مکث

راهی برای رهایی از سیگار وجود دارد؟

ترک عادت، موجب مرض نیست!

بهاره جلالوند

سیگار کشیدن جزو آن دسته از کارهایی محسوب می‌شود که برای برخی افراد، تبدیل به بخش جدایی‌ناپذیر زندگی شده است و کنار گذاشتن این عادت چندان کار راحتی نیست. بارها از عوارض زیان‌بار سیگار به ویژه فراهم کردن زمینه ابتلا به انواع سرطان، گفته می‌شود ولی با وجود این گوش افراد سیگاری به این هشدارها بدهکار نیست. اما واقعا اگر در این بین افرادی هم وجود داشته باشند که بخواهند عادت سیگار کشیدن خود را کنار بگذارند، چه باید کنند؟ دکتر محمدرضا شالبافان، روانپزشک و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران، نکات مهمی را در این رابطه به شما می‌گوید.



سیگار و وابستگی شدید

بارها در مورد زیان‌های سیگار، صحبت شده و سیگار عامل اول مرگ افراد در جهان به حساب می‌آید، به گونه‌ای که آمار مرگ و میر ناشی از مصرف سیگار، بیش از تصادفات جاده‌ای است. ماده‌ای که بیشترین وابستگی را به همراه دارد سیگار است، به‌طوری که تجربه یک‌بار مصرف آن، حدود ۳۰ درصد، احتمال وابستگی را به همراه دارد که به لحاظ آماری، عدد بالایی به حساب می‌آید. برخی از عوامل، می‌توانند در گرایش افراد به سیگار کشیدن نقش داشته باشند. به‌عنوان مثال، سیگار تا حدودی روی تمرکز و حافظه اثر دارد، از طرفی تا حدودی در افراد حس آرامش را به وجود می‌آورد. عدم مصرف سیگار، علائم آزاردهنده‌ای چون تحریک‌پذیری، از کوره در رفتن، خستگی مزمن، افزایش اشتها و... را به‌دنبال دارد. همچنین عادت به دست گرفتن سیگار، حس لذت مصرف آن و وابستگی رفتاری نسبت به دود سیگار، کار را برای ترک سیگار سخت می‌کند. بسیاری از افراد، سیگار را به صورت گروهی و در وقت استراحت کاری، استعمال می‌کنند به همین دلیل فردی که بخواهد در یک جمع سیگار خود را کنار بگذارد، به نوعی ممکن است آن جمع دوستانه را از دست بدهد و این خود یک مانع برای ترک سیگار به حساب می‌آید.

راهکاری وجود دارد؟

ترک سیگار به دلایل یادشده، یک کار پیچیده محسوب می‌شود، به همین دلیل احتمال این که فرد بتواند به تنهایی این عادت خود را کنار بگذارد، کم است. ترک سیگار به دوروش می‌تواند امکان‌پذیر باشد که یکی از آنها روش‌های زیستی (دارویی) و دیگری رفتار درمانی به حساب می‌آید. روش‌های جایگزینی نیکوتین، جزئی از روش‌های دارویی محسوب می‌شود. جایگزینی نیکوتین می‌تواند با چسب‌های مخصوص یا آدامس‌هایی که برای این منظور ساخته شده‌اند، باشد. اما احتمال این که برخی از افراد بر اثر استفاده از چسب دچار حساسیت شوند، وجود دارد. علاوه بر این، ممکن است طعم آدامس‌های مخصوص ترک سیگار، برای همه افراد خوشایند نباشد. در چنین شرایطی باید از داروهایی که برای این منظور وجود دارد، زیر نظر روانپزشک استفاده کرد. رفتار درمانی در کنار این موارد یاد شده، بسیار می‌تواند موثر واقع شود و بهترین روش ترک سیگار، بهره‌گیری از محصولات جایگزین نیکوتین، همراه با رفتار درمانی است. افرادی که قصد دارند مصرف سیگار را کنار بگذارند، باید توجه کنند اگر عادتی همراه با مصرف سیگار دارند، آن را نیز کنار بگذارند. به‌عنوان مثال، چنانچه عادت دارند در زمان مصرف سیگار به موسیقی خاصی گوش بدهند، باید این عادت را نیز در زمان ترک کنار بگذارند و از گوش دادن به آن موسیقی خاص، اجتناب کنند.

از تبلیغ تا واقعیت

برخی از روش‌های درمانی مانند سایکودراما (شیوه‌ای درمانی در روانپزشکی) برای ترک سیگار تبلیغ می‌شود در حالی که به لحاظ علمی، روش‌های گروهی برای درمان ثابت نشده است و عمدتا رفتار درمانی به شکل فردی برای ترک سیگار می‌تواند مفید واقع شود. باید به این مساله توجه داشت که انگیزه کافی برای ترک سیگار، بیش از هر چیز حائز اهمیت است و تا زمانی که فرد برای این منظور قانع نشده و تصمیم نگرفته باشد، حتی با قوی‌ترین داروها و بهترین رفتار درمانی، کار چندانی نمی‌توان انجام داد.

