

# پیشگیری از بازگشت اعتیاد

## قانون اعتیاد

" وارد کردن ماده‌ی اعتیادآور به بدن فرد معتاد، باعث بازگشت اعتیاد به آن ماده می‌شود. "

افراد سیگاری گاهی از دست من عصبانی می‌شوند، چون گمان می‌کنند من باعث شده‌ام آنها به سیگار کشیدن بازگردند. چرا آنها اینطور فکر می‌کنند؟ خوب به این خاطر است که من عادت ناخوشایندی دارم، و آن این است که وقتی یکی از مراجعانم یک پک می‌زند یا چند نخ سیگار می‌کشد، موضوع را بیش از حد بزرگ می‌کنم. او فکر می‌کند من باعث شده‌ام او قانع شود که هیچ راهی جز اینکه به‌طور کامل به سیگار کشیدن برگردد ندارد. از نظر او، من او را مجبور کرده‌ام که به وابستگی مادام‌العمری رویاورد که سلامتی‌اش را از بین می‌برد و در نهایت باعث مرگش می‌شود. او اعتقاد دارد اگر من اینقدر موضوع را جدی نگرفته بودم، او همان یک‌بار سیگار می‌کشید و دیگر این کار را تکرار نمی‌کرد. من چطور می‌توانم با این همه مسئولیتی که به گردنم هست شبها راحت بخوابم؟

من معمولاً خیلی راحت می‌خوابم، متشکرم، چون دلیل بازگشت این افراد به سیگار کشیدن من نیستم. آنها می‌توانند تمام افتخار بازگشت به سیگار را به خودشان نسبت دهند. آنها به سیگار کشیدن بازگشته‌اند چون قانون اساسی اعتیاد به نیکوتین را زیر پا گذاشته‌اند. آنها یک پک به سیگار زده‌اند. این قانون را من ننوشته‌ام. من نمی‌خواهم نقش قاضی، هیئت منصفه یا مامور اعدام را بازی کنم. قانون اعتیاد می‌گوید که وارد کردن ماده‌ی اعتیادآور به بدن باعث بازگشت وابستگی به آن ماده می‌شود. من این قانون را ننوشته‌ام. من این قانون را به اجرا نگذاشته‌ام. کار من خیلی ساده‌تر از این حرف‌ها است. تنها کاری که من می‌کنم این است که این قانون را تفسیر می‌کنم. به این معنی که فقط با یک پک، فرد یا به‌طور کامل به اعتیاد بازمی‌گردد، یا اینکه باید از تمام مراحل ترک سیگار عبور کند. اکثر افراد ترک سیگار را انتخاب نمی‌کنند.

در هر کلینیک، تعدادی از شرکت‌کنندگان هستند که قبلاً به مدت یک سال یا بیشتر سیگار را ترک کرده بودند. در واقع، یکی از مراجعین من قبل از اینکه دوباره سیگار کشیدن را شروع کند به مدت ۲۴ سال سیگار را ترک کرده بود. او هیچگاه نمی‌دانست چنین قانونی وجود دارد، که حتی پس از ۲۴ سال فرد از حبس نیکوتین

آزاد نمی‌شود. او نمی‌دانست زمانی که تصمیم گرفت دیگر سیگار نکشد، به او عفو مشروط داده شده بود. اما نادیده گرفتن این قانون قابل بخشش نیست. قوانین مربوط به طبیعت و بدن افراد چنین حالتی دارند. در مقایسه با قوانین قضایی معمول، این مجازات خیلی خشن و نامعقول است. اما قانون سیگار کشیدن این است. شاید بهتر باشد فردی که اخیراً به سیگار کشیدن برگشته است، به جای شرکت در کلینیک ترک سیگار این پرونده را به وکیلش واگذار کند و از حقیقت مبنی بر اینکه باید بتواند هرازگاهی یک نخ سیگار بکشد دفاع کند. در اینصورت شاید بتواند هیئت منصفه را تحت تاثیر قرار بدهد، بی‌گناه شناخته شود، و آزاد و خوشحال از دادگاه خارج شود. مسلماً او برای قانع کردن ۱۲ نفر انسان بی‌طرف در مورد اینکه بی‌گناه است مشکلی نخواهد داشت. و در همین حین که بی‌گناه شناخته می‌شود و با خوشحالی از دادگاه بیرون می‌آید، احتمالاً دوباره یک نخ سیگار روشن می‌کند.

