زندگی سلام
چهارشنبه
اول شهریور ۱۴۰۲
۶ صفر ۱۴۴۵
۲۳ آگوست ۲۰۲۳
شماره ۲۵۱۱

خانواده و مشاوره

سراب ترک سیگار در ۲۱ روز

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران گفته که ترک سیگار ۳ هفته کامل طول می کشد؛ از اما و اگرهای آن چه می دانید؟

مصطفی نجمی | پژوهشگر اعتیاد

محوری

یکی از رایج ترین سوالات افراد سیگاری، این است که برای ترک کردن سیگار چقدر زمان لازم است؟ ترک سیگار در هر سنی یکی از موثرترین راه‌ها برای کاهش آلام جسمانی و روان‌شناختی است. برای موفقیت در این کار لازم است عوامل موثر بر ترک سیگار شناسایی و برای برطرف کردن آن‌ها به‌طور صحیح برنامه‌ریزی شود. به تازگی معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران گفته: «ترک سیگار ۲۱ روز یا ۳ هفته کامل طول می کشد. ۳ روز ابتدایی ترک بسیار سخت است و فرد بیشترین علایم و نشانه‌های خماری را دارد» (منبع: مهر). آیا واقعا می توان سیگار را در ۲۱ روز به طور کامل ترک کرد؟

چنین نسخه‌ای، همگانی نیست

واقعیت این است که به‌طور کلی، طبق پژوهش‌های متعددی که درباره ترک سیگار انجام شده، باتوجه به ویژگی‌های فردی متفاوت بین انسان‌ها و تنوع شرایط محیطی که افراد در آن زندگی می کنند، این که بگوییم ترک سیگار تا فلان زمان شدنی است و دقیقا چند روز طول می کشد، حرف درستی نیست. مشخص کردن زمان بسیار کم مانند ۲۰ یا ۲۵ روز برای ترک سیگار، نسخه‌ای است که نمی‌توان آن را برای همه پیچید.

از نظر علمی ۲۱ روز درست است اما...

البته از نظر تئوری و علمی این درست باشد که بگوییم نکوتین چه مدت روز زمان نیاز دارد تا از بدن خارج شود، اما این اتفاق اصلا به معنای ترک سیگار نیست. فرایند ترک سیگار بسیار پیچیده است. این که ما بخواهیم این طور بگوییم که سیگار را می‌توان حتی ظرف چند ماه به‌طور کامل ترک کرد، نوعی ساده‌انگاری و دست کم گرفتن اعتیاد به سیگار و مواد مخدر است. دلیل این هم کاملا مشخص است. ما این همه آدم سیگاری داریم و تعداد زیادی از آن‌ها هم دوست دارند ترک کنند. حالا مشکلات جسمانی و خانوادگی، فشار اجتماعی و... باعث شده تا به فکر ترک بیفتند اما موفق نشدند. بعد هم می گویند که ترک برای‌مان خیلی سخت است؛ بنابراین ترک سیگار نباید به کاری ساده تقلیل یابد.

دلایل پر دردسر بودن ترک نیکوتین

با این حال، بحث نیکوتین عامل مهمی در اعتیاد به سیگار است و اثری که می گذارد این است که مدار پاداش و لذت در مغز را تحریک می کند. بنابراین بعد از هر بار مصرف سیگار، فرد نوعی احساس سرخوشی یا کاهش فشار و... را تجربه می کند. وقتی مغز توسط عامل خارجی برایش لذت ایجاد می‌شود، شرطی و انگار به آن رفتار وابسته می‌شود. بنابراین دوباره آن را انجام می دهد تا لذت ببرد. به خاطر ترشح دوپامین که بعد از مصرف سیگار در مغز ترشح می‌شود، وقتی فرد تصمیم به ترک می گیرد، برایش سخت می‌شود و علایم ترک در او در ظاهر می‌شود. یعنی بی‌قرار، مضطرب، عصبی، بی‌حوصله، پرخاشگر، افسرده، بی تمرکز و... می‌شود. به همین دلیل خیلی‌ها قادر به تحمل آن نیستند و درمان خیلی سریع مثلا در ۱۰ یا ۲۰ روز با شکست مواجه می‌شود.

