

پیشگیری و درمان سیگار

بهترین راه ترک سیگار، داشتن برنامه‌ریزی قبلی نیست، بلکه ترک ناگهانی است.

غالباً به سیگاریها گفته می‌شود بهترین راه ترک سیگار، داشتن برنامه‌ریزی قبلی است. اما آیا این توصیه نتیجه معکوس نخواهد داشت؟

به گزارش خبرنگار سایت پزشکان بدون مرز به نقل از هلث دی، محققان برای یافتن پاسخ این سوال تحقیقی را انجام دادند که نتایج آن نشان داد سیگاریهایی که به طور خودانگیخته و بدون برنامه‌ریزی قبلی اقدام به ترک می‌کنند در مقایسه با کسانی که با برنامه‌ریزی قبلی اقدام به کنار گذاشتن سیگار می‌کنند شانس موفقیت بیشتری دارند.

نتایج این مطالعه که در مجله "بریتیش مدیکال ژورنال" منتشر شده است رهنمودهای سنتی ترک سیگار را رد می‌کند.

دکتر مایکل سیگل استاد علوم رفتاری و اجتماعی دانشگاه بوستون که سیاستهای کنترل سیگار و استعمال دخانیات را بررسی کرده است این یافته‌ها را بااهمیت خواند.

او می‌گوید ترک سیگار با برنامه‌ریزی قبلی بطور تدریجی انجام می‌شود و سطح انگیزه احتمالاً پایین‌تر است. اما تلاشهای ناگهانی و بدون برنامه‌ریزی قبلی احتمالاً بازتاب فشار زیاد است که انگیزه بسیار زیادی برای ترک ایجاد می‌کند. از این رو این تلاشها موفق‌ترند.

رابرت وست و تاج سوهال نویسندگان این تحقیق، تلاش برای ترک بدون برنامه‌ریزی را به "فرضیه فاجعه" در ریاضیات تشبیه می‌کنند. براساس این فرضیه هنگامی که فشار زیاد می‌شود حتی محرکهای کوچک هم می‌تواند به تغییرات ناگهانی و چشمگیر در عمل بینجامد. در طبیعت این نیروها به وقوع یک بهمن منجر می‌شود. در یک فرد سیگاری نیز بیزاری از این عادت فشارهایی وارد می‌کند که درنهایت به اتخاذ یک تصمیم آنی برای ترک منجر می‌شود.

این مطالعه بر ضرورت ایجاد انگیزه در سیگاریها برای ترک اشاره دارد.

به گفته این محققان تاکیدهای بیش از حدی بر کمکهای دارویی برای کمک به ترک سیگار شده است. اگر بتوانانگیزه کافی در فرد سیگاری ایجاد کرد ، این افراد موفق به ترک می شوند.

توماس گلین مدیر روندها و علوم سرطان و مدیر برنامه های بین المللی توتون در انجمن سرطان آمریکا این تحقیق را جالب توصیف کرد.

گلین می گوید این تحقیق ما را ملزم می کند به عقب برگردیم و شیوه های مختلف تصمیم گیری در افراد را بررسی کنیم. اما تا قبل از انجام مطالعات بیشتر، انجمن سرطان توصیه ترک سیگار را بازنگری نخواهد کرد.

محققان در این مطالعه اطلاعات مربوط به ۹۱۸ سیگاری را که دستکم یک بار اقدام به ترک کرده بودند را با ۶/۴۸ درصد) ۹۹۶ سیگاری که موفق به ترک شده بودند مقایسه کردند. حدود نیمی از سیگاریها (تجربه گفتند آخرین تلاش آنها برای ترک بدون برنامه ریزی قبلی بوده است. این نتایج نشان داد احتمال موفقیت. تلاشهای خودانگیخته دستکم به مدت شش ماه بیشتر است

در واقع شانس ترک موفق به مدت دستکم شش ماه برای کسانی که بدون برنامه ریزی قبلی تلاش می کنند بیشتر از کسانی است که با برنامه ریزی قبلی سعی می کنند سیگار را کنار بگذارند.

در عمل نگرانی در مورد سلامتی و هزینه های سیگار مهمترین عوامل ترک سیگار است.

محققان دریافتند نگرانی در مورد مشکلات آینده سلامتی یا مشکلات کنونی سلامتی ، توصیه یک پزشک یا بارداری در برخی عامل اقدام به ترک است.

در برخی نیز هزینه بالا، محدودیتهای استعمال دخانیات یا فشار خانواده و دوستان افراد را به کنار گذاشتن سیگار ترغیب می کند.

مهمترین نکته این است که سیگاریها باید بدانند اگر ترک سیگار برای آنها سخت است می توانند با چسب های نیکوتین یا سایر داروها یا مشاوره خود را یاری رسانند.

