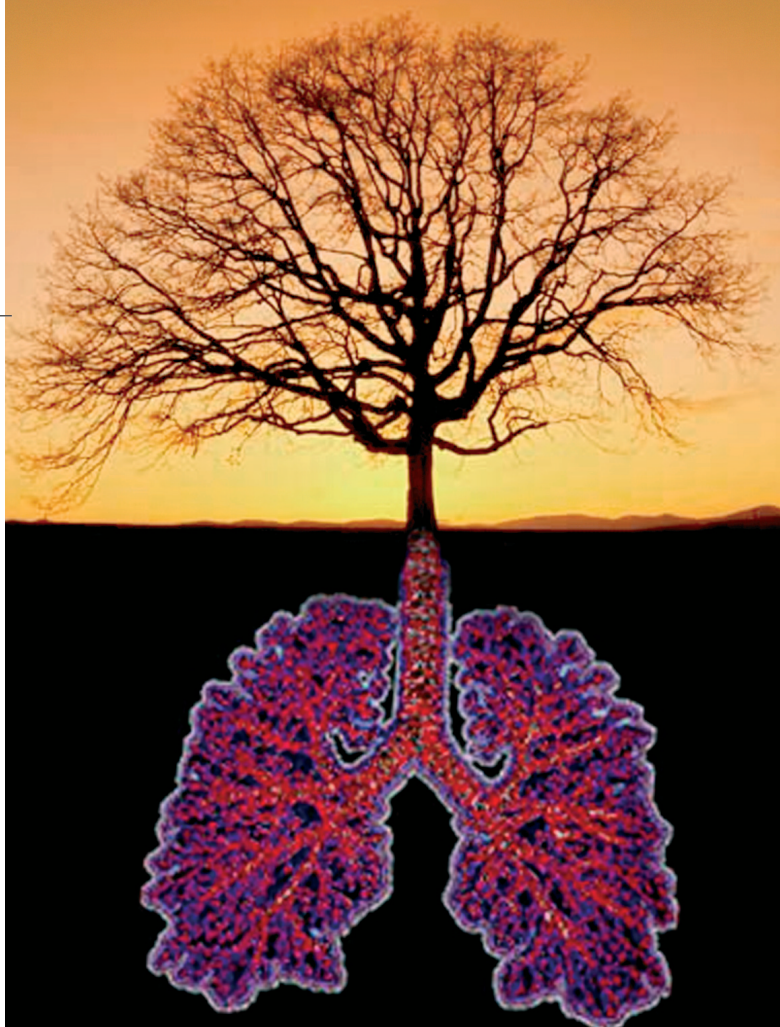


راه برای يك زندگى بدون دود سگرت.....



språk: Dari

شما که میخواهید کمک و حمایت شوید

از مرکز صحتی تان معلومات بگیرید. بعضا شرکت های حفظ
الصحتی مراکز حفظ الصحة دندانها و دواخانه ها نیز کمک تان
کرده میتوانند.

کمک از طریق تيلفون

خط تيلفون - ترك - سگرت Sluta-Röka-Linjen
020-840 000 مشوره و حمایه رایگان از طریق تيلفون.

کمک از طریق انترنت:

www.slutarokalinjen.org
www.cancerfonden.se/slutaroka
www.tobaksfakta.org (ترك)
راهنمائی با لسان های خارجی: www.tobaksfakta.org
www.slutarokalinjen.org
(انگلیسی، عربی، فارسی، هسپانیوی و بوسنی - سربی کراتی)



**EN DROGFRI
FRAMTID**

ادویه برای ترك سگرت

ادویه های که جهت ترك سگرت مورد استفاده قرار داده میشوند
میل به سگرت و خماربودن را تسکین بخشیده و چانس موفقیت را
زیاد میسازد. ادویه های نیکوتینی بدون نسخه داکتر خریداری
شده میتوانند و به سورت های مختلف موجود است که میتواند از
دواخانه های که در مورد طرق استفاده از ادویه مشوره های لازم
نیز ارایه مینمایند خریداری گردد.
مداومت توصیوی استفاده از ادویه سه ماه میباشد. مهم اینست
که ادویه به صورت درست و منظم استعمال و تعقیب شود و مقدار
مکمل آن گرفته شود.