چه افردی موفق به ترک سریع سیگار می‌شوند؟

دو نوع ترک سیگار داریم: ناگهانی و تدریجی. گاهی اوقات ممکن است یک نفر خیلی سریع موفق به ترک سیگار شود اما چه زمانی این اتفاق می افتاد؟ مثلا زمانی که بقای یک نفر با سیگار کشیدن به خطر بیفتد و دکتر به کسی بگوید که ریه‌هایت به مشکل برخورده و اگر سیگار بکشی، تا ۲ ماه دیگر فوت می کنی. چنین فردی به احتمال زیاد موفق به ترک سریع می‌شود چون نیاز به بقا، انرژی و انگیزه زیادی به او خواهد داد تا ناگهانی سیگار را کنار بگذارد. این اتفاقی است که در حال عادی، شدنی نیست. تحقیقات هم نشان می‌دهد افرادی که ترک ناگهانی دارند، انگیزه‌های درونی و اراده بسیار قوی دارند اما بیشتر ترک کردن ها به صورت تدریجی است. مغز چون برایش مشکل است که نبود یک چیز را بتواند تحمل کند، باید به تدریج این اتفاق برایش بیفتد.

ترک سیگار فقط سم‌زدایی بدن نیست

به‌طور کلی ترک سیگار کار ساده‌ای نیست و ما نمی‌توانیم زمان خاصی را برای مدت زمان ترک مشخص کنیم. البته برای سم‌زدایی می‌توانیم بگوییم که سم‌زدایی بدن از نیکوتین بر اساس تحقیقات ۲۱ روز زمان نیاز دارد؛ اما مگر در ترک سیگار فقط بحث نیکوتین آن است. ترک اعتیاد به نیکوتین و سم‌زدایی بدن، مرحله و پله اول برای ترک سیگار است. بعد از پایان سم‌زدایی باید اقدامات بعدی صورت بگیرد تا مقاومت فرد برای دوباره سیگاری شدن نشکند. مثلا در حد توانش از مشاور و روان‌شناس کمک بگیرد، ارتباط با دوستان مناسب، مورد حمایت خانواده و دوستان قرار گرفتن، ورزش کردن و... به فکر توان می‌دهد تا فشار سندروم ترک سیگار باعث نشود که شکست بخورد و از ترک منصرف شود. این‌ها به نوعی جایگزین مصرف سیگار می‌شود تا احتمال اعتیاد دوباره به صفر برسد.

خودشناسی؛ برترین خِرد

جواد رستمی | کارشناس مذهبی

امام رضا(ع) می‌فرمایند: «برترین خِرد، خودشناسی است (العدد القویه، ص ۲۹۲، ح-۱۸). شناخت خویش هم به ظاهر و اعضا و جوارح است، هم به باطن و رفتار و کردار انسان در شرایط مختلف، اعم از زمانی و مکانی و هم به حالات روحی و روانی اعم از غم و شادی. خودشناسی وقتی نتیجه آن معرفت کردگار و شناخت خدا باشد، دنیا و آخرت فرد را آباد خواهد کرد. از همین رو، وقتی حضرت رضا(ع) می‌فرمایند: بهترین عقل و خرد، خودشناسی است مراد آن است که با شناخت خود به شناخت خالق خود برسیم و از فرصت‌ها و ظرفیت‌های انسانی برای زندگی و بندگی و حرکت به سمت سعادت و کمال استفاده ببریم.

روابط اجتماعی جای جنگ نیست!