به دنبال دور زدن قانون اعتیاد نباشید. در این صورت خودتان را محکوم به سیگار کشیدن خواهید کرد. با اینکه ممکن است سخت‌گیرانه و ناعادلانه به نظر برسد، برای خیلی از افراد، سیگار کشیدن جرمی است که مجازات آن مرگ خواهد بود. سعی نکنید قانون اعتیاد را دور بزنید، و هرگز یک دیگری نزنید!

## فقط یک یک کوچک

برای خیلی از افراد درک این موضوع که تنها یک یک از سیگار می‌تواند باعث بازگشت کامل اعتیاد شود سخت است. به نظر خیلی‌ها این موضوع منطقی نیست. اما اگر در حال چانه زدن با خودتان در مورد اینکه آیا یک یک از سیگار اعتیاد شما را بازمی‌گرداند یا نه هستید، مورد پایین را در نظر بگیرید. فرض کنید یک از اعضای خانواده‌ی شما که مصرف هروئین یا کوکائین را کنار گذاشته، پس از ماه‌ها یا سال‌ها به فکر مصرف دوباره‌ی این مواد افتاده است. چه توصیه‌ای به او خواهید کرد؟ حتی فکر کردن به این موضوع هم ترسناک است، به خصوص اگر که در زمان مصرف مواد، از نزدیک شاهد از بین رفتن جنبه‌های مختلف زندگی او بوده باشید. حتی ممکن است موضوع مرگ و زندگی درمیان بوده باشد.

آیا به او خواهید گفت: "خوب، شاید حالا بهتر شده باشی. شاید ارزشش را داشته باشد که بفهمی می‌توانی از پس این کار بربیایی یا نه." آیا در مجلات پزشکی به دنبال این مطلب خواهید گشت که شاید یکبار امتحان کردن این مواد حالا دیگر آنقدر مشکل‌ساز نباشد؟ آیا حتی نگاهی به مقالات عصب‌شناسی خواهید انداخت تا ببینید متخصصان در مورد علت اعتیاد چه کشفیاتی انجام داده‌اند؟ شاید در این صورت بتوانید بگویید: "خوب، حالا آنها در مورد اعتیاد بیشتر می‌دانند. شاید بتوانند مغز افراد را طوری دستکاری کنند که دیگر معتاد نشوند.

پس دیگر اشکالی ندارد که دوباره مواد مصرف کنی، چون به زودی، شاید در همین چند سال آینده، اعتیاد به کلی درمان خواهد شد."

اما به احتمال زیاد شما تمام این خیالپردازی‌ها را کنار می‌زنید و می‌گویید: "اگر این کار را انجام بدهی، دوباره به خانه‌ی اول برمی‌گردی. تو با این کار زندگی خودت و اطرافیانت را خراب می‌کنی."

به احتمال خیلی زیاد شما راه دوم را انتخاب می‌کنید. شما از تصمیم او وحشت می‌کنید و موضع محکمی خواهید گرفت تا او این فکر را از سرش بیرون کند. کار او احمقانه است و حتی می‌تواند خودکشی به حساب بیاید. حالا، بین این داستان و این طرز فکر که: "خوب، شاید بتوانم فقط یک پک بزنم"، فرق زیادی نیست.