ساجق

ساجق به ذایقه های مختلف موجود میباشد و ۲ و ۴ ملی گرامه
میتواند باشد دوز (اندازه معین) توصیوی آن ۸ - ۱۲ عدد در روز

پلستر

پلستر ها نیکوتین را در طول روز به صورت مساویانه به بدن
میرساند. پلسترها برای یکروز و یا یک شبانه روز میتواند باشد
ودارای سه درجه مختلف میباشد.

میکروتابلت و تابلتهای چوشیدنی

میل به سگرت را به ملایمت کاهش میدهد. تابلت های چوشیدنی یک
و دو ملی گرامه میباشد. مقدار توصیوی آن ۱ - ۲ تابلت
۸ - ۱۲ دفعه در روز.

اینهالاتور (اله استنشاق)

مشغول شدن ذهن و انگشتان. مقدار توصیوی ۴ - ۱۲ سوراخگیر
نیکوتینی (پایپ که میتواند ادویه نیکوتینی را توسط آن مثل یگ
سگرت به بدن انتقال بدهد) فی روز.

ادویه های قابل خرید با نسخه

اسپری بینی (با نیکوتین) تاثیراتی تسکین دهنده سریع و موثر
دارد. میتواند یک ناراحتی موضعی را در بینی بوجود بی آورد.

بیوپروپیون (کارخانه zyban)

تابلتهایست که در ترکیب آن نیکوتین موجود نیست. مداومت
توصیوی مداوای آن ۷ - ۹ هفته میباشد.

چرا باید سگرت ترك شود؟

دود کردن سگرت صحت شما را متضرر میسازد
بیماریهای خطرناک مانند سرطان شش بیماریهای شش و حنجره و بیماری های شریان قلب از جمله بیماریهای بسیار معمولی بین معتادین سگرت میباشد.

شخص معتاد به سگرت دارای وضع جسمی و روحی خراب و دارائی حفظ الصحة نادرست دندانها بوده ورشت اسكلت یا استخوانبندی بدن شان ضعیف و شفافیت جلد شان نیز خراب میباشد.

حتی در معرض دود سگرت بودن (کسی دیگر در اطایک شما استید یا در خانه که شما یا کودکان تان زنده گی میکنند سگرت دود کند) خطر مصاب شدن به بیماریهای های قلب و رگهاو همچنان سبب صدمات، ناراحتی و تخریش را طرق تنفسی، بینی، چشم و گلو را افزایش میدهد.

اطفال و کشیدن سگرت

بیشتر از ۷۵٪ دود سگرت به هوا میرود و اطفال و بزرگسالانیراکه در محیط دود سگرت اند متضرر میسازد یا تحت تاثیر قرار میدهد.

اطفالی کسانیکه سگرت میکشند بیشتر مریض میشوند. از کشیدن سگرت در محل سر پو شیده چه در خانه و ساحه کار باید خودداری شود.

مزایای ترك سگرت

بعد از ۲۰ دقیقه: فشار خون و ضربان قلب پایین میاید.

بعد از ۸ ساعت: مقدار اکسیجن در خون بهتر شده و باعث بهتر شدن حالت جسمی و روحی میشود.

بعد از ۴۸ ساعت: حس شامعه و ذایقه شما بهتر میشود، بوها و مزه ها را بهتر احساس میکنید.

بعد از ۲ - ۱۲ هفته: دوران خون سهل گردیده و باعث کار کردن بهتر ششها میگردد.

بعد از یکسال: اگر شما روزانه يك قطعی سگرت استفاده میکردید (البته قبل از ترك سگرت) فعلا ۱۳۰۰۰ کرون شما نذیره نموده اید.

بعد از ۵ سال: تهدید خطر سرطان شش برای شما نصف

موفقیت در ترك سگرت!

مهمترین عامل موفقیت شما در انگیزه ترك سگرت است.
فكر كنید!

■ چرا شما میخواهید سگرترا ترك كنید؟

■ چه چیزی بدست خواهید آورد؟

از کسی بپرسید که قبلاً سگرت را ترك کرده باشد.

چنین عمل کنید.

۱- تاریخ ترك سگرت را ۲ - ۴ هفته قبل تعیین کنید. تا تاریخ قبل از ترك سگرت.

