

تبریک میگوئیم.

به خاطر برداشتن نخستین گام‌ها به سوی
یک زندگی عاری از سگرت، ویپ.

ترک سگرت، ویپ و سایر محصولات نیکوتین‌دار یکی از بهترین تصمیم‌هایی است که می‌توانید برای صحت و تندرستی خود بگیرید. شما احساس نیرومندی بیشتری خواهید داشت، کنترل بیشتری بر زندگی خود خواهید داشت و نفس کشیدن برایتان آسان‌تر خواهد شد. این بسته ترک (Quit Kit) راهنمای شخصی شما است. با حمایت کارمندان آموزش‌دیده NSW Quitline، این بسته می‌تواند به شما کمک کند تا:



در تمام مراحل
این مسیر احساس
حمایت داشته باشید



درباره محصولات
و دوهایی که می‌توانند
به ترک کمک کنند،
معلومات کسب کنید



میل و هوس
سگرت کشیدن
یا ویپ کشیدن
را مدیریت کنید



پلان شخصی خود
را تهیه کنید

ما برای کمک به شما اینجا هستیم.

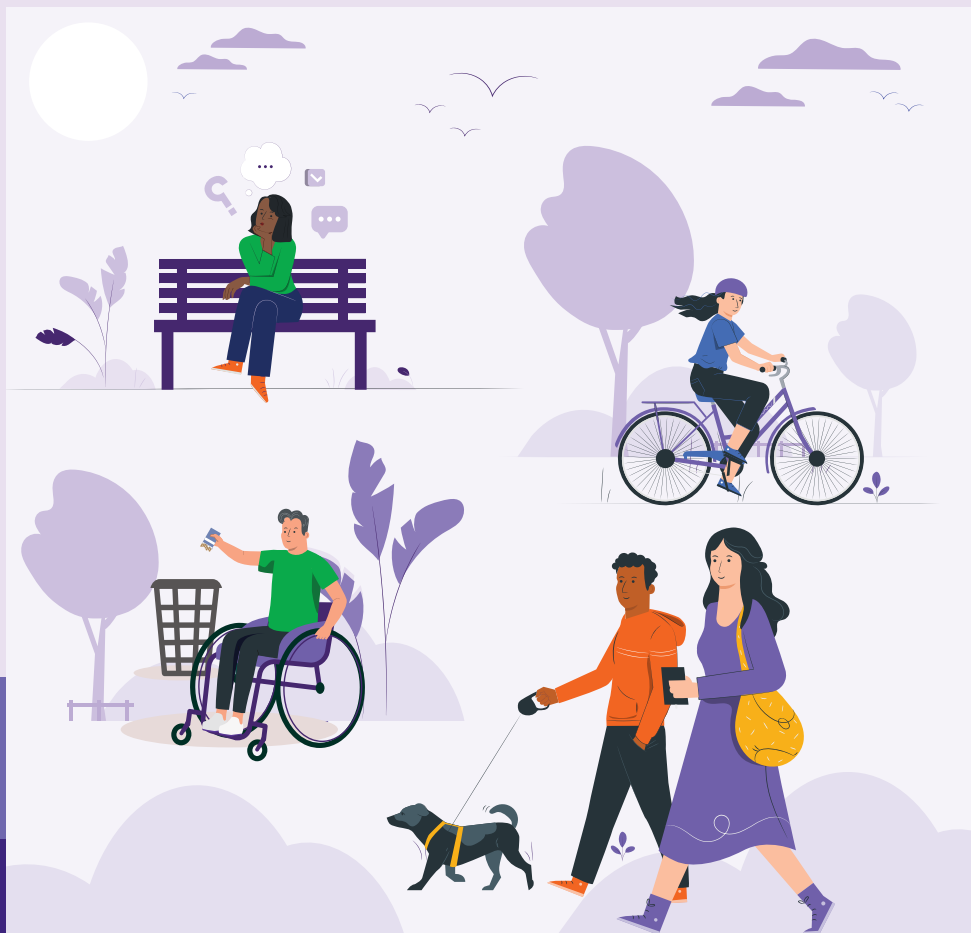
برای دریافت کمک رایگان، با **NSW Quitline** به شماره **13 7848** تماس بگیرید یا برای معلومات، ابزارها و حمایت بیشتر به **iCanQuit.com.au** مراجعه کنید.

هنگام تماس با Quitline، خدمات ترجمانی در دسترس است. همچنین می‌توانید با تماس به 131 450 از خدمات ترجمه و ترجمانی (TIS) استفاده نمایید.



هر باریک نفس

راهنمای شما برای ترک سگرت و ویپ کشیدن



فهرست مطالب

4	1. مقدمه
5	2. چرا ترک سگرت یا ویپ کشیدن برای شما مفید است
6	3. دلیل‌های ترک
8	4. آماده شدن برای ترک
8	وقتی بدن شما به نیکوتین نیاز دارد، چه اتفاقی می‌افتد؟
9	شناختن عواملی که باعث می‌شوند بخواهید سگرت بکشید یا ویپ بکشید
10	وقتی قبلاً تلاش کرده‌اید ترک کنید
12	5. پس از ترک چه اتفاقی می‌افتد و چگونه آن را مدیریت کنید
14	میل شدید به سگرت یا ویپ و علت‌های آن
18	مراقبت از صحت خود هنگام ترک
21	6. روش‌های ترک
23	درمان جایگزین نیکوتین (Nicotine Replacement Therapy - NRT)
24	دوای‌های نسخه‌ای
24	ویپ کشیدن برای ترک سگرت
25	روش‌های دیگری که بعضی افراد برای ترک امتحان می‌کنند
26	7. برای ترک سگرت یا ویپ کشیدن یک پلان تهیه کنید
28	8. خارج شدن از مسیر طبیعی است، نه نشانه شکست
29	9. کمک‌ها و خدمات رایگان

Acknowledgements

Publisher

Cancer Institute NSW
Level 4, 1 Reserve Road
St Leonards, NSW 2065
Locked Bag 2030
St Leonards NSW 1590

T: (02) 8374 5600
E: information@cancer.nsw.gov.au
W: cancer.nsw.gov.au

SHPN: (CI) 260447-5 - Dari
ISBN: 978-1-74231-481-5 (online)
SC2526001592
HPRM: E26/18886

Suggested citation

Cancer Institute NSW. One breath at a time: Your guide to quit smoking and vaping. Sydney: Cancer Institute NSW, 2026.

Copyright

© Cancer Institute NSW 2026. This work is copyright. It may be reproduced in whole or part for study or training purposes subject to the inclusion of acknowledgement of the source. It may not be reproduced for commercial usage or sale. Reproduction for purposes other than those indicated above requires written permission from the Cancer Institute NSW.