دکتر مهدی سودآوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

یادداشت

به ما فقط برنده شدن را یاد دادند و رقابت کردن. بارها به ما گفتند: «چرا ۲۰ نشدی؟»، «کیا تو کلاس ۲۰ شدن؟»، «دختر خاله‌ات همیشه شاگرد اول هست» و.... حتی بعضی مدارس رقابت سمی را یاد می‌دهند، همکاری نکردن، تک روی، فقط فکر خودت باش و.... مثلا می گویند: «مبادا جزوه‌ات رو به همکلاسیت بدی!» و «مبادا کمکش کنی و اشکالاتش رو رفع کنی.» بعد بزرگ شدیم و حتی در روابط دوستانه و عاطفی هم خواستیم برنده بشیم! بحث نکردیم که مشکل حل بشود، بحث کردیم که برنده بشویم. دعوا کردیم تا تخلیه شویم. هدف از بحث آرام کردن خودمان بود، به هزینه پر کردن طرف مقابل. برای برنده شدن ده‌ها اتفاق گذشته را هم پیش می کشیم تا فقط برنده و پیروز باشیم.

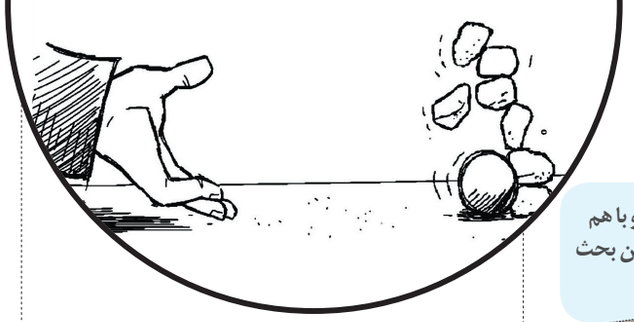
در مشکلات و سوءتفاهم‌ها برچسب زدیم: «تو شکاکی»، «تو بی‌عرضه‌ای»، «تو چشم‌چرانی» و... تا رقیب را از میدان بدر کنیم. به راحتی تهمت زدیم، پای خانواده‌ها را به هر ماجرایی باز کردیم. خودمان را بی‌نقص و بی‌گناه فرض کردیم و طرف مقابل را پر از اشکال.

بعد هم گفتیم من که کاری نکردم! حالا وسط دعوا، عصبانی بودم چند تا چیز گفتم دیگر! نقش بچه‌ای را بازی کردیم که در مدرسه کتاب همکلاسی‌اش را برداشته تا نتواند شب امتحان درس بخواند و فردا کتاب داخل جامیزی مدرسه پیدا شده! بعد هم به او می گوییم که خودت کتاب را جا گذاشتی! رابطه را از بیخ و بن زده‌ایم اما می گوییم کاری نکردیم! چون کاری نکردن در فرهنگ ما جرم نیست ولی بعضی کاری نکردن‌ها بسیار بدتر از انجام هر کاری است.

روابط دوستانه و روابط زن‌وشوهری جای جنگ قدرت نیست. اگر در بحث و دعوا فقط می خواهید برنده باشید باید بروید رینگ بوکس، نه این که به روان اطرافیان‌تان مشت و لگد بزنید.

فتونکته

اعتماد بنای پیچیده‌ای است ساختنش مدت‌ها طول می‌کشد اما تخریبش فقط چند لحظه



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* فرایند احیای بعد از سکته و ایست قلبی رو باید همه مردم یاد بگیرن. خیلی مهمه. سخت هم نیست. باید رسانه‌ها برای آموزش آن تلاش بیشتری کنن چون جون آدم‌های زیادی رو نجات می‌ده.
* نامه یک خانم به شوهر زن ذلیلش، بسیار زشت و دور از ادب بود. از خواندن آن حالم بد شد. شما هم نباید چنین چیزهایی را چاپ کنین.
* اطلاعات پرونده «خودتان را سکته ندهید!» جالب و خواندنی بود. خسته نباشید.
* پرونده‌ای درباره «خُرده مهربانی‌های حال خوب کن» در زندگی سلام چاپ کردین. از این چیزها خیلی زیاده و من بارها دیدم و شنیدم. مردم شریف ایران خیلی به فکر هم نوع‌شون هستن.
* ستون اختلاف تصاویر در صفحه سرگرمی ۳۱ مرداد، حس و حال کار کردن در مرغداری به آدم می‌ده.
* خودمان که خودمان را سکته نمی‌دهیم، مسئولان دارند ما را سکته می‌دهند.
* در زندگی سلام بنویسین که اگر در زندگی انصاف داشته باشیم، هم دیگران از ما راضی می‌شوند و هم خودمان، آرامش بیشتری در زندگی را تجربه خواهیم کرد.