نکته‌های بیشتر درباره درمان

در طول سال‌های اخیر، داروهای جدیدی برای ترک سیگار وارد بازار جهانی شده است. این داروها اگر زیر نظر روانپزشک مصرف شوند، عوارض آزاردهنده چندانی ندارند و معمولا بین چند هفته تا چند ماه در کنار رفتار درمانی، می‌توانند سبب ترک سیگار در افراد شوند. یکی دیگر از مواردی که برای ترک سیگار از آن استفاده می‌شود، سیگار الکترونیک است که اظهار نظر در رابطه با عوارض داشتن آن، زود به نظر می‌رسد چون مطالعاتی که در این زمینه صورت گرفته در مراحل اولیه است، اما به دلیل جایگزینی عادت فرد به سیگار و تمایل او به دود، می‌تواند امیدوار کننده باشد. احتمال دارد افراد بعد از ترک، باز هم سراغ مصرف سیگار بروند، در نتیجه نباید درمان را بلافاصله پس از ترک قطع کرد. توجه به توصیه‌های درمانگر، بسیار حائز اهمیت است و حتی لغزش در حد مصرف یک عدد سیگار، می‌تواند فرد را مجددا به حالت قبلی خود بازگرداند. هر چقدر از مدت زمان ترک بیشتر بگذرد، احتمال موفقیت افزایش می‌یابد.

انگ زدن ممنوع

مصرف سیگار در خانم‌ها و نوجوانان، روندی رو به رشد داشته و قبح مصرف سیگار به نسبت گذشته کاهش پیدا کرده است. در گذشته، مصرف سیگار حتی بین آقایان نیز قبح داشت، ولی امروزه افراد از طبقات مختلف اجتماعی، به مصرف آن گرایش پیدا می‌کنند. باور به این که مصرف سیگار تنها مختص به یک قشر خلافکار است، باور درستی نیست و ارتباطی به هوش افراد ندارد بلکه این مساله به تجربه و کنجکاوی افراد وابسته است. در کنار توجهی که باید به موضوع سیگار وجود داشته باشد، نباید به افرادی که از سیگار استفاده می‌کنند، انگ زد. چنانچه افراد احساس کنند که به‌واسطه سیگار کشیدن خود دچار انگ می‌شوند، در چنین شرایطی اگر تمایل به کمک گرفتن هم داشته باشند، از انجام این کار پشیمان می‌شوند. این مساله در رابطه با نوجوانان نیز مصداق دارد و ممکن است به‌دلیل یاد شده از گفتن این مساله به پدر و مادر خود بپرهیزند.

وارد شدن سیگار به زندگی نوجوان‌ها

بسیاری از والدین زمانی که متوجه مصرف سیگار توسط فرزند نوجوان خود می‌شوند، با تندی و بداخلاقی، نوجوان را مواخذه می‌کنند. بروز واکنش تند، تنها نتیجه‌ای که به همراه دارد، مصرف پنهانی و افراطی سیگار از سوی نوجوان است که عوارض بسیار جدی خواهد داشت. برخی از والدین ممکن است در وهله اول مسؤولان مدرسه را ملامت کنند ولی واقعیت این است که آنها مقصر نیستند. وقتی والدین به این موضوع پی بردند، نباید مستقیما در این رابطه با نوجوان صحبت کنند و بهترین راه، انتقال پیام والدین مبنی بر دانستن مصرف سیگار از طریق فردی است که رابطه خوبی با نوجوان دارد. پیام باید به این شکل باشد که والدین به نوجوان بگویند که اگر از سیگار استفاده می‌کند، حاضر هستند به او کمک کنند. هنگام کمک کردن به نوجوان، حفظ آبروی او مساله بسیار مهمی است، در نتیجه در جمع‌های خانوادگی به هیچ عنوان این مساله نباید مطرح شود. نوجوان اولین واکنشی که در رابطه با پیام والدین نشان می‌دهد، انکار است پس نباید اصرار به اثبات این مساله کرد و می‌توان بدون اتهام و عدم تاکید بر سیگار، از نوجوان خواست با والدین به روان‌شناس یا روانپزشک مراجعه کند. قطعا نوجوان خودش به مشاور اعتماد می‌کند و مساله مصرف سیگار را باز گو خواهد کرد. چنانچه نوجوان همکاری‌های لازم را برای ترک نداشته باشد، می‌توان با کاهش پول توجیبی، کمی مصرف سیگار او را کنترل کرد. البته قطع کامل پول توجیبی توصیه نمی‌شود، چون نوجوان در چنین شرایطی ممکن است دست به هر کاری بزند تا پول خرید سیگار خود را تامین کند.