Acknowledging people with lived experience of cancer

It is through listening to those impacted by cancer that we gather the information necessary to move towards the cancer system NSW needs. Every person's story we hear, every experience shared, helps to develop our understanding of what's required to best meet the needs of people diagnosed with cancer, their loved ones and their health teams.



Acknowledgement of Country

We acknowledge the Traditional Owners of Country throughout Australia and recognise the continuing connection to lands, waters and communities. We pay our respect to Aboriginal and Torres Strait Islander cultures, and to Elders past and present.

NSW Quitline is committed to better health outcomes for Aboriginal communities; and aim to work with Aboriginal people to reduce the high smoking rates that occur as a result of colonisation.

We advise this resource may contain images, or names of deceased persons in photographs or historical content.



2. چرا ترک سگرت یا ویپ کشیدن برای شما مفید است

در هر سنی ارزش دارد.

- در پول خود صرفه‌جویی می‌کنید
- خانواده شما از دود یا بخار در امان خواهند بود.

وقتی سگرت را ترک می‌کنید:

- بدن شما پس از یک بیماری یا آسیب‌دیدگی بهتر بهبود می‌یابد.
- قلب شما قوی‌تر می‌شود.
- گردش خون شما بهتر می‌شود.
- احتمال ابتلا به سرطان و بیماری‌های قلبی در شما کمتر می‌شود.
- پوست شما شفاف‌تر می‌شود.

استفاده نکردن از محصولات خوراکی تنباکو یا نیکوتین، مانند ناس، تنباکوی جویدنی و پاکت‌های نیکوتین، همان فواید ترک سگرت را برای بدن شما دارد.

وقتی ویپ کشیدن را ترک می‌کنید:

- احتمال ابتلا به مشکلات سینه، مانند سینه‌بغل، کمتر می‌شود.
- دهان، دندان‌ها و لثه‌های شما سالم‌تر می‌شوند.
- واضح‌تر فکر می‌کنید.
- از نگاه روانی احساس بهتری خواهید داشت.

وقتی سگرت یا ویپ را ترک می‌کنید، طبیعی است که میل به سگرت یا ویپ و سایر علائم ناشی از ترسیدن نیکوتین را تجربه کنید.

این علائم همیشگی نیستند. به محض اینکه ترک کنید، بدن شما شروع به بهبود می‌کند و با گذشت زمان، صحت شما بهتر می‌شود.

منظور از دود کشیدن، استفاده از محصولات تنباکو است. این محصولات شامل سگرت، سگار، تنباکوی جویدنی، ناس، قلیان یا پایپ آبی می‌باشند.

قلیان مصنوعی نیست. قلیان نیکوتین و مواد کیمیاوی دارد که می‌توانند به شما آسیب برسانند. آب، قلیان را مصنوعی‌تر نمی‌سازد. یک بار استفاده از قلیان می‌تواند معادل کشیدن تا 100 نخ سگرت باشد.

ویپ کشیدن به معنای استفاده از ویپ یا سگرت برقی است. این وسایل مایع را گرم می‌کنند تا بخاری ایجاد شود که وارد شش‌ها می‌شود.

فواید ترک سگرت و ویپ:

- آسان‌تر نفس می‌کشید.
- انرژی بیشتری دارید.
- بوی و مزه غذا بهتر احساس می‌شود.
- خوشحال‌تر خواهید بود

1. مقدمه

به خاطر برداشتن نخستین گام به سوی زندگی بدون سگرت و ویپ، تبریک!

ترک سگرت، ویپ کشیدن و سایر محصولات نیکوتین، انتخاب خوبی برای صحت شما و افرادی است که برایتان اهمیت دارند.

این کتابچه به شما کمک می‌کند یک پلان تهیه کنید و با ابزارهای ساده، نکته‌های آسان و داستان‌های واقعی از شما حمایت می‌کند. این کتابچه می‌تواند به شما کمک کند، چه در حال ترک سگرت، ویپ کشیدن یا سایر محصولات نیکوتین باشید.

این راهنما را به روشی که برای شما مفید است استفاده کنید. یادداشت بنویسید، صفحه‌ها را علامت‌بزنید و نکته‌های مفید را در جایی نگه دارید که به آسانی آن‌ها را ببینید.

ترک کردن همیشه آسان نیست، اما هر گام شما را به هدف تان نزدیک‌تر می‌کند. به پیشرفت خود افتخار کنید. حمایت برای کمک به شما در دسترس است.

بهتر است از کمک‌هایی استفاده کنید که قابل اعتماد باشند. NSW Health کمک‌های رایگان را در کادرهای بنفش نشان داده است. همچنین می‌توانید از اپلیکیشن My QuitBuddy دولت استرالیا استفاده کنید.

QuitBuddy (My QuitBuddy)

یک اپلیکیشن تلفن موبایل که به شما کمک می‌کند سگرت و ویپ را ترک کنید. این اپلیکیشن تکانی را برای مدیریت میل به سگرت یا ویپ ارائه می‌کند و نشان می‌دهد که تا چه اندازه پیشرفت کرده‌اید.



iCanQuit

iCanQuit با استفاده از ابزارهایی که برای شما مناسب هستند، به شما کمک می‌کند سگرت یا ویپ را ترک کنید.

iCanQuit.com.au



Pave (Pave)

یک اپلیکیشن رایگان تلفن موبایل برای کمک به جوانان در ترک ویپ است.

دانلود Pave



NSW Quitline

خدمات رایگان تلفن برای کمک به ترک سگرت یا ویپ کشیدن.

اگر به ترجمان نیاز دارید، هنگام تماس می‌توانیم برایتان ترجمان فراهم کنیم.

با شماره 13 7848 تماس بگیرید.

**Quitline
137848**



هنگام بیماری بهتر بهبود پیدا کنید - بدن شما سریعتر بهبود می‌یابد و درمان‌ها نتیجه بهتری خواهند داشت.



ظاهر و بوی بهتری داشته باشید - دندان‌ها و انگشتان پاکتر، نفس خوشبوتر و لباس‌ها و موی خوشبوتر خواهید داشت.



از تغییرات سالم دیگر نیز حمایت کنید - ترک کردن می‌تواند به شما کمک کند الکول کمتری بنوشید. همچنین می‌تواند به شما کمک کند مصرف سایر مواد مخدر را نیز ترک کنید.



از افرادی که برایتان اهمیت دارند محافظت کنید - دود سگرت یا بخار ویپ می‌تواند به دیگران آسیب برساند. ترک کردن باعث می‌شود خانواده و دوستان شما در امان‌تر باشند و شما الگوی خوبی برای دیگران باشید.



دیگر از آن لذت نمی‌برید - شاید دیگر از سگرت یا ویپ کشیدن لذت نبرید. این هم دلیل خوبی برای ترک کردن است.