ولی شاید فقط یک تفاوت باشد. این تفاوت از دیدگاه پزشکی یا جسمانی نیست، بلکه بیشتر مربوط به دید جامعه است. جامعه‌ی ما در مورد اعتیاد به نیکوتین آموزش ندیده است. به مردم درباره‌ی مواد مخدر و خطر اعتیاد به آنها هشدار داده شده است. با اینکه نیکوتین تقریباً از هر ماده‌ی دیگری اعتیادآورتر است، و شاید اعتیاد آورترین باشد، مردم هنوز نمی‌توانند این را درک کنند که وارد کردن نیکوتین به بدن هم می‌تواند باعث بازگشت اعتیاد به آن شود.

چند بار تا به حال شده است که کسی، پس از آن که می‌فهمد شما سیگار را ترک کرده‌اید، از شما بپرسد: "یعنی حتی یک نخ هم نکشیده‌ای؟" این سوال خیلی مضحک است، و در عین حال خیلی هم زیاد پرسیده می‌شود. یا چند بار دیده‌اید که دستورالعمل‌های سازمان‌های دارویی توصیه کرده باشد که اجازه ندهید یک پک سیگار شما را به اعتیاد برگرداند؟ این پیام در مورد مواد دیگر خیلی واضح و محکم است: **مواد مصرف نکنید.**

همه‌ی افراد با این تفاوت طرز فکر مواجه شده‌اند. نه از زمانی که ترک کرده‌اند، بلکه حتی زمانی که هنوز سیگار می‌کشیدند. حالا شما باید با طرز فکری که در فرهنگ جامعه ریشه دارد روبه‌رو شوید، و مهم هم نیست از کدام فرهنگ اجتماعی تاثیر می‌گیرید. کلیت طرز فکر جامعه درباره‌ی سیگار کشیدن غلط است.

شاید جامعه بتواند خطرناک بودن سیگار را قبول کند، اما نمی‌تواند اعتیاد آور بودن آن را درک کند. شما باید از جامعه‌ی اطرافتان باهوش‌تر و داناتر باشید، حتی شاید از بعضی متخصصان حوزه‌ی سلامت. این که از کسی بخواهیم طرز فکرش را با آنچه در جامعه موجود است هماهنگ نکند درخواست سنگینی است. اما در مورد سیگار کشیدن این کار باید انجام شود.

نتیجه‌ی کنار گذاشتن این تعصب و طرز فکر افراطی در مورد نکشیدن حتی یک پک سیگار، بسیار ناخوشایند است. این به معنی از بین رفتن تلاشتان برای ترک سیگار، از دست رفتن سلامتی و حتی مرگ است. شما باید همیشه هوشیار باشید، و بدانید که یک معتاد روبه بهبودی هستید.

در طول زمان شاید هیچ نشانه‌ای از اعتیاد شما باقی نماند. فکر کردن در مورد سیگار الان خیلی کم پیش می‌آید و شاید هیچگاه پیش نیایند. اما حتی در این مرحله هم یک اعتیاد خاموش درون شما وجود دارد و منتظر است تا شما را با تمام قدرت از پا در بیاورد. در صورتی این اتفاق می‌افتد که شما در محاسباتتان اشتباه کنید، و فکر کنید با بقیه متفاوت هستید.

شما با دیگر افراد معتاد هیچ تفاوتی ندارید. مهم نیست این ماده الکل، هرویین، کوکائین یا هر ماده‌ی دیگری باشد. شما در باقی عمرتان یک معتاد هستید، اما تا وقتی که این ماده وارد سیستم بدن‌تان نشود، شما هیچ‌گاه با مشکلات بزرگی که افراد معتاد با آن‌ها درگیرند، روبه‌رو نخواهید شد. در مورد سیگار کشیدن، این به معنی از دست دادن آزادی، سلامتی و زندگیتان است. به یک معنی همه‌چیز را از دست خواهید داد.

برای آنکه موفقیت باارزشتان را حفظ کنید، همیشه باید از سیگار دور باشید و هرگز یک دیگری نزنید!

