

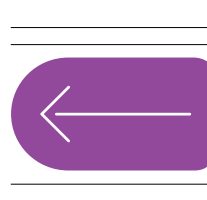


ترک سیگار با چند کلیک

سال‌هاست برای ترک سیگار روش‌های گوناگونی از سوی کارشناسان و متخصصان مطرح شده است. اما اپلیکیشن‌های ترک سیگار یکی از راه‌های نسبتاً جدید برای ترک این عادت به حساب می‌آیند که براساس تکنیک‌های روان‌شناسی و افزایش میزان آگاهی افراد توسعه یافته‌اند. یک اپلیکیشن ترک سیگار مناسب لازم است که میزان پیشرفت کاربر را در طول زمان ارزیابی کند و انگیزه لازم را برای ادامه دادن فراهم کند. همچنین استفاده از ابزارهای جانبی مثل بازی‌های جذاب و سوالات کاربردی، می‌تواند حواس کاربر را پرت کند تا بتواند با هوس کشیدن دوباره سیگار مبارزه کند. اپلیکیشن EasyQuit نمره بسیار بالایی از سوی کاربران اندروید و iOS دریافت کرده است. این برنامه اطلاعات مرتبط با روند ترک سیگار را ثبت کرده و جزئیات آن را جهت افزایش انگیزه به افراد نشان می‌دهد. روزها و ساعت‌های سپری‌شده از آخرین سیگار، مقدار پول پس‌انداز شده و میزان بهبود سلامت فرد در طی زمان، از جمله مواردی هستند که توسط اپ فراهم می‌شوند. این برنامه یک بازی داخلی دارد که می‌تواند حواس کاربر را پرت کند و روحیه لازم برای مقابله با سیگار کشیدن در آن تقویت کند. دفترچه‌ای مخصوص نیز در این پلتفرم جانمایی شده که می‌تواند دفعاتی که کاربر هوس سیگار کشیدن کرده است را درون خود ذخیره کند. در این اپلیکیشن روشی جایگزین جهت ترک تدریجی سیگار نیز در نظر گرفته شده است و برای افرادی که نمی‌توانند به صورت ناگهانی اقدام به ترک کنند، مفید است.



EASYQUIT



اندروید و iOS



سلامت



۱۰ و ۱۶ مگابایت



Mario Herzberg (Hanna)



<https://b2n.ir/r30813>

<https://b2n.ir/p58441>

پمپاژ انگیزه برای ترک سیگار

Quit Tracker عنوانی انگیزشی است که سعی می‌کند با نمایش میزان پس‌انداز حاصل از ترک سیگار و بهبودهای احتمالی صورت‌گرفته در وضعیت سلامت افراد، آنها را به نکشیدن دخانیات تشویق کند. اگر به دنبال دانستن جنبه‌های آماری ترک سیگار هستید و می‌خواهید اطلاعاتی در این زمینه کسب کنید، این اپلیکیشن گزینه مناسبی برای شما است. اپلیکیشن Quit Tracker با دقت، میزان پیشرفت فرد در مسیر ترک سیگار را ارزیابی می‌کند و سازندگان آن بیشترین تمرکز خود را روی این قابلیت گذاشته‌اند. در نتیجه اگر به دنبال انجمن گفت‌وگو یا حمایت روحی در مسیر ترک سیگار نیستید و تنها می‌خواهید وضعیت خود را به صورت مداوم بررسی کنید، این برنامه برای شما مفید خواهد بود. بازی‌های داخلی جهت پرت کردن حواس و امکان شخصی‌سازی مسیر ترک، از جمله امکانات برنامه هستند.

QUIT TRACKER



سلامت



despDev



اندروید



۵.۳ مگابایت



<https://b2n.ir/n57028>

حرفه‌ای در ترک دادن

آنطور که در بلاگ این اپلیکیشن نوشته شده، اپلیکیشن Quit Genius از روی فرآیند رفتاردرمانی شناختی توسعه یافته و برای کاربرانی مناسب است که تمایل دارند از تکنیک‌های مخصوص تریابی هم در طی مسیر ترک سیگار استفاده کنند. اگر سایر روش‌ها و برنامه‌های ترک سیگار پاسخگو نبوده، این اپ می‌تواند جایگزین مناسبی به شمار برود. کاربر می‌تواند هدف اصلی خود را درون آن تعریف کند و سپس از تکنیک‌های مناسب برای دستیابی به آن بهره‌مند شود. اطلاعات موجود در اپ Quit Genius بیشتر بر جنبه‌های روانشناسی ترک سیگار دلالت دارند. بازی‌های مبتنی بر دانش عمومی به شکل کوئیز یکی دیگر از ویژگی‌های جالب داخلی برنامه است و می‌تواند اطلاعات افراد را پیرامون فرآیند ترک سیگار به چالش بکشد؛ قابلیت‌هایی که در سایر عناوین مشابه به‌ندرت دیده می‌شود.

QUIT GENIUS



سلامت



Digital Therapeutics Ltd



اندروید و iOS



۴۰ و ۱۱۱ مگابایت



<https://b2n.ir/q69862>

<https://b2n.ir/q34797>

سیگار نکشید، امتیاز بگیرید

برنامه Kwit از تکنیک‌های مبتنی بر رفتاردرمانی شناختی جهت کمک به کاربران برای ترک سیگار استفاده می‌کند. داشبورد شخصی کاربران، میزان پیشرفت در مسیر ترک همراه با دفترچه خاطرات شخصی را نشان می‌دهد. کارت‌های انگیزشی یکی از قابلیت‌های منحصر به فرد و متفاوت اپلیکیشن هستند که در هنگام لغزش می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. نمایش این کارت‌ها از طریق تکان دادن موبایل امکان‌پذیر است که نحوه تعامل جالبی محسوب می‌شود. امکانات و ویژگی‌های مختلف Kwit به صورت رایگان در اختیار کاربران قرار گرفته است و نه تنها برای ترک سیگار توتون‌دار کاربرد دارد؛ بلکه می‌توان از آن برای ترک سیگارهای الکتریکی نیز استفاده کرد.

KWIT



سلامت



Kwit SAS



اندروید و iOS



۴۳ و ۱۷۶ مگابایت



<https://b2n.ir/f98359>

<https://b2n.ir/p25510>

۳۰ تکنیک برای ترک دخانیات

اپلیکیشن Smoke Free از تکنیک‌های تغییر عادت که کارایی آنها توسط پژوهش‌های مختلف ثابت شده، بهره می‌برد. روند پیشرفت کاربر به صورت نمودار درون اپلیکیشن نمایش داده می‌شود و همراه با نکاتی جهت جلوگیری از لغزش خواهد بود. علاقه‌مندان می‌توانند به عنوان داوطلب در تحقیقات شرکت کنند تا شاید کمکی در زمینه ترک سایر افراد نیز کرده باشند. بیش از ۳۰ تکنیک و روش کاربردی درون آن وجود دارد که احتمال ترک موفقیت‌آمیز را افزایش می‌دهند. از جمله امکانات Smoke Free می‌توان به مربی ترک شخصی، رهیاب فرآیند ترک، نشان‌های پاک، دفترچه ثبت وقایع، محاسبه‌گر پس‌انداز و نمودارهای بهبود وضعیت سلامت اشاره کرد.

SMOKE FREE



سلامت



David Crane PhD



iOS و اندروید



۷۶ و ۱۱۶ مگابایت



<https://b2n.ir/h60950>

<https://b2n.ir/w19665>