اگر باردار هستید یا قصد تشکیل خانواده دارید - ترک کردن به زنان و مردان کمک می‌کند تا صاحب فرزند شوند. همچنین به سالم ماندن طفل شما کمک می‌کند.



برای آگاهی از دلایل‌های بیشتر برای ترک سگرت و ویپ کشیدن و این‌که چگونه می‌تواند به شما کمک کند، به iCanQuit.com.au مراجعه کنید.

اعتماد به نفس خود را افزایش دهید - ترک کردن نشان می‌دهد که می‌توانید کارهای دشوار را انجام دهید و برای انجام کارهای دیگر زندگی نیز اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنید.



دلایل‌های من برای ترک سگرت یا ویپ کشیدن:

«244 روز است که سگرت نکشیده‌ام و بیش از 4000 دلار صرفه‌جویی کرده‌ام. این برای من انگیزه کافی است تا استوار بمانم و در برابر میل به سگرت مقاومت کنم. می‌دانم که اگر فقط یک سگرت بکشم، دوباره به همان نقطه‌ای برمی‌گردم که از آن شروع کرده بودم.»

- یکی از اعضای جامعه آنلاین iCanQuit



3. دلایل‌های ترک

دانستن دلایل‌هایی که می‌خواهید سگرت یا ویپ را ترک کنید، کمک‌کننده است. دلایل‌های شما کمک می‌کنند زمانی که کار دشوار می‌شود، ادامه دهید. هر کسی دلایل‌های خودش را دارد. **مواردی را که برایتان از همه مهم‌تر هستند، دایره بزنید:**



دوباره کنترل زندگی خود را به دست بگیرید - نیکوتین اعتیادآور است. ترک کردن باعث می‌شود دوباره کنترل امور را در دست بگیرید.



در پول خود صرفه‌جویی کنید - سگرت و ویپ کشیدن هزینه زیادی دارد. ترک کردن پول بیشتری برای خودتان باقی می‌ماند. می‌توانید ببینید با ترک کردن چه مقدار پول صرفه‌جویی می‌کنید: iCanQuit.com.au/money



از آزادی بیشتر لذت ببرید - دیگر نگران تمام شدن سگرت یا ویپ یا خرید دوباره آن نخواهید بود.



سالم‌تر باشید - وقتی سگرت یا ویپ کشیدن را ترک می‌کنید، بدن شما شروع به بهبود می‌کند. آسان‌تر نفس می‌کشید، کمتر سرفه می‌کنید و از سرماخوردگی و زکام زودتر بهبود می‌یابید.



قوی‌تر شوید - حرکت دادن بدن آسان‌تر می‌شود و انرژی بیشتری خواهید داشت.



آرامش بیشتری در ذهن خود احساس کنید - در ابتدا، نداشتن نیکوتین ممکن است باعث احساس استرس شود. این موضوع عادی است. پس از چند هفته، بیشتر مردم احساس آرامش و تعادل بیشتری می‌کنند.

میل به سگرت یا ویپ ممکن است شدید باشد، اما شناختن آن به شما کمک می‌کند دوباره کنترل را به دست بگیرید. وقتی بدانید چه چیزهایی باعث می‌شود بخواهید سگرت یا ویپ بکشید، می‌توانید از قبل برنامه‌ریزی کنید که به جای آن چه کاری انجام دهید.

همیشه نمی‌توانید از این موقعیت‌ها دوری کنید،

اما داشتن یک پلان می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند.

برای معلومات بیشتر به iCanQuit.com.au/triggers مراجعه کنید.

شناختن عواملی که باعث می‌شوند بخواهید سگرت یا ویپ بکشید

ترک سگرت یا ویپ کشیدن فقط به معنای ترک نیکوتین نیست. بلکه به عادت‌ها، برنامه‌های روزانه، احساسات و موقعیت‌هایی که با سگرت یا ویپ کشیدن ارتباط دارند نیز مربوط می‌شود.

افراد، مکان‌ها، احساسات یا فعالیت‌های روزانه خاص می‌توانند میل به سگرت یا ویپ کشیدن را افزایش دهند. شناختن این موقعیت‌ها می‌تواند به شما کمک کند از قبل برنامه‌ریزی کنید و ترک کردن را آسان‌تر بسازید.

در اینجا چند دلیل رایج که باعث می‌شود مردم سگرت یا ویپ بکشند، آمده است. مواردی را که در مورد شما صدق می‌کند، علامت بزنید:

- ☐ نیاز به نیکوتین
- ☐ عادت‌های روزانه (بعد از غذا، هنگام رانندگی، هنگام تماشای تلویزیون)
- ☐ هنگام نوشیدن قهوه، چای یا الکل
- ☐ احساساتی مانند استرس، بی‌حوصلگی، خشم، تنهایی یا خوشحالی
- ☐ برای آرام شدن یا احساس خوب داشتن
- ☐ برای تشویق کردن خود
- ☐ بودن با دوستانی که سگرت یا ویپ می‌کشند
- ☐ جشن‌ها
- ☐ زمان‌ها یا احساسات دیگر:



4. آماده شدن برای ترک

ترک سگرت یا ویپ یک گام بزرگ است. شما تنها نیستید. طبیعی است که ندانید از کجا شروع کنید. این بخش، گام‌های ساده نخست را برای شروع به شما نشان می‌دهد.

وقتی بدن شما به نیکوتین نیاز داشته باشد، چه اتفاقی می‌افتد؟

نیکوتین ماده‌ای است که در سگرت و بیشتر ویپ‌ها وجود دارد. برای مدت کوتاهی باعث می‌شود مغز شما احساس خوبی داشته باشد، به همین دلیل دوباره میل پیدا می‌کند سگرت بکشید یا ویپ بکشید. پس از مدتی، بدن شما به نیکوتین عادت می‌کند. ممکن است فقط برای اینکه احساس عادی داشته باشید، به نیکوتین نیاز پیدا کنید. به این حالت وابستگی گفته می‌شود.

وقتی مصرف نیکوتین را ترک می‌کنید، ممکن است احساس کنید:

- سردرد
 - عصبانی یا ناراحت هستید.
 - تمرکز کردن برایتان دشوار است.
 - مضطرب یا افسرده هستید.
 - بیشتر از معمول احساس گرسنگی می‌کنید.
- این احساسات طبیعی هستند. این‌ها نشانه‌هایی هستند که بدن شما در حال عادت کردن به نبود نیکوتین است.