## تفاوت‌های فردی

یک باور رایج در بسیاری از گروه‌های اجتماعی این است که همه با یکدیگر تفاوت دارند. با اینکه این موضوع در اکثر زمینه‌های زندگی درست است، در مورد اعتیاد به مواد، نمی‌توان این حرف را زد. اکثر افراد معتاد شباهتشان بیش از تفاوتشان است. رفتار آنها، باورها و نگرش‌شان همه به وسیله‌ی یک ماده‌ی اعتیاد آور کنترل می‌شود. هرچه اعتیاد تثبیت شده‌تر و ریشه‌دارتر باشد، فرد بیشتر به کلیشه‌ای از یک معتاد تبدیل می‌شود.

در مورد فرد سیگاری، وقتی که نیکوتین را از بدنش بیرون کند، آن وقت طرز رفتار شخص خودش قابل دیدن خواهند بود. اما همچنان شباهت‌هایی وجود دارند که باید متوجه آنها باشند. زمانی که فرد سیگار را ترک کند، او بر اعتیادش تسلط پیدا کرده است، اما این اعتیاد هنوز همراه او هست. او دیگر سیگار نمی‌کشد، اما با کسی که هیچگاه سیگار نکشیده است تفاوت دارد. سیگاری سابق، یک معتاد سابق است و باید همیشه این آگاهی را همراه خودش داشته باشد.

یک شباهت دیگر سیگاری‌های سابق این است که می‌توانند در تمام باقی عمرشان از سیگار دور باشند، به شرطی که هرگز پک دیگری نزنند!

## هرگز پک دیگری نزنید

من هر روز این حرف را در کلینیک‌هایم می‌زنم، تقریباً در تمام پست‌هایم وجود دارد، و در پایان تمام این مقالات کوتاه آن را می‌بینید. با این وجود، هنوز هم احساس می‌کنم نتوانسته‌ام آن را به اندازه‌ی کافی تکرار کنم: **هرگز پک دیگری نزنید!** موضوع این نیست که بترسم از سیگاری که می‌کشید خوشتان بیاید و تصمیم بگیرید به سیگار کشیدن برگردید. برعکس، احتمالاً باعث می‌شود سرگیجه بگیرید، حالت تهوع داشته باشید، و در کل احساس بدی داشته باشید. احتمالاً به شدت از خودتان برای کاری که انجام داده‌اید متنفر خواهید شد. حتی این هم مشکل ما نیست.

خطر اصلی، اعتیاد به نیکوتین است. این اعتیاد به شدت قوی است. یک پک از سیگار می‌تواند در عرض چند روز شما را به مصرف سابقتان بازگرداند. بعضی از مراجعان کلینیک بیش از ۲۰ سال از سیگار دور بوده‌اند. یک روز تصمیم می‌گیرند که فقط یک نخ سیگار بکشند. حتی بعد از این مدت طولانی، اولین پک سیگار کافی است تا دوباره فرآیند ترک سیگار از اول آغاز شود.

آنها دوباره به یک ماده وابسته شده‌اند و در عرض چند روز وابستگی آنها به این ماده‌ی شیمیایی به طور کامل بازخواهد گشت. تمام خطرات جسمی، روانی، و هزینه‌های سیگار کشیدن به سطح قبلی برمی‌گردند. اگر باور ندارید که این اتفاق برای شما هم می‌تواند بیفتد، در شب اول یا دوم کلینیک بعدی ما حاضر شوید. به صحبت تمام کسانی که در آنجا جمع شده‌اند تا سیگار را کنار بگذارند گوش دهید. این‌ها همه کسانی هستند که زمانی به مدت قابل توجهی سیگار را کنار گذاشته بودند. کسانی که زمانی سیگار نمی‌کشیدند، حالا به کمک احتیاج دارند تا به وضعیت غیر سیگاری بودن برگردند. و همه‌ی این‌ها به دلیل یک اشتباه است. آن‌ها از خطر اولین پک مصون نبودند. به احتمال زیاد، شما هم نیستید. دفعه‌ی بعد که به فکر سیگار کشیدن افتادید این را در نظر داشته باشید.

