت بشر

مصرف سیگار یکی از عمده ترین تهدیدها برای سلامت و بهداشت عمومی است. مصرف تنباکوبه صورت سیگار بیشتر از اشکال دیگر آن رواج دارد. ۷۰ تا ۸۰ درصد سیگاری ها به عنوان افراد وابسته به سیگار طبقه بندی می شوند. می توان گفت که مصرف سیگار یکی از تهدید کننده های اصلی سلامت بشر است که هر سال میلیون ها نفر را در گستره گیتی به کام مرگ می کشاند.

سندروم محرومیت از نیکوتین

باید بپذیریم در مان و ترک سیگار امکان پذیر

ولی کاری بس مشکل است. نیکوتین ماده

اعتیادآور سیگار است. زمانی که فردی

مصرف سیگار را قطع می کند، طبیعی است

که سندروم محرومیت از نیکوتین را تجربه

کند زیرا بدن به ترشح مداوم نیکوتین در

سیستم عصبی عادت کرده است. شدت

سندروم محرومیت از نیکوتین به مقدار

مصرفی فرد بستگی دارد و یکی از مهم ترین علل بازگشت و شکست در ترک سیگار است.

انگیزه واراده بالا؛ شرط لازم برای ترک

توجه به دو هفته اول بعد از قطع سیگار بیشترین نقش را دارد و اشتیاق به سیگار پس از ترک ممکن است تا شش ماه ادامه

یابد. همچنین آگاه باشید که در اغلب موارد موفقیت های

بزرگ حاصل خرده رفتار های بسیار کوچکی است که به عادت در می آید و زمینه ساز موفقیت ها و تغییرات بزرگ می شود.

بنابر این با تکیه بر این دیدگاه حتی کاهش یک نخ سیگار هم

می تواند از همین خرده رفتار های کوچک باشد که زمینه ساز

ترک کامل سیگار است. تعجیل در فرایند ترک اغلب همراه

با بازگشت است بنابر این باید بسیار صبور بود. اگر چه اثرات

زیان آور سیگار شناخته شده است اما ترک سیگار برای افراد

سیگاری بسیار دشوار است. به همین دلیل انگیزه وار اده بالا،

محور اصلی و به عبارتی شرط لازم بر ای ترک دخانیات است.

شناسایی عوامل محرک استعمال سیگار

عوامل محرک می تواند شامل موقعیت های فردی، هیجانی - عاطفی، جسمانی و ... باشد. برای مثال ممکن است بعد از بروز هیجاناتی چون خشم، شادی یا اختلالاتی چون افسردگی و اضطراب تمایل به مصرف سیگار افزایش یابد یا شبکه دوستان و کسانی که با آن ها در ارتباط هستید، می تواند از عوامل بروز و ظهور مصرف باشد که با شناسایی به موقع و دقیق می توانید همچون سرعت گیری در مسیر و لغو و سوسه خود به مصرف دخانیات عمل کنید. شما می توانید با بهره گیری از حمایت های اجتماعی مناسب و ورزش های منظم به مقابله با این وسوسه بپردازید.

بعد از شکست در ترک ، ناامید نشوید

استعمال مجدد دخانیات همیشه به معنای شکست نیست.

همان طور که در مقدمه مطلب بیان شد، بسیاری از افراد حتی

آن هایی که اکنون سیگار را ترک کرده اند، بارها در فرایند ترک،

تجربه بازگشت (استعمال مجدد سیگار) را داشته اند. با توجه

به وابستگی جسمانی و روانی نیکوتین، این

بازگشت چندان عجیب نیست و نباید

شمار ا به کلی ناامید کند. در صورت بروز

چنین اتفاقی (بازگشت مجدد)، پیشنهاد

می شود انگیزه های خود را باز یابی کنید و

ترجیحاً آن را روی کاغذ بیاورید. آگاه باشید

همان طور که یک حلزون برای حرکت و جهش

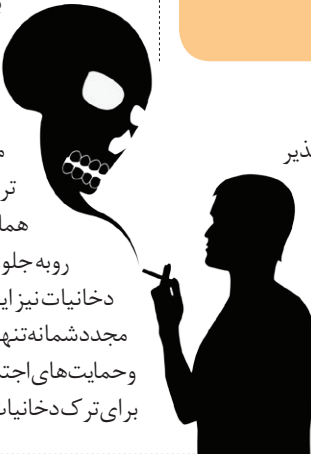
رویه جلو، بازگشت به عقب دارد، در فرایند ترک

دخانیات نیز این موضوع اغلب مشهود است و استعمال

مجدد دشمنانه تنها معنای شکست ندارد بلکه با باز یابی انگیزه

و حمایت های اجتماعی و حرفه ای بیشتر می توانید گام بلندی

برای ترک دخانیات بردارید.