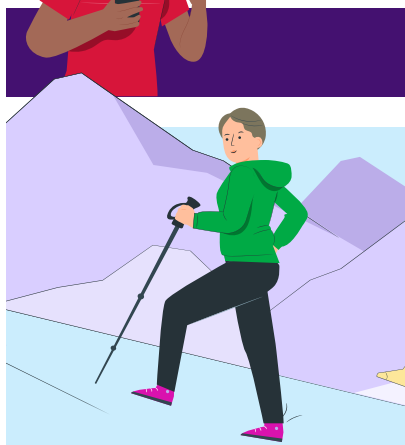
اگر این موارد در مورد شما صدق می‌کند، ممکن است به نیکوتین وابسته باشید:

- تا 30 دقیقه پس از بیدار شدن سگرت می‌کشید یا ویپ می‌کشید.
- در روز بیشتر از 10 نخ سگرت می‌کشید.
- در طول روز بارها ویپ می‌کشید.
- میل شدید به سگرت یا ویپ دارید یا علایم ناشی از نرسیدن نیکوتین را تجربه می‌کنید.
- به‌تنهایی ویپ می‌کشید یا شب از خواب بیدار می‌شوید تا ویپ بکشید.

اگر این موارد شبیه وضعیت شما است، نگران نباشید. شما هنوز هم می‌توانید سگرت یا ویپ را ترک کنید. فقط به این معنا است که ممکن است به کمی کمک بیشتر نیاز داشته باشید.

درمان جایگزین نیکوتین (Nicotine Replacement Therapy - NRT) یا دواها می‌توانند زمانی که بدن شما نیکوتین را کم دارد، کمک کنند و این چرخه را بشکنند. با داکتر یا فارمیسیست خود صحبت کنید یا برای دریافت کمک رایگان با Quitline به شماره 13 7848 تماس بگیرید.





وقتی قبلاً تلاش کرده‌اید ترک کنید

اگر قبلاً تلاش کرده‌اید ترک کنید، این یک نکته مثبت است. بیشتر مردم پیش از اینکه برای همیشه ترک کنند، پیش از یک بار تلاش می‌کنند. هر بار که تلاش می‌کنید، چیز تازه‌ای یاد می‌گیرید.

به این موارد فکر کنید:

- چه چیزی باعث شد دوباره شروع کنید؟
- دفعه بعد چه کاری را می‌توانید متفاوت انجام دهید؟
- چه چیزی، حتی برای مدت کوتاه، به شما کمک کرد؟

از چیزهایی که یاد گرفته‌اید برای ساختن یک پلان جدید استفاده کنید. هر بار تلاش، شما را یک گام به ترک همیشگی نزدیک‌تر می‌کند.

به تلاش‌های قبلی خود برای ترک فکر کنید. بنویسید:

چه چیزی کمک نکرد؟

چه چیزی کمک کرد؟

5. پس از ترک چه اتفاقی می افتد و چگونه آن را مدیریت کنید

وقتی سگرت یا ویپ کشیدن را ترک می کنید، بدن شما به زمان نیاز دارد تا به نداشتن نیکوتین عادت کند. این کار ممکن است 2-4 هفته و گاهی بیشتر وقت بگیرد. در این مدت ممکن است احساس کنید:

- تحریک پذیر هستید.
- بی قرار هستید.
- نتوانید تمرکز کنید یا کارها را به پایان برسانید.
- به دلیل مشکلات خواب احساس خستگی می کنید.

این احساسات به این دلیل به وجود می آیند که بدن شما نیکوتین را کم دارد. ممکن است در ابتدا شدید باشند، اما با گذشت زمان آسان تر می شوند.

این تصویر نشان می دهد که پس از ترک سگرت چه تغییرات مثبتی در بدن رخ می دهد. ما هنوز در حال یادگیری درباره اثرات ترک ویپ هستیم، اما می دانیم که ترک ویپ می تواند به بهتر نفس کشیدن، سلامتی قلب و احتمالاً بهبود صحت روانی شما کمک کند.

استفاده هم زمان از سگرت و ویپ می تواند ترک کردن را دشوارتر بسازد. این کار می تواند:

- باعث شود بدن شما به نیکوتین بیشتری نیاز داشته باشد.
- علائم ناشی از نرسیدن نیکوتین را شدیدتر کند.

اگر ترک هر دو برایتان بسیار دشوار است، می توانید ابتدا یکی را ترک کنید و در صورت نیاز کمک بیشتری بگیرید.

تغییرات مثبتی که با گذشت زمان پس از ترک سگرت رخ می دهند



در جدول‌های زیر، بنویسید چه چیزهایی باعث می‌شود بخواهید سگرت بکشید یا ویپ بکشید و به‌جای آن چه کاری انجام خواهید داد.

چیزهایی که باعث می‌شوند بخواهم سگرت یا ویپ بکشم

برای مثال: سگرت کشیدن همراه با قهوه صبح

چه کاری انجام خواهم داد

برای مثال: نوشیدنی گرم دیگری را در جای دیگری بنوشم.

آیا کمک کرد؟

برای مثال: بلی / کمی / نخیر

درمان جایگزین نیکوتین (Nicotine Replacement Therapy)

درمان جایگزین نیکوتین و دواها می‌توانند به کاهش میل به سگرت یا ویپ کشیدن و همچنین کاهش علائم ناشی از نرسیدن نیکوتین کمک کنند.

از چیزهایی که باعث می‌شوند بخواهید سگرت یا ویپ بکشید، دوری کنید.

خانه و موتر خود را به محل‌های بدون سگرت و ویپ تبدیل کنید.

عادت‌های روزانه خود را تغییر دهید.

انجام دادن کارها به شیوه‌ای متفاوت می‌تواند به شما کمک کند ترک کنید. این نظریه‌ها را امتحان کنید:

- روز خود را با حمام گرفتن یا ورزش سبک آغاز کنید.
- قهوه خود را در جای دیگری بنوشید یا از یک پیاله متفاوت استفاده کنید.
- یک نوشیدنی گرم دیگر را امتحان کنید.
- بعد از غذا دندان‌های خود را برس بزنید یا برای پیاده‌روی بروید.
- جای وسایل را در اطراف محل نشستن خود تغییر دهید.
- هنگام تماشای تلویزیون، دست‌های خود را مشغول نگه دارید.
- نوشیدنی‌هایی را انتخاب کنید که باعث نشوند میل به سگرت یا ویپ کشیدن پیدا کنید.
- گلاس نوشیدنی خود را با همان دستی بگیرید که معمولاً با آن سگرت یا ویپ می‌کشید.

موقعیت‌های اجتماعی

با افرادی وقت بگذرانید که از شما حمایت می‌کنند. همچنین می‌توانید:

- از یک دوست بخواهید همراه شما ترک کند.
- راه‌هایی را تمرین کنید که «نه» بگویید، برای نمونه: «نه، تشکر، من دیگر سگرت یا ویپ نمی‌کشم.»

استرس را به روش‌های سالم مدیریت کنید.

