ماه رمضان فرصتی مغتنم برای ترک سیگار

در این ماه روزه داری اقشار مختلف جامعه موجب می شود تا فرد سیگاری به نوعی توفیق اجباری نصیبش شده تا فرصت را مغتنم شمرده و برای کم کردن و ترک سیگار خود اقدام نماید. در **ماه مبارک رمضان** و ایام روزه‌داری، یکی از مهم‌ترین دل مشغولی‌های افراد سیگاری، مدیریت استعمال سیگار است. این افراد باید حداقل حدود ۱۴ تا ۱۵ ساعت از استعمال دخانیات صرف نظر کنند که به نظر می‌رسد این بهترین فرصت برای ترک همیشگی دخانیات باشد. به منظور ترک راحت‌تر توجه به نکات زیر ضروری به نظر می‌رسد.

**اراده و انگیزه، شرط لازم برای ترک سیگار**

بسیاری از افراد سیگاری علاقه‌مند به ترک سیگار هستند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که حدود ۷۰ درصد از افراد سیگاری در طول زندگی خویش حداقل یک بار اقدام به ترک سیگار می‌کنند، اما بسیاری از آن‌ها ناموفق است و فرد دوباره رو به مصرف می‌آورد. اگر چه اثرات زیان آور سیگار شناخته شده است، اما ترک سیگار برای افراد سیگاری بسیار دشوار است. به همین دلیل انگیزه و اراده بالا، محور اصلی و به عبارتی شرط لازم ترک دخانیات است. ماه مبارک رمضان فرصتی مغتنم برای ترک آسان‌تر دخانیات است چراکه انگیزه‌های روان شناختی شما همراه با انگیزه‌های معنوی در این ماه می‌تواند محرکی خوب به منظور ترک دخانیات باشد. در همین زمینه تحقیقات مختلف نشان می‌دهد، افراد با صفات معنوی بالا توانایی بیشتری در کنترل و تغییر محیط دارند، حال آن‌که ماه رمضان با ایجاد چنین فرصتی تغییر را برای شما آسان می‌کند.

**شناسایی عوامل محرک استعمال سیگار**

عوامل محرک می‌تواند شامل موقعیت‌های 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 آن‌ها در ارتباط هستید، می‌تواند از عوامل بروز و ظهور مصرف باشد که با شناسایی به موقع و دقیق می‌توانید همچون سرعت گیری در مسیر ولع و وسوسه خود به مصرف دخانیات عمل کنید. با توجه به تغییر الگوی مصرف در ماه رمضان، میل و وسوسه برای کشیدن سیگار بعد از افطار، فرایند ترک را تهدید می‌کند. شما می‌توانید با بهره‌گیری از حمایت‌های اجتماعی مناسب و ورزش‌های منظم به مقابله با این وسوسه بپردازید.

**استعمال مجدد دخانیات همیشه به معنای شکست نیست**

همان‌طور که در مقدمه مطلب گفته شد، بسیاری از افراد حتی آن‌هایی که اکنون سیگار را ترک کرده‌اند، بار‌ها در فرایند ترک تجربه بازگشت (استعمال مجدد سیگار) را داشته‌اند. با توجه به وابستگی جسمانی و روانی نیکوتین، این بازگشت چندان عجیب نیست و نباید شما را به کلی ناامید کند. در صورت بروز چنین اتفاتی (بازگشت مجدد)، پیشنهاد می‌شود دوباره انگیزه‌های خودرا بازیابی کنید و ترجیحا آن را روی کاغذ بیاورید. آگاه باشید همان‌طور که یک حلزون برای حرکت و جهش روبه جلو، بازگشت به عقب دارد، در فرایند ترک دخانیات نیز این مورد غالبا مشهود است و استعمال مجدد شما نه تنها معنای شکست ندارد بلکه با بازیابی انگیزه و حمایت‌های اجتماعی و حرفه‌ای بیشتر می‌توانید گام بلندی در جهت ترک دخانیات بردارید

 دانشگاه عاری از دخانیات.