



Alameda Alliance for Health ترک سیگار

تدوین طرح ترک سیگار

ترک سیگار نیازمند تلاش زیاد و کار سخت است، اما شما می‌توانید سیگار را ترک کنید. می‌توانید از این راهنما برای تهیه یک طرح ترک استفاده کنید. برای پشتیبانی و مشاوره با پزشک خود صحبت کنید.

طرح ترک شخصی‌سازی شده برای (نام):

نکاتی برای کمک به ترک:

- ✓ همه سیگارها و زیرسیگاری‌ها را از خانه، ماشین و محل کار خود دور بریزید.
- ✓ از خانواده، دوستان و همکاران خود حمایت بخواهید.
- ✓ در مناطق ممنوع برای سیگار کشیدن بمانید.
- ✓ زمانی که احساس تمایل به کشیدن سیگار دارید، عمیق نفس بکشید.
- ✓ خود را مشغول نگه دارید.
- ✓ مرتب به خودتان پاداش بدهید.

می‌خواهید ترک کنید؟

- ✓ نیکوتین یک ماده اعتیادآور قوی است.
- ✓ ترک کردن سخت است، اما تسلیم نشوید.
- ✓ بسیاری از افراد چندین بار تلاش می‌کنند تا در نهایت موفق به ترک شوند.
- ✓ هر بار که تلاش می‌کنید، احتمال موفقیت شما بیشتر می‌شود.

دلایل خوب برای ترک:

- ✓ عمر طولانی‌تر و زندگی سالم‌تر خواهید داشت.
- ✓ افرادی که با شما زندگی می‌کنند، به‌ویژه فرزندان‌تان، سالم‌تر خواهند بود.
- ✓ انرژی بیشتری خواهید داشت و راحت‌تر نفس خواهید کشید.
- ✓ خطر حمله قلبی، سکته یا سرطان را کاهش خواهید داد.
- ✓ در هزینه‌ها صرفه‌جویی خواهید کرد.



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBRS_SC_QS PLAN 11/2020
HED SC-1 REVIEW 10/2020

آیا به حمایت بیشتری نیاز دارید؟

لطفاً با برنامه‌های سلامت Alliance

دوشنبه - جمعه، 8 صبح - 5 بعدازظهر تماس بگیرید

شماره تلفن: 1.510.747.4577

خط تلفن رایگان: 1.855.891.9169

افراد دارای اختلال شنوایی و گفتاری

1.800.735.2929/711 (TTY/CRS)

www.alamedaalliance.org

1. آماده شوید.



- ✓ یک تاریخ ترک در نظر بگیرید و به آن پایبند بمانید — نه حتی یک کام کوچک!
- ✓ به تلاش‌های گذشته خود برای ترک فکر کنید.
- ✓ چه چیزهایی عمل کرد و چه چیزهایی خیر؟

2. حمایت و تشویق دریافت کنید.



- ✓ به خانواده، دوستان و همکاران خود بگویید که در حال ترک هستید.
- ✓ با پزشک خود یا دیگر ارائه‌دهنده خدمات مراقبت بهداشتی صحبت کنید.
- ✓ مشاوره گروهی، فردی یا تلفنی بگیرید.

3. مهارت‌ها و رفتارهای جدید بیاموزید.



- ✓ وقتی اولین بار اقدام به ترک می‌کنید، روتین خود را تغییر دهید.
- ✓ استرس خود را کاهش دهید.
- ✓ حواس خود را از وسوسه سیگار کشیدن پرت کنید.
- ✓ کاری دلچسب را برنامه‌ریزی کنید که روزانه انجام دهید.
- ✓ آب و سایر مایعات دیگر را فراوان بنوشید.

4. دارو تهیه کرده و به درستی استفاده کنید.



- ✓ با ارائه‌دهنده خدمات مراقبت بهداشتی خود درباره مناسب‌ترین دارو برای شما صحبت کنید.

- بوپروپیون آهسته رهش (Sustained Release, SR)
- اسپری استنشاقی نیکوتین
- آنبات نیکوتین
- اسپری بینی نیکوتین
- چسب نیکوتین
- بوپروپیون آهسته رهش (Sustained Release, SR)
- Chantix (وارنیکلین)
- آدامس نیکوتین

5. برای بازگشت به مصرف یا موقعیت‌های دشوار آماده باشید.



- ✓ از مصرف الکل بپرهیزید.
- ✓ اگر نزدیک دیگر سیگاری‌ها هستید، سعی کنید زیاد نزدیک آن‌ها نمانید.
- ✓ اگر عصبانی، غمگین، ناراحت یا درمانده‌اید، سیگار نکشید!
- ✓ چیزهای دیگری را امتحان کنید تا احوال بهتری داشته باشید، مثل پیاده‌روی.
- ✓ رژیم غذایی سالمی داشته باشید و فعال بمانید.

1. تاریخ ترک شما:

2. چه کسی می‌تواند به شما کمک کند؟

3. مهارت‌ها و رفتارهایی که می‌توانید استفاده کنید:

4. طرح دارویی شما:

دارو:

دستورالعمل:

5. چگونه آماده می‌شوید؟