بخش «مراقبت از صحت خود هنگام ترک» را در این راهنما ببینید.

میل شدید به سگرت یا ویپ و علت‌های آن

ترک سگرت یا ویپ نیاز به تمرین دارد. گاهی اوقات میل شدید ممکن است ناگهانی ایجاد شود، حتی زمانی که انتظار آن را ندارید. این طبیعی است.

میل شدید زمانی است که بدن شما واقعاً نیکوتین می‌خواهد. این میل‌ها معمولاً به‌وسیله مکان‌ها، عادت‌ها یا احساسات ایجاد می‌شوند. شناختن عواملی که باعث می‌شوند بخواهید سگرت یا ویپ بکشید، کمک می‌کند احساس آمادگی بیشتری داشته باشید و کنترل بیشتری بر خود داشته باشید.

به یاد داشته باشید:

1. دشوارترین روزها معمولاً روزهای اول هستند.
2. هر روزی که سگرت نمی‌کشید یا ویپ نمی‌کشید، یک گام به‌سوی صحت بهتر است.

4 گام برای مدیریت میل به سگرت یا ویپ کشیدن

1. چند دقیقه مکث کنید

میل به سگرت یا ویپ معمولاً در مدت 10-15 دقیقه از بین می‌رود. پیش از آن‌که به آن عمل کنید، به خودتان فرصت بدهید.



2. نفس خود را آهسته کنید

آهسته و عمیق نفس بکشید و بیرون دهید. این کار می‌تواند به آرام شدن جسم و ذهن شما کمک کند.



3. یک گلاس آب بنوشید

آب را آهسته‌آهسته بنوشید تا دست‌ها و دهان‌تان مشغول بماند.



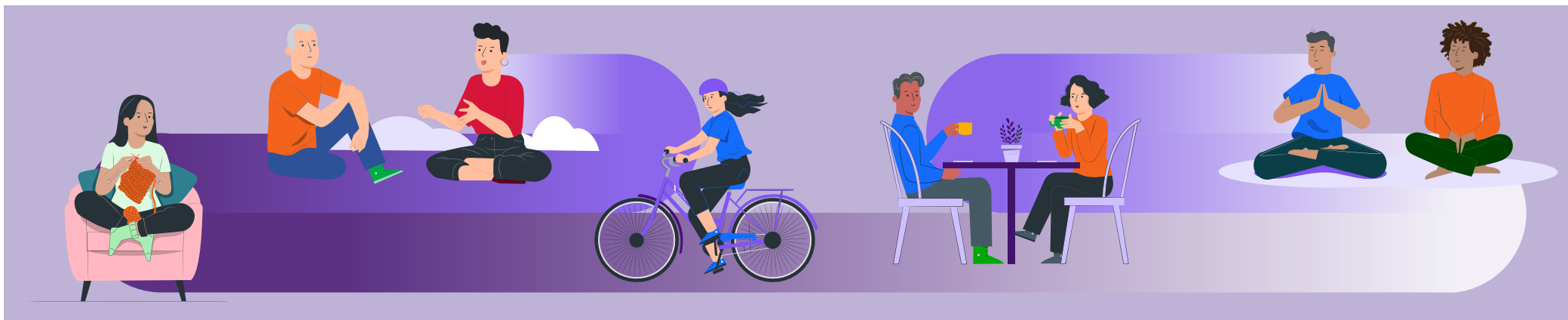
4. کار دیگری انجام دهید

توجه خود را به فعالیت دیگری معطوف کنید،

- پیاده‌روی یا انجام حرکات کششی
- پاک‌کاری، رقصیدن یا حرکت دادن بدن
- گوش دادن به موسیقی
- انجام یک بازی ساده یا حل معما
- ساجق جویدن یا خوردن یک میان‌وعده سالم
- وقت گذراندن با حیوان خانگی
- صحبت کردن با کسی که از شما حمایت می‌کند
- آرام نشستن و آهسته نفس کشیدن
- تصور کردن یک مکان آرام و امن
- مشغول نگه داشتن دست‌ها (باغداری، رسامی یا کارهای دستی)
- مانند: چند دقیقه از طریق یک نی نفس بکشید.



با خودتان مهربان باشید — بهبود یافتن زمان می‌خواهد.



راهکار ساده برای مدیریت میل به سگرت یا ویپ

پیش از اینکه سگرت یا ویپ بکشید، از خود بپرسید:

آیا گرسنه هستم؟

چیزی بخورید یا آب بنوشید.



آیا عصبانی هستم؟

آهسته و عمیق نفس بکشید یا بدن خود را حرکت دهید.



آیا احساس تنهایی می‌کنم؟

با یکی از دوستان یا اعضای خانواده تماس بگیرید یا صحبت کنید.



آیا خسته هستم؟

کمی استراحت کنید یا یک وقفه کوتاه بگیرید.



رسیدگی به این نیازهای اساسی، پیش از هر چیز، می‌تواند به کاهش میل به سگرت یا ویپ کمک کند.

برای دریافت نکته‌های بیشتر درباره میل به سگرت یا ویپ و عادت‌ها، به iCanQuit.com.au/cravings/triggers مراجعه کنید.

«امروز روز 22 ترک من است و هنوز هم هر روز را یک موفقیت می‌دانم. بعضی روزها آسان‌تر از روزهای دیگر هستند. بعضی روزها فکر می‌کنم که دیگر نمی‌توانم ادامه بدهم، اما تا حالا دوام آورده‌ام. این بار تلاش می‌کنم آگاه‌تر باشم و هر وقت احساس کنم بی‌قرار شده‌ام، از آن موقعیت دور می‌شوم، کمی پیاده‌روی آرام می‌کنم یا وارد اینجا می‌شوم تا ببینم حال همه شما چطور است...»

– یکی از اعضای جامعه آنلاین iCanQuit

3 راهکار برای کمک به ادامه مسیر

این کارها می‌توانند هنگام تلاش برای ترک سگرت یا ویپ کشیدن به شما کمک کنند:

از چیزهایی که باعث می‌شوند بخواهید سگرت یا ویپ بکشید دوری کنید. این موارد می‌توانند بعضی افراد، مکان‌ها یا عادت‌های روزانه باشند.



راه‌هایی برای مقابله با میل به سگرت یا ویپ پیدا کنید. می‌توانید از درمان جایگزین نیکوتین استفاده کنید، آهسته و عمیق نفس بکشید یا کار دیگری انجام دهید تا ذهن تان مشغول شود.



اگر شرایط خیلی دشوار شد، از آن موقعیت دور شوید. اگر میل شدید پیدا کردید، آن محل را ترک کنید تا بتوانید در مسیر ترک باقی بمانید.