حالا شما حق انتخاب دارید. شما می‌توانید هم‌چنان سیگاری سابق باقی بمانید یا اینکه دوباره به سیگار معتاد شوید. هر دو گزینه را با دقت در نظر بگیرید. کدام سبک زندگی برای شما بهتر است: این که برده‌ی یک ماده‌ی مرگ‌بار باشید یا اینکه کاملاً آزاد باشید. تصمیم آخر با خود شماست. اگر دومی را انتخاب کردید، تنها از پیشنهادی که داده می‌شود پیروی کنید: **هرگز یک دیگری نزنید!**

## تعهد به هدف روزانه

در طول فرآیند ترک کردن، امکان دارد هرروز با عزم راسخ و یا با هیجان زیاد از خواب بیدار شده باشید تا در آن روز سیگار نکشید. به هر حال شما بخش زیادی از تمرکز خود را بر روی این هدف گذاشته بودید. وسوسه‌های شدیدی که به دلیل اعتیاد ایجاد شده‌اند، شما را ملزم می‌کرد تمام اراده و تلاش خود را به کار ببرید تا از کشیدن سیگار خودداری کنید. چه شما متوجه این موضوع شده باشید یا نه، یادآوری این هدف هنگام بیدار شدن، بخشی حیاتی از موفقیت شما را در اوایل ترک سیگار تامین می‌کرد.

در واقع، پایبندی و یادآوری این مساله تنها در اوایل دوران ترک مهم نیست. شما باید این موضوع را هنگام بیدار شدن در باقی طول عمرتان هم به خودتان یادآوری کنید. هر روز باید به خودتان بگویید: "من امروز سیگار نمی‌کشم." در پایان هر روز، شما باید به خودتان برای پایبندی به این هدف تبریک بگویید، و باید از این بابت احساس غرور و افتخار کنید.

دلیل این تکرار و یادآوری این است که، سال‌ها و حتی دهه‌ها پس از ترک سیگار، هر روزی که نفس می‌کشید و فکر می‌کنید، بازگشت به سیگار به عنوان یک خطر بالقوه وجود خواهد داشت. اعتیاد به نیکوتین به اندازه‌ی اعتیاد به الکل یا مواد مخدر قدرتمند است. اعتیاد به سیگار تقریباً در تمام اعمال و عادات روزانه‌ی شما نفوذ کرده بود. ممکن است شما اجازه دهید رضایت از وضع حاضر، باعث شود تلاشی که برای ترک سیگار کرده‌اید و فضای خالی را که با ترک سیگار در زندگی روزمره‌ی شما به وجود آمده است فراموش کنید. رضایت از این وضع باعث می‌شود شما دفاعی در مقابل اعتیاد نداشته باشید، و فراموش کنید دلایلتان برای ترک سیگار چه بوده‌اند. شما دیگر متوجه بهبودی را که در جنبه‌های جسمانی، مالی و اجتماعی شما به وجود آمده است نیستید.

سپس، وقتی که سیگار به بخشی از یک گذشته‌ی خیلی دور تبدیل شد که به نظر هیچ ارتباطی با وضع امروزتان ندارد، فکر کردن به سیگار، با موقعیتی همراه می‌شود که این فکر را عملی کنید. ممکن است این

موقعیت چندان مهم نباشد، یا این که یکی از بحران‌های اساسی زندگی شما باشد. به هر حال، تمام عناصر در جای خودشان هستند. انگیزه، علت و فرصت سیگار کشیدن وجود دارند، در حالی که منطق و دانش مربوط به اعتیاد به طور موقت کنار گذاشته شده‌اند. یک پک زده می‌شود.

از اینجا به بعد قوانین جدیدی حاکم خواهند شد. بدن شما تقاضای نیکوتین خواهد کرد. یک فرآیند از پیش تعیین شده در حال رخ دادن است، و حتی اگر متوجه نشوید که چه اتفاقی افتاده است، اعتیاد شما بازمی‌گردد. تقلای شما برای درست کردن شرایط بیفایده است، چون که تقاضای بدن برای نیکوتین قدرتمندتر است. شما هیچ کنترلی بر فرآیند جسمی‌ای که در حال رخ دادن است نخواهید داشت. به زودی ذهن شما هم در برابر نیاز بدنتان سرخم می‌کند.

