

ماده شیمیایی	کاربرد صنعتی	تأثیر بر بدن	تشبیه قابل درک
1- نیکوتین	حشره کش	اعتیاد شدید، افزایش ضربان قلب، تنگی عروق و مغز را فلج می‌کند!	اعتیادآوری معادل هروئین!
2- قطران	اسفالت جاده	سرطان ریه، تخریب کیسه‌های هوایی	قیوی که ریه ها را میپوشاند!
3- مونوکسید کربن	دود آگازو (خطر خفگی)	اختلال در اکسیژن رسانی، خون را مسموم می‌کند.	همان گاز خودکشی با ذغال!
4- بلژن	حلال صنعتی (موجود در بنزین)	سرطان خون، نابالوری، مغز استخوان را نابود می‌کند!	موجود در مواد منفجره!
5- آرسنیک	سم موش	مسمومیت کبد و کلیه، سرطان پوست	انگ سیگار = خوردن 1% سم موش!
6- فرمالدهید	مومیایی کردن اجساد	سرطان بینی و گلو، جهش DNA	مانع از از دهنده کالبدشکافی!
7- آمونیاک	پاک کننده توالت	افزایش جذب نیکوتین، سوختگی مجاری تنفسی، ریه را زخمی می‌کند!	همان ماده در جوهر نمک!



(قطران ماده‌ای سیاه، چسبناک و بدبو شبیه قیر که به راحتی به بافت‌های بدن می‌چسبد).

© 2006 The Authors
Journal compilation © 2006 Blackwell Publishing Ltd

منبع: *Journal of Aging (2023)*

مصرف روزانه ۱ پاکت = کاهش ۳.۶ ساعت عمر در روز!

منبع: *British Medical Journal (2020)*

منبع: *Nature Communications (2023)

۶. "ترک = برگشت پذیری شگفت انگیز بدن"
امیدوارکننده: پس از ۱۵ سال ترک، ریسک بیماری قلبی



WORLD NO TOBACCO DAY

سیگار را زمین بگذار، سلامت را انتخاب کن!

**"حقایق را بدانید، سلامت را انتخاب کنید،
جامعه‌ای پاک بسازید."**

مرکز مشاوره مبتنی بر سبک زندگی اسلامی- ایرانی
معانوت فرهنگی دانشجویی دانشکده علوم پزشکی اسدآباد

تهیه کننده: خانم سارا رضائی اصل کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

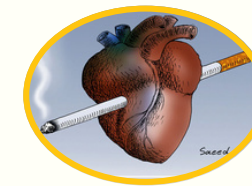
راهکار های ترک مبتنی بر اثربخشی

ذهنت را برنامه ریزی کن!
"هر وسوسه فقط ۳ تا ۵ دقیقه طول می کشد.
خودت را با ساعت آزمایش کن!"



جدول زمانی معجزه آسای ترک سیگار در بدن

زمان پس از ترک	تأثیر فیزیولوژیک	سنجش ملموس	منبع
۲۰ دقیقه	فشار خون و ضربان قلب نرمال می شود	احساس آرامش مثل بعد از مدیتیشن	«AHA 2024»
۸ ساعت	سطح اکسیژن خون ۳۰٪ ↑	نفس کشیدن مثل هوای کوهستان	«JAMA 2023»
۴۸ ساعت	انتهای عصبی بازسازی می شوند	طعم قهوه را مثل اولین بار حس می کنید!	«NIH 2024»
۷۲ ساعت	پروتن ها باز می شوند	دویدن 100 متر بدون سرفه	«European Respiratory Journal»
۲ هفته	گردش خون ۳۰٪ بهبود می یابد	پوست صورت گلگون تر می شود	«Dermatology Research 2024»
۳ ماه	مژک های ریه بازسازی می شوند	کاهش ۶۰٪ سرماخوردگی	«Lancet 2023»
۹ ماه	سرفه مزمن ناپدید می شود	بیدار شدن بدون خلط گلو	«Iranian Journal of Pulmonology»
۱ سال	خطر بیماری قلبی ۵۰٪ ↓	معادل مصرف روزانه قرص قلب	«NEJM 2024»
۵ سال	خطر سکته مغزی = غیرسیگاری	مثل کسی که هیچگاه سیگار نکشیده	«Stroke Journal 2024»
۱۰ سال	خطر سرطان ریه ۷۰٪ ↓	نجات از ۸ سرطان مرگبار	«NCI 2024»
۱۵ سال	طول عمر = غیرسیگاری	۱۰+ سال زندگی بیشتر!	«WHO Report 2024»



جدول تأثیرات خاص بر اندامها

اندام	پس از ۱ سال ترک	سنجش ملموس
ریه	ظرفیت تنفسی ۴۰٪ ↑	بالا رفتن ۳ طبقه پله بدون نفس نفس
قلب	عروق کرونر انعطاف پذیرتر	ضربان قلب در استرس ۲۵٪ پایین تر
مغز	حجم هیپوکمپ ۸٪ ↑	یادگیری سریع تر مثل ۲۰ سالگی
پوست	کلاژن سازی ۳۰٪ ↑	کاهش چروک ها مثل کرم های گران قیمت
DNA	فعالیت ژن های ترمیمی ۲x ↑	معادل خوردن روزانه آنتی اکسیدان انار

* موقعیت های خطر را بشناس!

- بعد از غذا → مسواک بزن
- در ترافیک → آب با نی بنوش
- وقت استرس → توپ فشاری له کن!

* جملات جادویی بگو:

- سیگار آرامم نمی کند، نفس عمیق می کشد!
- این وسوسه گذراست... من قوی تر از آنم!

* عادات هایت را عوض کن:

• عادت قدیمی | جایگزین هوشمند

- سیگار با چای → میوه پوست کن!
- سیگار بعد ناهار → ۱۰ قدم پیاده روی
- سیگار در جمع → آدامس نعنائی بجو

* تکنیک فوری برای غلبه بر وسوسه

۱. ایست! (کارت را متوقف کن)
۲. تنفس جادویی:
- دم (۴ ثانیه) → حبس (۷ ثانیه) → بازدم (۸ ثانیه) → ۳ بار تکرار
۳. نگاه کن! (به ساعت: فقط ۳ دقیقه مقاومت کن)

* با این ۳ دروغ جنگ کن:

- فقط یک پک! → یادت باشد: یک پک = بازگشت به اول
- استرس دارم! → بدان: سیگار استرس را بیشتر می کند!
- فردا شروع می کنم! → امروز روز "همین الان" است!

جمله های معجزه گر برای "نه گفتن"

- نه ممنون، من دیگه سیگار نمی کشم!
- راستش ترک کردم، حالم الان خیلی بهتره.
- بجاش یه لیوان آب بهم میدی؟

هشدار! این روش ها جواب نمی دهند:

- کاهش تعداد سیگار (بدون برنامه)
- ویپ یا قلیان (اعتیادآورتر از سیگار!)
- ترک ناگهانی بدون آمادگی روانی

۳ قدم طلایی برای شروع امروز:

۱. تاریخ ترک | فردا را انتخاب کن!
۲. پاک سازی (فندک/سیگار/زیرسیگاری را همین الان دور بریز!)
۳. پشتیبانی (شماره ۴۰۳۰ را شماره گیری کن (مشاوره رایگان ۲۴ ساعته).

لغزش، پایان راه نیست!

"اگر سیگار کشیدی، ناامید نشو!"

فردا دوباره شروع کن.

هر بار مقاومت، تو را قوی تر می کند.