دختر مورد علاقه ام با پسر دیگری در ارتباط است

در دانشگاه با دختری آشنا شدم که با پسر دیگری در ارتباط است، اما من هم او را می خواهم. می دانم که قرار از دواج گذاشته اند و به نظرم آن پسر توانایی خوشبخت کردن دختر مورد علاقه من را ندارد. خانواده ام زیر بار نمی روند که به خواستگاری اش برویم چون من اصلاً شرایط از دواج ندارم اما دلم که این چیزها را نمی فهمد. باید خودم دست به کار شوم، دارد دیر می شود. چه کنم؟



فریاد البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مخاطب گرامی، در پیام خود توضیح مشخصی ندادید که الان این خانم با شما در ارتباط است یا خیر؟ تنها نوشته اید که باهم آشنا شده اید. اگر دقیق تر می گفتید، راحت تر می شد به نتیجه مشخص برسیم.

رابطه عاطفی دارد یا؟

اگر این دختر هم با شما ارتباط عاطفی دارد و هم با فرد دیگری که کلاً مسئله منتفی است یعنی این که چون با پسر دیگری در ارتباط است، قطعاً بهر رابطه عاطفی تعهد ندارد و گزینه مناسبی برای ازدواج نیست.

دچار عشق یک طرفه شدید

باتوجه به توضیحاتی که در پیامتان دادید و حتی اشاره کردید که می دانم آن ها قرار از دواج گذاشته اند، به نظر می رسد شما در گیر عشق یک طرفه شده اید. شما دختری را می خواهید که او احتمالاً خبری از دل شما ندارد. حالا چطور به این نتیجه رسیده اید که آن آقا توانایی خوشبخت کردن این دختر را ندارد، اصلاً معلوم نیست! آن ها بین خودشان قرار از دواج گذاشته اند و حتماً بعد از برررسی هایی به این جمع بندی رسیدند.

حرف خانواده تان منطقی است

شما بنا به صلاح دید خانواده تان که حرف شان هم منطقی است، نمی توانید به خواستگاری این دختر بروید چون فعلاً آمادگی ازدواج ندارید. ازدواج مثل هر کار دیگری به آمادگی نیاز دارد مانند استقلال اقتصادی و مالی و شخصیتی. شما نمی توانید در زمانه فعلی ازدواج کنید در

نامه عاشقانه یک پسر ۹ ساله!

به بهانه پربازدید شدن نامه یک پسر ۹ ساله برای دختر دایی ۸ ساله اش و ابراز علاقه به او از واکنش اصولی والدین در چنین مواقعی گفتیم



دکتر ساحل گرامی | روان شناس کودک

شاید یکی از چالش برانگیزترین لحظات برای والدین زمانی است که فرزند کوچک خود را در حال اعتراف به دوست داشتن یا عاشق شدن به کودک یا فرد بزرگ سالی می بینند. دوست داشتن آن ها واقعی و حقیقی است ولی جنس آن با دوست داشتن در دوره بزرگ سالی متفاوت است. به تازگی تصویری از نامه یک پسر ۹ ساله برای دختر دایی ۸ ساله اش در شبکه های اجتماعی پربازدید شده است. در این نامه که نقاشی یک قلب تیر خورده هم دیده می شود، نوشته شده: «سلام مهرسا خوبی، حالت چطور است. خوب نمی خوام زیاد حرف بزنم، من از همان نگاه اول عاشقت شدم».

شبکه های
اجتماعی

علنی به او نگویید که تو

برای این چیزها خیلی

کوچکی و

این احساسات واقعی

است اما ...

این سوالات را مطرح کنید

تا به شناخت بهتری از

احساس کودک برسید:

چرا از او خوشش اومده؟

خیلی بازمزه است؟ آیا

فوتبالش خیلی خوبه؟ دقت

داشته باشید این سوال ها فقط نوعی اعتبار

دادن به احساس کودک است و قرار نیست

توجه و اشتیاق زیادی به این موضوع نشان

بدهید. توجه داشته باشید این احساسات

واقعی فقط بانوع احساسات والدین متفاوت

هستند.