به احتمال زیاد به شدت پشیمان خواهید شد. با تمام وجود احساس شکست و گناه خواهید کرد. به زودی شما حسرت روزهایی را خواهید خورد که در آنها حتی یکبار هم به فکر سیگار کشیدن نمی‌افتادید. اما آن روزها به آرامی به یک تصویر مبهم از گذشته تبدیل می‌شوند. هفته‌ها، ماه‌ها و یا حتی سال‌ها طول می‌کشد تا شما دوباره عزم کافی برای ترک کردن پیدا کنید. متأسفانه، ممکن است شما هیچگاه قدرت، انگیزه و یا از همه بدتر، فرصت لازم را برای ترک سیگار پیدا نکنید. یک بیماری لاعلاج، و یا مرگ ناگهانی تمام برنامه‌ریزی‌های شما را برای ترک سیگار نقش بر آب خواهد کرد.

خودتان را در چنین موقعیت ناگوار و ناراحت کننده‌ای قرار ندهید. به طور مرتب برای دور ماندن از سیگار به خودتان انگیزه بدهید و از مزایای این کار لذت ببرید: از نظر جسمانی، عاطفی، اجتماعی، مالی و حرفه‌ای، سیگاری نبودن یک مزیت محسوب می‌شود. هر روز را با این جمله شروع کنید که: "من امروز سیگار نخواهم کشید." هر شب را با تایید دوباره‌ی موفقیت خودتان و افتخار از اینکه در جنگ هرروزه‌ی خود علیه اعتیاد پیروز شده‌اید به پایان ببرید. و بین زمان بیدار شدن و خوابیدن، یادتان باشد، که هرگز پک دیگری نزنید!

## سخت‌گیری الزامی برای سیگار نکشیدن

راهی که برای درمان اعتیاد به کار می‌رود و راهی که برای تغییر دادن رفتاری مانند پرخوری به کار می‌رود کاملاً با هم متفاوتند. "تقلب" در رژیم غذایی تحت شرایط خاصی مثل مهمانی یا تعطیلات کاری زیاد انجام می‌شود. اما تقلب کردن در مورد یک اعتیاد مترادف است با برگشت تمام و کمال اعتیاد. خوردن یک تکه کیک، فرد را روز بعد ۲۵ کیلو چاق‌تر نمی‌کند. اما کشیدن یک نخ سیگار، باعث بازگشت اعتیاد می‌شود، و در عرض چند روز یا چند هفته، فرد درست به مقدار سابق سیگار خواهد کشید.

با اینکه ممکن است خیلی از برنامه‌های کاهش وزن، لغزش و اشتباه در برنامه را قابل چشم‌پوشی بدانند، کنار آمدن با یک اعتیاد، مانند هروئین، الکل، و یا نیکوتین، لازمه‌اش تعهد صددرصدی فرد به کنار گذاشتن مواد است. به دلیل وجود این قانون صددرصدی که موفقیت فرد را در ترک سیگار تضمین می‌کند، من نمی‌توانم کسی را که به هر دلیلی، حتی یک نخ سیگار کشیده است تشویق کنم. حالا به دلیل استرس، اضافه وزن، مهمانی یا هر دلیل دیگری بوده باشد.

اعتیاد، اعتیاد است، مهم نیست فرد به چه دلیلی به آن برگشته است. هدف هر سیگاری سابق باید این باشد که از بازگشت به اعتیاد جلوگیری کند. وقتی با موقعیتی مواجه شدید که به نظر می‌آید احتمال دارد یک نخ سیگار بکشید، یک دقیقه وقت بگذارید و به یاد بیاورید که اعتیاد به چه معنی بود.