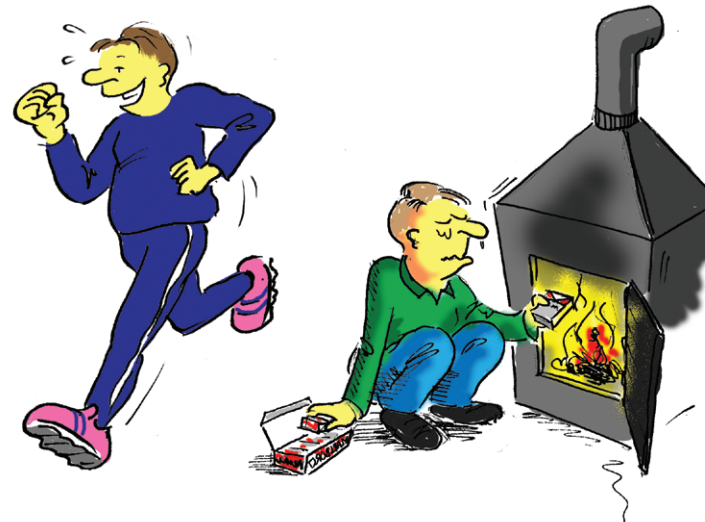
(۲-۴ هفته پیش از ترك سگرت) تنها بیرون از منزل و یا در يك محل مخصوص که برای سگرت کشیدن تعیین گردیده دود کنید . با خود گیللاس قهوه اخبار و یا تیلفون را به محل کشیدن سگرت نبرید. این مسله در از بین بردن (کم ساختن) عادت تان کمک کرده و دود کردن (سگرت کشیدن) را کمی کاهش میدهد.

۲- در روز تصمیم گرفته شده- همه را بس کنید ! تمام خمار بودن (ناراحتی از پرهیز) شما دور میشود فقط شما سگرت نکشید.

۳ - تمام سگرتها و اشیای متعلق به سگرت را دور بریزید. يك دود هم نزنید . اگر گاه گاهی یگان دود سگرت بکشید هرگز موفق به ترك از میل سگرت کشیدن نخواهید شد.

۴- غذا را به وقت و زمانش بخورید و آب زیاد بنوشید.

۵- از ادویه جهت ترك سگرت استفاده کنید.



مقابله در مقابل میل با کشیدن سگرت...

معمول است که انسان در ایام اول ترك سگرت احساس گنگسیت (گیج بودن) عدم تمرکز فکری کسالت و بد خلقی مینماید. این بنام ناراحتی از پرهیز (خمار بودن) نامیده شده و در سه روز اول در حالت بد قرار میداشته باشد. خمار بودن بالاخره و حد اکثر بعد از یکماه گم میشود. این نشانه ان نیست که شما سگرت را ترك نمیتوانید بلکه این يك عكس العمل نورمال نظر به تغیر در بدن میباشد!

اگر شما احساس میل سگرت کنید

فكر تانرا از طریق گرفتن يك نفس عمیق برس کردن دندانها و یا گشت و گذار کردن پیاده غلط دهید (منحرف سازید). يك گیللاس آب را به اهستگی بنوشید. يك غذای كوچك بطور مثال میوه بخورید.

اگر شما خشمگین هستید

تقاضا پیرامون شکيبا بودن. ادویه نکیوتینی میتواند شمارا کمک کند. ورزش میتواند انسان را تسکین نماید، فراموش نکنید که غذایی تان را بوقت صرف کنید.

اگر مشکل خواب دارید ویا خواب نمیبرد

از طرف شب قهوه نه نوشید. کتاب بخوانید. کمی شیر گرم با عسل میل کنید.

اگر در تمرکز فکری مشکل دارید

تفریح های كوچك و کوتاه بگیرید. پیاده گشتی کنید. عذاء منظم بخورید. ادویه نیکوتین دار کمک تان میکند.

اگر بیش از اندازه خسته هستید

سعی کنید منظم وبه اندازه کافی بخوابید. کوشش کنید که فعالیت فیزیکی بیشتر داشته باشد. يك تفریح دربین روز بگیرید. آب زیاد بنوشید. مرتباً غذا را بوقت معین صرف و همچنان از غذاهای كوچك دربین اوقات غذا استفاده نماید.