نکته:

هر بار که «نه» می‌گویید، در حال ساختن یک زندگی بدون سگرت و ویپ هستید. میل به سگرت یا ویپ معمولاً پس از مدت کوتاهی از بین می‌رود، پس خود را مشغول نگه دارید. همچنین می‌توانید پولی را که صرفه‌جویی می‌کنید، برای چیزی که از آن لذت می‌برید مصرف کنید.

اگر همه چیز طبق پلان پیش نرفت، دلسرد نشوید. این شکست نیست، بلکه فرصتی برای یاد گرفتن است.



مراقبت از صحت خود هنگام ترک

ترک سگرت یا ویپ به بدن شما کمک می‌کند تا بهبود یابد. ممکن است تغییراتی را در بدن و احساسات خود متوجه شوید. این موضوع عادی است. رسیدگی به خودتان می‌تواند کمک‌کننده باشد.

غذای سالم بخورید و فعال بمانید.

پس از ترک سگرت یا ویپ، ممکن است بیشتر احساس گرسنگی کنید و غذای بیشتری بخورید. این به این دلیل است که بدن شما در حال عادت کردن به این تغییر است.

مقداری افزایش وزن طبیعی است و بسیار سالم‌تر از ادامه دادن به سگرت یا ویپ کشیدن است. اگر درباره وزن خود نگران هستید، با دکتر خود صحبت کنید.

همچنین می‌توانید از خدمات رایگان **Get Healthy Service** از طریق تلفن یا آنلاین کمک بگیرید. به gethealthynsw.com.au مراجعه کنید.

اگر بیشتر احساس گرسنگی می‌کنید:

- میان‌وعده‌های سالم را آماده نگه دارید.
- غذاهایی را انتخاب کنید که برای مدت بیشتری شما را سیر نگه می‌دارند.
- آب بنوشید.
- میان‌وعده‌های کم‌کالری، مانند زردک، انتخاب کنید.
- با پیاده‌روی، رقص یا هر فعالیتی که از آن لذت می‌برید، فعال بمانید.
- برای وعده‌های غذایی خود برنامه‌ریزی کنید.
- مشکلی ندارد که گاهی یک خوراکی کوچک مورد علاقه خود را بخورید.

ترک کردن چگونه بر دواهای شما تأثیر می‌گذارد

وقتی سگرت یا ویپ کشیدن را ترک می‌کنید، بدن شما تغییر می‌کند. این تغییرات می‌توانند بر نحوه اثر بعضی دواها تأثیر بگذارند، از جمله دواهای مربوط به:

- صحت روانی
- مشکلات قلبی
- فشار خون
- شکر خون.

اگر از هر یک از این دواها استفاده می‌کنید، با دکتر یا فارمیست خود صحبت کنید.

مدیریت استرس بدون سگرت یا ویپ کشیدن

احساس استرس یا هیجان هنگام ترک، طبیعی است. سگرت یا ویپ کشیدن بخشی از عادت روزانه شما بوده است و بدن شما در حال عادت کردن به این تغییر است. این احساسات با گذشت زمان از بین می‌روند. پس از مدتی، بیشتر مردم بعد از ترک سگرت یا ویپ کشیدن احساس استرس کمتری می‌کنند.

وقتی احساس استرس می‌کنید، این کارها را امتحان کنید:

- آهسته و عمیق نفس بکشید.
- کمی پیاده‌روی کنید یا حرکات کششی انجام دهید.

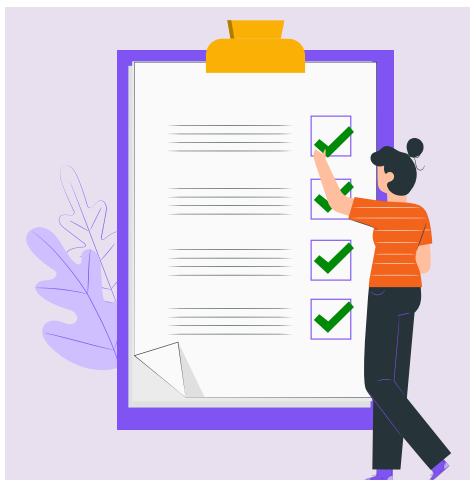
- به موسیقی گوش دهید، کتاب بخوانید یا حمام آب گرم بگیرید.
- با یکی از دوستان، اعضای خانواده یا Quitline به شماره 13 7848 تماس بگیرید.
- آب بنوشید یا ساق بدون شکر بجوید.
- برای چند دقیقه بیرون بروید یا در جای آرامی بنشینید.
- چیزهایی را که باعث استرس شما شده‌اند، بنویسید.
- روی چیزهایی تمرکز کنید که می‌توانید آن‌ها را کنترل کنید.

با خودتان مهربان باشید. می‌توانید با خودتان بگویید: «من تمام تلاشم را می‌کنم.»

«...برایم سخت بود، چون دفعه‌های قبل هیچ تغییری در کارهای روزمره‌ام ایجاد نکرده بودم و تمام عادت‌های روزانه‌ام همان بود، فقط سگرت همیشگی‌ام را نداشتم. پس تلاش کنید کار دیگری انجام دهید تا ذهن‌تان مشغول شود؛ فلم ببینید، روی یک پروژه کار کنید، بازی کنید یا هر کاری که حواستان را از سگرت کشیدن دور نگه دارد...»

– یکی از اعضای جامعه آنلاین iCanQuit

6. راه‌های ترک



برنامه‌ریزی کنید و حمایت دریافت کنید

یک «بهترین» روش برای ترک سگرت یا ویپ کشیدن وجود ندارد. اما داشتن یک پلان و دریافت حمایت می‌تواند کمک‌کننده باشد. اگر قبلاً تلاش کرده‌اید، تسلیم نشوید. آنچه قبلاً یاد گرفته‌اید، اکنون می‌تواند به شما کمک کند.

یک پلان به شما کمک می‌کند که:

- دلیل ترک کردن خود را به یاد داشته باشید.
- برای شرایط دشوار آماده شوید.
- هدف‌های ساده تعیین کنید.

می‌توانید از پلان موجود در این کتابچه استفاده کنید یا پلان خود را در iCanQuit.com.au/quit-plan تهیه کنید.

حمایت می‌تواند ترک کردن را آسان‌تر بسازد. می‌توانید از افراد زیر کمک بخواهید:

- دکترتان
- فارمیست
- نرس یا کارمند صحت
- دوستان و خانواده

- Quitline. با شماره 13 7848 (رایگان) تماس بگیرید.

همچنین می‌توانید به گروه آنلاین iCanQuit بپیوندید و:

- با دیگران گفتگو کنید.
- داستان خود را شریک بسازید
- کمک دریافت کنید.
- به پیشرفت خود افتخار کنید.
- پیام کتبی یا ایمیل‌های انگیزشی دریافت کنید.
- ببینید چقدر پول صرفه‌جویی کرده‌اید.