ازدواجم باعث تغییر رفتارهای والدینم با من شد

یک سال و ۲ ماه پیش بود که متاهل شدم. با پسر عمویم ازدواج کردم. از زندگی‌ام راضی هستم و با هم خوشبختیم اما بعد از این که با هم ازدواج کردیم، رفتارهای پدر و مادرم با من عوض شد. مدام با من بحث می‌کنند. چه کنم؟

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، در پیامک‌تان به دلیل این تغییر رفتار اشاره نکرده اید و پاسخ ما به شما، بستگی زیادی به آن دارد. آیا پدر و مادرتان از همان ابتدا راضی به وصلت با پسر عموی‌تان نبوده‌اند؟ از دست داماد عصبانی هستند ولی در ارتباط با شما تلافی می کنند؟ شما ناگهان موضع خود را عوض کرده‌اید؟ و.... این‌ها مسائلی است که اصلا مطرح نکرده‌اید و راه‌حل تا حد زیادی به پاسخ‌های شما به این سوالات بستگی دارد. با این حال، چند توصیه به شما دارم.

شاید از سر دلسوزی با شما بحث می‌کنند

گفته‌اید خوشبختانه با همسرتان مشکلی ندارید. ممکن است خانواده‌تان نگران باشند که مبادا دخترشان در زندگی مشترک در بسیاری از موارد دچار مشکل شود و از سر دلسوزی با دخالت‌های نابه‌جا و بیش از حد باعث ناراحتی شما شوند، در همه چیز اعمال نظر کنند و.... این را مد نظر داشته باشید که به محض جاری شدن عقد قرار نیست کلا خانواده کنار بروند و همه چیز در کنترل شما باشد. آن‌ها تا ابد خانواده و مادر و پدر شما هستند. مهم این است که راه‌های برقراری ارتباط صحیح را بلد باشید. این که بپذیرید ازدواج کرده‌اید و الان صاحب یک رابطه جدید هستید، بسیار ارزشمند است اما به این معنا نیست که نباید والدین خود را محترم بشمارید.

از والدین‌تان درباره علت تغییر رفتارشان بپرسید

در این بین می‌توانید بدون موضع گیری، خیلی راحت و شفاف با والدین‌تان صحبت کنید و از آن‌ها علت تغییر رفتار و ناراحتی‌شان را بپرسید. به آن‌ها ابراز علاقه کنید و بپرسید که چرا این گونه شده‌اند؟ حتما مواردی برای صحبت دارند. بی‌طرف به حرف‌های‌شان گوش کنید و اگر در جاهایی دچار سوءتفاهم هستند، آن را برطرف کنید. بگویید برای راحتی‌شان چه کارهایی از دست شما بر می‌آید تا انجام دهید؟ گاهی حتی با یک رفتار کوچک و جزئی خیلی از مشکلات برطرف خواهد شد.

پدر و مادرتان را از خودتان دور نکنید

اگر والدین‌تان مدام پشت سر شوهرتان از او بدگویی می کنند، این موارد به جز زمانی که کسی واقعا هدف همسرآزاری قرار گرفته، مخرب خواهد بود. به احتمال زیاد اگر بدانند که شما از ازدواج‌تان راضی هستید، خیلی چیزها تغییر خواهد کرد. در ضمن، برخی خانواده‌ها از متاهل شدن فرزندشان می‌ترسند و فکر می کنند برای همیشه او را از دست داده‌اند؛ بنابراین به آن‌ها این امید را بدهید که من و همسرم هیچ‌وقت شما و زحمت‌های‌تان را فراموش نخواهیم کرد. در تمام این موارد، به هیچ عنوان نباید پدر و مادرتان را از خودتان دور کنید. شما و همسرتان می‌توانید در عین اولویت دادن به همدیگر، ارتباط خوبی با والدین‌تان برقرار کنید.

