

نصائح ووصايا عالمية في الإقلاع الفجائي

ينصح الدكتور (توماس براندون) رئيس برنامج الوقاية من التبغ في مركز H. Lee Moffit للأبحاث السرطانية في تامبا بفلوريدا فيقول....

"امتنع عن التدخين بشكل كامل وببرودة دم ولا تلجأ في ذلك إلى التقليل المتدرج لعدد السجائر . فالتوقف التدريجي يطيل فترة الانقطاع ويسهل إمكانية العودة إلى التدخين أما إذا انقطعت تماماً عن التدخين مرة واحدة لا يتبقى أمامك سوى 7- 10 أيام من التحمل ، تكون قد تجاوزت الأسوأ خلالها ، لتصبح في عداد غير المدخنين ."

نحن نقول للناس - يضيف الدكتور براندون- أن تتصرفوا مع التدخين كما سبق وإن نصحناكم بالتصرف في حالة الإصابة بالأنفلونزا ، ستستمر الأنفلونزا أسبوعاً معكم ما لم تتصرفوا بفعالية و بلطفة وسحر كما لو كنتم في حالتكم الاعتيادية ، والتخلص من التدخين يتطلب اتخاذ الموقف، فقط تخلص من علب السجائر وكل ما يمت بصلة إليها مثل الولاعات وعلب الكبريت وحتى النفاصات .

وبالمقابل بإمكانك الحصول على جرعتك من النيكوتين بطرق أخرى مثل علكة النيكوتين واللصقات وغيرها لتسعفك في الأسابيع الأولى من التوقف على التدخين . فهذه المستحضرات تحوى على نسبة من النيكوتين التي تتسرب إلى دمك وتكبت فيك نزعة الإدمان على السجائر. واحرص وأنت تتناول علكة النيكوتين على أن تفعل ذلك بعد نصف ساعة من تناولك أي شراب حتى (الماء) لأن الشراب سيغير الحامضية في فمك ويمنع امتصاص النيكوتين من بطانة الفم . إلا أن المشروبات لا تأثير لها في حالة استخدام اللصقات إلا أن النيكوتين هنا يتم امتصاصه مباشرة عبر البشرة ، وعلى أية حال فإن العلكة والحبوب واللصقات ليست أكثر من حل مؤقت و عليك أن تتعلم كيفية الحد من التوتر والجزع عن طريق المران وتقنية الحد من التوتر وإحداث تغيير كامل في سلوكك ، فذلك سيعلمك كيفية الصدود عن السجائر أوتوماتيكياً .

وبرومنسية أكثر حاول أن تثبت ذلك بقلمك أيضاً عن طريق كتابة رسالة وداع

للسجائر أو رسالة حب وترحيب بأحفادك القادمين و اعرف أنه لا أحد يمكنه أن يتضامن أو يدعم قراراً بالتوقف عن التدخين ومن المستحسن حينها أن تكتب رسالة إلى أحفادك المزعومين تخبرهم فيها بأن شعورك بالمسؤولية تجاههم دفعك لاتخاذ قرار الكف عن التدخين .

ثم دع أصابعك تتحدث عنك ، اشغلها بأي شيء وخصوصا في الأيام الثلاثة أو الأربعة الأولى التي تعقب قرار التوقف عن التدخين لأن دوافع العودة إلى السجائر تكون على أشدها في هذه الفترة . اعبث بقلم ، أو بأي شيء ، المهم أن تشغل أصابعك بعملٍ عدا الامتداد إلى السجارة .

وابتعد عن زاوية التدخين المفضلة عندك في البيت قبل أسبوعين من الموعد الذي حددته للتوقف عن التدخين وقلل تردّدك على هذا الركن بالتدريج إلى أن تبعد في النهاية قدمك تماما من الوصول إليه.

جرب هذه البداية

حدد موعد التوقف عن التدخين في اليوم الأول أو الثاني من أسبوع كثير المشاغل . إذ لا يمكنك أن تكف عن التدخين خلال أيام لا أعمال كثيرة لديك فيها تشغل أصابعك و استخدم نظام الصداقة المحيط بك واطلب الدعم من قريب أو صديق عزيز غير مدخن كي يعيرك إذنه لصاغية وصبره.

إذ أثبتت دراسة أجراها الدكتور فريدريك ج . كفيز أستاذ الصحة العامة في جامعة ايلينويز / شيكاغو أن فرصة الكف عن التدخين طوال عام بعد قرار التوقف عند ناشدي المساعدة عند الأصدقاء تعادل ضعف فرصة أولئك الذين يقررون التوقف عن التدخين دون دعم أصدقائهم واحرص على عدم تقديم هذا الموعد .