ترک ناگهانی

بعضی افراد سگرت یا ویپ کشیدن را یکباره ترک می‌کنند. این روش رایج است و می‌تواند نتیجه خوبی داشته باشد. هنگام انجام این کار نیز همچنان می‌توانید کمک و حمایت دریافت کنید.

شما می‌توانید:

- با Quitline صحبت کنید.
- از ساجق یا گولی‌های مکبدنی نیکوتین استفاده کنید
- با دکتر خود صحبت کنید.

این کارها به کاهش میل به سگرت یا ویپ و احساسات ناخوشایند کمک می‌کنند.

برای آشنایی با روش‌های مختلف ترک، به iCanQuit.com.au/ways-to-quit مراجعه کنید.

اگر می‌خواهید یکباره ترک کنید، این کارها کمک می‌کنند:

- بدانید چه چیزهایی باعث می‌شوند بخواهید سگرت یا ویپ بکشید.
- از قبل برنامه‌ریزی کنید که به‌جای سگرت یا ویپ کشیدن چه کاری انجام خواهید داد.
- از افرادی که سگرت یا ویپ می‌کشند، دوری کنید.
- دلیل‌های خود را برای ترک کردن به یاد داشته باشید.
- درباره درمان جایگزین نیکوتین یا دواها با دکتر خود صحبت کنید.



برنامه‌ریزی برای بارداری

صاحب طفل شدن، دوره‌ای ویژه در زندگی است. اگر قصد باردار شدن دارید، ترک سگرت یا ویپ به بدن شما کمک می‌کند تا آماده شود.

ترک سگرت یا ویپ می‌تواند:

- کمک می‌کند باردار شوید.
- کمک می‌کند درمان IVF نتیجه بهتری داشته باشد.
- کمک می‌کند شما و طفل‌تان سالم بمانید.

اگر باردار هستید یا به طفل خود شیر می‌دهید

اگر باردار هستید یا به طفل خود شیر می‌دهید، ترک سگرت یا ویپ یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانید برای خود و طفل‌تان انجام دهید. این کار به رشد سالم طفل شما کمک می‌کند و شما را نیز سالم‌تر نگه می‌دارد.

بهتر است هرچه زودتر ترک کنید. اما هیچ‌وقت برای ترک دیر نیست. ترک کردن در هر زمانی، خطر موارد زیر را کاهش می‌دهد:

- از دست دادن طفل
- تولد زودرس طفل
- تولد طفل با وزن بسیار کم
- مشکلات صحتی برای شما و طفل‌تان

پس از تولد طفل، مواد کیمیای موجود در سگرت یا ویپ نیز می‌توانند از طریق شیر مادر منتقل شوند. این مواد می‌توانند به طفل شما آسیب برسانند.

ترک کردن به محافظت از طفل شما کمک می‌کند.

کمک گرفتن برای ترک در دوران بارداری یا شیردهی

لازم نیست به‌تنهایی ترک کنید. کمک در دسترس است.

داکتر یا قابله شما می‌توانند با شما صحبت کنند و کمک کنند به‌گونه‌ای مصئون سگرت یا ویپ کشیدن را ترک کنید. آن‌ها ممکن است درباره ساجق یا گولی‌های مکبدنی نیکوتین با شما صحبت کنند که با راهنمایی دکتر می‌توان از آن‌ها در دوران بارداری استفاده کرد. آن‌ها همچنین ممکن است نفس شما را (آزمایش CO) بررسی کنند تا مطمئن شوند هنگام ترک سگرت یا ویپ کشیدن، طفل شما در امان است.

برای دریافت کمک رایگان و محرمانه، می‌توانید با Quitline به شماره 13 7848 تماس بگیرید. کارمندان Quitline می‌توانند در موارد ذیل به شما کمک کنند:

- برای ترک کردن برنامه‌ریزی کنید.
- با میل به سگرت یا ویپ مقابله کنید.
- استوار بمانید و ادامه دهید.

برای معلومات بیشتر درباره سگرت کشیدن و بارداری، به iCanQuit.com.au/pregnancy مراجعه کنید.

بهتر است هرچه زودتر سگرت یا ویپ کشیدن را ترک کنید، اما هیچ‌وقت برای ترک دیر نیست.

31 روز است که سگرت نکشیده‌ام و تازه فهمیدم باردار هستم. من و شوهرم بسیار خوشحال هستیم. دست‌کم می‌توانم بگویم که طفل من در معرض دود سگرت قرار نخواهد گرفت.»

– یکی از اعضای جامعه آنلاین iCanQuit

اسپری دهانی نیکوتین: بسیار سریع اثر می‌کند. آن را به کنار داخل دهان یا زیر زبان اسپری کنید. آن را قورت ندهید.

استفاده هم‌زمان از دو نوع محصول می‌تواند مؤثرتر باشد، برای مثال:

- هر روز از یک پیچ استفاده کنید، و
- هنگامی که میل به سگرت یا ویپ پیدا می‌کنید، از ساجق، گولی مکیدنی یا اسپری استفاده کنید.

درمان جایگزین نیکوتین زمانی بهترین نتیجه را می‌دهد که همراه با حمایت Quitline یا داکتر، نرس یا کارمند صحتی باشد.

بیشتر افراد از آن به مدت 8 تا 12 هفته استفاده می‌کنند و سپس به آرامی آن را قطع می‌کنند. احتمال وابسته شدن به آن بسیار کم است.

اگر هنوز هم میل شدید به سگرت یا ویپ دارید، با داکتر، فارمیست یا Quitline (13 7848) صحبت کنید. ممکن است به مقدار بیشتر یا راهنمایی برای استفاده درست از آن نیاز داشته باشید.

می‌توانید درمان جایگزین نیکوتین را از این طریق تهیه کنید:

- از دواخانه‌ها و سوپرمارکت‌ها
- با نسخه داکتر

بعضی افراد می‌توانند آن را با هزینه کم یا به‌صورت رایگان از طریق Pharmaceutical Benefits Scheme (PBS) دریافت کنند.

برای معلومات بیشتر، به iCanQuit.com.au/nrt مراجعه کنید.

همچنین می‌توانید کتابچه «چگونه از درمان نیکوتین استفاده کنیم» را به‌صورت آنلاین در iCanQuit.com.au بخوانید یا با لین کمک به ترک (Quitline) تماس بگیرید تا کتابچه برایتان روان شود. این کتابچه درباره موارد زیر است:

- چگونه از این محصولات استفاده کنید.
- عوارض جانبی احتمالی
- نکته‌هایی در صورتی که با مشکل روبه‌رو شوید.