سرفه، خس خس سینه، گلودرد و تنگی نفس، هشدارهای مداوم از سوی دکترتان: "سیگار را ترک کن وگرنه..." بوی بد دهان و لباس و مو. سردرد، خستگی و حس ناخوشایند روزهایی که در سیگار کشیدن افراط می‌کردید. نگرانی مداوم در مورد این که شاید یک سیگار روشن را در خانه یا محل کارتان جا گذاشته باشید. احساس استرس وقتی که می‌فهمیدید سیگارتان تمام شده است. ناراحتی خانواده و دوستان وقتی در خانه‌ی آن‌ها سیگار می‌کشیدید. پرداخت هزاران دلار برای سیگار، و همین‌طور خرج لوازم خانه که با سیگار سوخته‌اند و باید عوض شوند. غرزدن بچه‌ها، یا پدر و مادرتان برای اینکه سیگار را ترک کنید. در مهمانی‌ها، به تنهایی سیگار کشیدن و حس طرد شدگی. کنترل کامل سیگار بر روی شما. تصویر چندان جالبی نیست، مگر نه؟

پس دفعه‌ی بعد که احساس کردید به سیگار نیاز دارید، یا "لایق" یک نخ سیگار هستید، عواقب این کار را در نظر بگیرید. چیزی به اسم تقلب، خطا یا آزمایش کردن وجود ندارد. امکان کشیدن تنها "یک نخ" سیگار وجود ندارد. تنها گزینه‌هایی که حالا برای شما وجود دارد موفقیت و یا شکست است. آزادی کامل یا اعتیاد کامل. در عرض چند ثانیه متوجه می‌شوید اصلاً قصد ندارید این زندگی ناخوشایند را دوباره تجربه کنید. شما حالا می‌توانید به خودتان تبریک بگویید، چرا که یک مانع دیگر را پشت سر گذاشته‌اید. شما آنقدر به خودتان اهمیت می‌دهید که سیگار نکشید. پایداری این موفقیت بستگی به یک جمله‌ی ساده دارد: هرگز پک دیگری نزنید!

## درمانی برای سرطان ریه

"اگر برای سرطان ریه درمانی پیدا کنند، من دوباره سیگار می‌کشم." خیلی از مراجعان کلینیک وقتی تازه برای ترک سیگار آمده‌اند چنین حرفی می‌زنند. با این حال جای تعجب است که بعضی از افراد که به مدت طولانی - تری سیگار را ترک کرده‌اند هم در مورد سیگار چنین احساسی دارند. ظاهراً این افراد در ابتدا به دلیل ترس از



سرطان ریه سیگار را ترک کرده‌اند. اما وقتی سیگار را کنار گذاشتند، تعداد زیادی مزایای دیگر هم برای سیگار نکشیدن پیدا می‌کنند که ترس از بیماری نباید تنها دلیل آن‌ها برای سیگار نکشیدن باشد.

فواید جسمی و روانی سیگار نکشیدن فراوان و لذت‌بخش‌اند. اکثر سیگاری‌های سابق بهتر نفس می‌کشند، انرژی بیشتر و استقامت بیشتری دارند. گردش خون آن‌ها بهبود می‌یابد و عملکرد قلبی-تنفسی‌شان بهتر می‌شود. به دلیل بهبود عملکرد تنفسی و قلبی-عروقی، افراد می‌توانند کارهایی را انجام دهند که در زمان سیگاری بودن نمی‌توانستند. آن‌ها چه در خانه و چه در محل کار، کارایی بیشتری دارند، در نتیجه وقت بیشتری برای تفریح باقی می‌ماند. طعم و بوی غذا را بهتر حس می‌کنند، در نتیجه از مواد غذایی بیشتر لذت می‌برند. آن‌ها آرام‌تر می‌شوند، و بهتر می‌توانند با استرس‌های زندگی مواجه شوند. بهبود در ظاهر افراد هم قابل توجه است. آن‌ها بوی بهتری می‌دهند، و حتی پوستشان هم سالم‌تر به نظر می‌رسد.