واشحذ مخيلتك كي تعينك في قرار الكف عن التدخين لأن بعض الباحثين يعتقدون أن " تخيل الحياة مع السجارة " عبارة عن سلاح ماض في معركة الإنسان ضد التدخين .

واليك كيفية عمل ذلك :

- 1-خذ نفسين طويلين ثم اطلقهما ببطء و أغلق عينيك للحظات وتخل نفسك لا تدخن في وضع يتطلب عادة منك التدخين .
- 2-تخليل الطعم والرائحة الطيبتين التين ستمتع بهما لأنك لم تدخن .

3-تصور نفسك وأنت تخالط المدخنين ولكنك لا تشاركهم التدخين وإن قدموا لك سيجارة .

4- تخيل نفسك الآن في مرج جميل واسع مغطى بالأزهار البرية وخذ نفساً منعشاً كبيراً يملأ رئتيك .

5- أخيراً قل لنفسك وأنت تطلق هذا النفس الذي سحبتَه "قررت الكف عن التدخين . " افعل هذا التمرين الخيالي لمدة دقيقة خمس مرات في اليوم وطوال أسبوعين يسبقان موعد الكف عن التدخين . سيسعفك هذا نفسياً في تنفيذ قرار الكف عن التدخين ، وإن دخنت خلال هذين الأسبوعين مرة أو مرتين ، لأنه يهينك ذهنياً و نفسياً لذلك. وألجأ إلى هذا التمرين بعد التوقف عن التدخين وكلما أحسست برغبة جامحة لإشعال سيجارة .

حينما ينخفض السكر في دم المدخنين فإنهم يلجأون عادة إلى السيجارة لمعادلة هذا النقص ، وينصح الأطباء بعلاج هذه الحالة وتوفير ما يكفي من الطاقة للإنسان عن طريق تناول تفاحة واحدة مرتين في اليوم خلال الأسابيع الأولى من اتخاذ قرار التوقف عن التدخين.

هذه نصائح علاجية تقدمها الدكتورة آن جيلر ، أخصائية الأمراض العصبية في مستشفى سانت روزفلت / نيويورك والرئيسة السابقة للجمعية الأميركية لمكافحة الإدمان ، في سبيل الانقطاع الناجح عن التدخين. علما أن الدكتورة جيلر كانت تدخن طوال 17 عاما إلى أن توقفت تماماً عام 1980م .

*دخن نصف سيجارة فقط إذ لم تتمكن من الانقطاع مرة واحدة لأن ذلك يعينك في التغلب على أعراض الإدمان . أو اسمح لنفسك بالتدخين في فترات معينة من اليوم فقط، وربما من الأفضل أن تضع سقفاً أعلى لعدد السجائر التي تدخنها كل يوم وتقللها تدريجياً ثم تبدأ الانقطاع التام عن التدخين حينما تبلغ معدل الخمس سجائر .

*إذ كنت قد توقفت للتو وتشعر بفمك جافاً وتولمك حنجرتك ولسانك ولثتك حاول تغيير ذلك عن طريق تناول الماء أو العصير المثلج .

*تأكد من أنك تتناول وجبات غذائية خفيفة السعرات مثل الخضراوات والفواكه والماء وعصير الفواكه. وتضمن لك هذه الحالة أن تأكل أكثر دون أن تسمن

ولكن لا تمد يدك إلى هذه الأطعمة كلما شعرت بالجوع و عالج جوعك بالماء أو العصير وحاول أن تشغل يدك وفمك بأشياء أخرى و تمرن أكثر ودخن أقل .
وهذا ينطبق على الجنسين لكن أطباء النسائية ينصحون به أكثر ، فالتمارين تقلل التوتر والقلق وتخفف من الوزن أثناء التوقف عن التدخين .
*زد من التمارين الهواء الطلق أو مدد فترتها إذا كنت من ممارسيها. إذا كنت تمارس التمارين لمدة 20 دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع اجعلها 30 دقيقة أو أربع مرات في الأسبوع .
*عالج الصداع الناجم عن الانقطاع عن النيكوتين بالمستحضرات المسكنة الأخرى الانقطاع عن النيكوتين أو حمام أو دش دافئ يعين على الارتخاء والتحرر من التوتر والعصبية .

ونصيحة أخيرة من الدكتورة جيللر : معظم الناس يخوضون 4-5 محاولات للتوقف عن التدخين قبل أن يتكلم عملهم بالنجاح . تذكر أن السجارة تجر إلى علبة ولكن تذكر أيضاً أن الفشل مرة أو مرتين لا يعني أنك لن تنجح أبداً .