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۲ SE مدل ۹۶ بشماره پلاک ایران ۱۲-۹۸۶ل۳۱ بشماره موتور M13/590۰۹۹۹۸ بشماره شاسی NAS۴۲۱۱۰۰H۱۲۲۸۰۳۱ بنام حسین سالارنژاد مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۲۲۶۶

برگ سبز خودرو پراید مدل ۸۳ به شماره پلاک ایران ۷۴- ۲۲۵ ط ۷۶ و شماره موتور ۰۰۹۳۷۳۸۰ به شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۳۳۲۴۰۱۸s به نام اصغر شیرزاد مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۲۲۷۶

قولنامه، پروانه ساختمانی و پایانکار صادره از شهرداری گلمکان (به شماره ۹۶/۳۶ به تاریخ ۹۶/۹/۲۳) بنام مه لقا واعظی گل مکان به ش ملی ۵۲۲۹۷۳۷۷۱۹ مفقود و فاقد اعتبار است ۳۲۳۳۹

آگهی مناقصه عمومی فرماندهی آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نزاجا (مدیریت خرید و پیمان)
نوبت دوم شماره پیمان ۴

فرماندهی آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نزاجا(مدیریت خرید و پیمان)در نظر دارد نیازمندی اقلام مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید.

ردیف		شرح جنس	مقدار	واحد	نیازمندی	سپرده شرکت در مناقصه	زمان و تحویل و قرائت پیشنهادها
۱	تره بار	سیب زمینی	۴۳۰۰۰	کیلوگرم	یکساله	۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	تحویل پیشنهادها: حداکثر تا ساعت ۱۰:۰۰ مورخه ۱۴۰۲/۰۶/۰۷ قرائت پیشنهادها: ساعت ۱۰:۳۰ مورخه ۱۴۰۲/۰۶/۰۷ دفتر مهمانسرای پادگان تیپ ۲۳۰ شهید مناجی گرگان
		پیاز	۲۱۰۰۰	کیلوگرم			
		هویج فرنگی	۳۳۰۰	کیلوگرم			
		فلفل دلمه	۱۸۵۰	کیلوگرم			
		گوجه فرنگی	۱۹۰۰۰	کیلوگرم			

سپرده شرکت در مناقصه: شرکت کنندگان می بایست مبلغ سپرده شرکت در مناقصه را به عنوان تضمین به حساب جاری طلایی به شماره ۵۱۵۱۵۷۱۶۳۹۰۰۹ (شماره شبا IR۰۷۰۱۵۰۰۰۰۰۰۵۱۵۱۵۷۱۶۳۹۰۰۹) نزد بانک سپه به نام وجوه متفرقه پشتیبانی منطقه شمال شرق نزاجا واریز و یا معادل آن ضمانت نامه معتبر بانکی یا اوراق مشارکت به مناقصه گزار ارائه نمایند.
تاریخ و محل دریافت اسناد مناقصه: از تاریخ ۱۴۰۲/۰۵/۳۰ لغایت ۱۴۰۲/۰۶/۰۷، درب انتظامات پادگان تیپ ۲۳۰ شهید متاجی گرگان.

((هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه بوده و دستگاه مناقصه گزار در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار است.))

آدرس محل برگزاری کمیسیون: گرگان - دفتر مهمانسرای تیپ ۲۳۰ شهید متاجی گرگان
تلفن: ۳۸۵۹۹۱۱۷-۰۵۱ تلفن همراه: ۰۹۱۵۳۳۳۷۰۱۴
۳۱۷۱۵