در مورد بسیاری از افراد، ترک سیگار باعث می‌شود پوستشان پیش از موعد دچار چین و چروک نشود، که اگر به سیگار کشیدن ادامه می‌دادند این اتفاق می‌افتاد. آن‌ها به عنوان سیگاری‌های سابق از نظر اجتماعی مقبولیت بیشتری دارند. دیگر لازم نیست نگران این باشند که دیگران از سیگار کشیدن آن‌ها ناراحت شوند. آن‌ها هروقت که بخواهند، می‌توانند هر جا که خواستند بروند و نگران این نباشند که آیا هر ۲۰ دقیقه می‌توانند سیگار بکشند یا نه. اعتماد به نفس بالاتر یکی از فواید مهمی است که بسیاری از سیگاری‌های سابق به آن اشاره می‌کنند. آن‌ها دیگر صدها یا هزاران دلار برای سیگار خرج نمی‌کنند. دیگر لازم نیست نگران سوزاندن لوازم خانه، لباس یا صندلی ماشین‌شان باشند. دیگر لازم نیست نگران آتش‌سوزی‌هایی باشند که ممکن است همه‌چیز، و حتی خودشان را نابود کند. درنهایت، آن‌ها سبک زندگی‌ای را کنار می‌گذارند که رتبه‌ی اول علل مرگ و میر قابل پیشگیری و معلولیت پیش از موعد در آمریکا شناخته می‌شود.

چرا کسی باید بخواهد چنین فوایدی را کنار بگذارد تا دوباره سیگار بکشد؟ حتی اگر خطر یکی از بیماری‌ها کاهش پیدا کند، بیماری‌های دیگری وجود دارند که برای فرد سیگاری خطر جدی به حساب می‌آیند. اما از همه بدتر، دوباره سیگار کشیدن یعنی دوباره معتاد شدن. تمام رفتارهای فرد معتاد دوباره ظاهر می‌شوند تا سطحی حداقلی از نیکوتین در جریان خون حفظ شود، در نتیجه از احساس کردن علائم ترک جلوگیری شود.

آن‌ها دوباره باید در مکان‌هایی سیگار بکشند که سیگار کشیدن مقبولیت ندارد. وقتی با استرس مواجه می‌شوند، باید پشت‌سرهم سیگار بکشند تا احساس بهتری داشته باشند. "بهتر" یعنی همان احساسی که در صورت سیگاری نبودن، تحت استرس با آن مواجه می‌شدند. دیگر نمی‌توانند راحت سر یک جلسه، یا فیلم دوساعته بنشینند و سیگار نکشند. بار دیگر، دیگران آن‌ها را به عنوان افراد ضعیف و بدشانسی می‌بینند که نمی‌توانند از

وابستگی به یک ماده‌ی شیمیایی آزاد شوندند. بعضی‌ها با تاسف به آن‌ها نگاه می‌کنند و بعضی‌ها با تمسخر. هیچ‌کس به آن‌ها حسادت نمی‌کند. آن‌ها بوی بدی می‌دهند، ظاهر بدی دارند و تدریجا باعث ازکارافتادگی و مرگ خودشان می‌شوند.

زندگی کسی که سیگار نمی‌کشد ساده‌تر، سالم‌تر و لذت‌بخش‌تر است. هر وقت به فکر سیگار کشیدن افتادید، یا اینکه خواستید فقط یک نخ سیگار را امتحان کنید، نگاهی طولانی و دقیق به تمام آنچه از ترک سیگار به دست آورده‌اید بیاندازید. به خطراتی که در صورت کشیدن یک، دو یا سه پاکت سیگار در روز با آن‌ها روبه‌رو خواهید شد فکر کنید. هردوی این گزینه‌ها را در نظر بگیرید. اگر انتخاب کردید که سیگاری سابق باقی بمانید، صرفاً هرگز یک دیگری نزنید!