نظرات تان را بیشتر کنید

در انتهای می توانید حد و مرزی را برای نشان

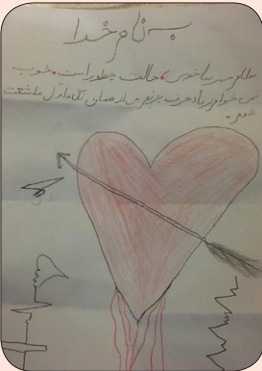
دادن احساسات یا نزدیک شدن به شخص

مذکور در نظر داشته باشید و هنگامی

که هر دوی آن ها در یک فضای مشترک

قرار می گیرند، نظرات خود را به صورت

نامحسوس بیشتر کنید.



شروع تجربه چنین

احساس هایی از ۶ سالگی

از حدود شش سالگی

به بعد کودکان دربارۀ

تفاوت های هر دو جنس

هوشیار و آگاه می شوند

و شروع به پرسش در باره

جنس مخالف می کنند.

همین ممانعت کردن

از کنجکاوی بیشتر

گاهی اوقات جذابیت

جنس مخالف را برای آن ها بیشتر می کند و

کودک را به این نتیجه می رساند که عاشق

شده است. این را اضافه کنید به الگوبرداری

از رفتار های بزرگ سالان و خواندن قصه ها و

تماشای کارتون هایی که در نهایت به عاشق

شدن ووصال می انجامد. اما بهترین واکنش

والدین در این موارد چه می تواند باشد؟

کودک عاشق را مسخره نکنید

از هر گونه ایجاد شرمندگی یا بر خورد تند

با کودک بپرهیزید. خونسرد باشید و این

موضوع را به منزله فرصتی برای بازنگه

داشتن باب گفت وگوباکودک در نظر

بگیرید. او را مسخره نکنید و به صورت

داده تصویری



ما و شما
<p>راه ارتباطی با زندگی سلام</p> <p>پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۰۹۹۹</p>

اساسی است؟

* آبخشار اخلمد در استان خراسان رضوی

از همه این آبخشار ها زیاتر بود اما نمی دانم

چرا در صفحه اول زندگی سلام به آن اشاره

نکردید؟

* زندگی سلام، عجب بارونی اومد مشهد.

حال و هوای شهر کاملاً بهاری شد. بعد از

مدت ها هوا هم آلوده نبود. بریم قدم بز نیم

توی شهر.

شاسنامه مالکیت (برک سبز) و سند مالکیت خودروی سوازی بزو ۴۰۵
جی ال ایکس آی نقره ای مدل ۱۳۸۵ به ش موتور ۴۴۵-۱۲۲۸۵۰ ش شاسی ۱۳۲۲۹۱۶۴ و ش انتقالی ۲۳۰۷۸۷ و شماره موتور 24K0378573 و شماره شاسی NAAMI1CA1ER924280 نام خانم هستی اقبالی رودی مفقود شده و فاقد اعتبار است.
۸۳۰۲/۱۴۰۱/۱۲

برک سبز وسند مالکیت (برک کمپانی) اتومبیل سوازی بزو
XU7 CGNG ۴۰۵دوگانه سوز مدل ۱۳۹۳ به رنگ خاکستری متالیک به شماره پلاک ایران ۳۶-۷۸۷-۲۳ و شماره موتور 24K0378573 و شماره شاسی NAAMI1CA1ER924280 نام خانم هستی تدین رودی مفقود شده و فاقد اعتبار است.
۸۳۷۲/۱۴۰۱/۱۲

برک سبز وسند مالکیت (برک کمپانی) و کارت
موتور سیکلت پشپاز 125CDI مدل ۱۳۹۲ به رنگ سرمه ای دارای شماره پلاک ۷۷۲-۲۸۵۷۶-۴۸ و شماره موتور 124NEG41644 و شماره شاسی NEG۴۴۱۱25A9304438 به نام آقای بونس عسگری مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.
۸۳۶۴/۱۴۰۱/۱۲

* در زندگی سلام بنویسید که سال بعد

یعنی ۱۴۰۲، سال چه حیوانی است و

دلیل این نام گذاری ها چیست و بر چه



- زندگی سلام
- یک شبه
- ۲۱ اسفند ۱۴۰۱
- ۱۹ شعبان ۱۴۴۴
- ۱۲ مارس ۲۰۱۳
- شماره ۲۳۹۲

خانواده و مشاوره

برای نوشتن این مطلب از «ایسنا»

کمک گرفته شده است