درمان جایگزین نیکوتین (Nicotine Replacement Therapy - NRT)

درمان جایگزین نیکوتین می‌تواند به شما کمک کند سگرت یا ویپ کشیدن را ترک کنید. این کار به کاهش میل شدید کمک می‌کند.

این درمان مقدار کمی نیکوتین را، بدون مواد کیمیاوی مضر موجود در سگرت یا ویپ، به بدن شما می‌رساند.

درمان جایگزین نیکوتین به شکل‌های مختلف وجود دارد:

- برچسپ‌ها نیکوتین را به آرامی وارد بدن شما می‌کنند.
- محصولات خوراکی نیکوتین را برای کاهش میل شدید، سریع‌تر به بدن شما می‌رسانند.

انواع درمان جایگزین نیکوتین شامل موارد ذیل اند:



پیچ نیکوتین: روی پوست چسبانده می‌شود و به مدت 16 تا 24 ساعت نیکوتین را به آرامی آزاد می‌کند.

ساجق نیکوتین: کمی آن را بجوید. ساجق را بین گونه و لثه خود نگه دارید. به جویدن آن ادامه ندهید.

گولی‌های مکیدنی نیکوتین:

بگذارید به مدت 15-20 دقیقه به آرامی در دهان‌تان آب شوند تا نیکوتین از طریق مخاط دهان جذب شود. گولی‌های مکیدنی کوچک (Mini lozenges) همان مقدار نیکوتین را دارند، اما زودتر آب می‌شوند. آن‌ها را نجوید و قورت ندهید.



کم کردن سگرت یا ویپ کشیدن به‌عنوان گامی برای ترک

ترک کردن همراه با شخص دیگری می‌تواند کمک‌کننده باشد. می‌توانید به یکدیگر کمک کنید تا استوار بمانید.

به خانواده و دوستان خود بگویید چگونه می‌توانند به شما کمک کنند؛ مثلاً به شما سگرت یا ویپ تعارف نکنند و اگر خلق‌وخوی شما تغییر کرد، با شما شکیبا باشند.

اگر با کسی زندگی می‌کنید که سگرت یا ویپ می‌کشد، از او بخواهید:

- نزدیک شما سگرت یا ویپ نکشد.
- بیرون از خانه سگرت یا ویپ بکشد.
- اگر مایل است، همراه شما ترک کند.

شما نمی‌توانید رفتار دیگران را کنترل کنید. اگر کسی نزدیک شما سگرت یا ویپ می‌کشد، می‌توانید:

- از اتاق بیرون بروید.
- «نه» بگویید.
- از راه‌های دیگری که برایتان مؤثر است استفاده کنید.

می‌توانید این پیشنهادها را برای کمک به کمتر سگرت یا ویپ کشیدن امتحان کنید:

- یک پلان ساده تهیه کنید.
- مقدار سگرت یا ویپی را که اکنون استفاده می‌کنید، یادداشت کنید.
- هدف‌های کوچک تعیین کنید تا هر روز کمتر استفاده کنید.
- یک روز را برای شروع انتخاب کنید.
- از محصولات کمک‌کننده نیکوتین (ساجق، برچسپ یا گولی مکیدنی) استفاده کنید.
- وقتی میل به سگرت یا ویپ پیدا کردید، کار دیگری انجام دهید — کمی صبر کنید، آب بنوشید یا نفس عمیق بکشید.
- سگرت‌ها و ویپ‌ها را دور از دسترس نگه دارید.



اثرگذاری این روش‌ها ثابت نشده است. بعضی از آن‌ها همچنین ممکن است مضر یا غیرقانونی باشند.

سگرت‌های گیاهی:

- هنوز هم دود مضر تولید می‌کنند.
- می‌توانند باعث سرطان شوند.

پاکت‌های نیکوتین

- در استرالیا غیرقانونی هستند.
- می‌توانند باعث زخم‌های دهان شوند.
- می‌توانند باعث دل‌درد و درد معده شوند.

درمان‌های گیاهی و لیزی

- هزینه زیادی دارد.
- ممکن است بی‌خطر نباشند.
- ممکن است مؤثر نباشند.

بی‌خطرترین راه‌ها برای ترک عبارت‌اند از:

- یک پلان ساده تهیه کنید.
- از محصولات درمان جایگزین نیکوتین (مانند ساجق و برچسپ) استفاده کنید.
- از دواهایی که داکتر تجویز می‌کند استفاده کنید.
- از Quitline کمک بگیرید.

این روش‌ها بهترین نتیجه را دارند و بیشترین چانس را برای ترک موفق به شما می‌دهند.

اگر به استفاده از ویپ برای ترک سگرت فکر می‌کنید، نخست با داکتر یا فارمیست خود صحبت کنید. اگر زیر 18 سال سن دارید، باید:

- با داکتر خود صحبت کنید.
- نسخه داکتر داشته باشید.

هم‌زمان سگرت نکشید و ویپ نکشید.

استفاده هم‌زمان از هر دو می‌تواند:

- وابستگی به نیکوتین را بیشتر می‌کند.
- به صحت شما آسیب می‌رساند.
- احتمال ابتلا به سرطان را افزایش دهد.

اگر ترک هم‌زمان هر دو برایتان بسیار دشوار است، تلاش کنید ابتدا یکی را ترک کنید.

روش‌های دیگری که بعضی افراد برای ترک امتحان می‌کنند

بعضی افراد این روش‌ها را امتحان می‌کنند:

- طب سوزنی
- هیپنوتیزم
- درمان با لیزر
- محصولات گیاهی
- برنامه‌های Allen Carr
- پاکت‌های نیکوتین

ویپ کشیدن برای ترک سگرت

ویپ کشیدن بهترین راه برای ترک سگرت نیست. فقط در صورتی باید امتحان شود که:

- مشوره مؤثر نبوده باشد.
- درمان جایگزین نیکوتین مؤثر نبوده باشد.
- دواها مؤثر نبوده باشند.

هیچ ویپی از سوی Therapeutic Goods Administration (TGA) برای کمک به ترک سگرت تأیید نشده است. بسیاری از ویپ‌ها مقدار زیاد نیکوتین و مواد کیمیاوی مضر دارند.

اثرات درازمدت ویپ کشیدن هنوز به‌طور کامل معلوم نیست، اما ویپ کشیدن می‌تواند باعث موارد زیر شود:

- آسیب به شش‌ها
- مشکلات تنفسی
- سوختگی‌ها
- مسمومیت با نیکوتین (استفراغ، دل‌درد و اسهال)
- آسیب به دهان، گلو، دندان‌ها و لثه‌ها

نیکوتین برای نوجوانان بسیار مضر است و می‌تواند به مغز در حال رشد آسیب برساند و باعث موارد زیر شود:

- مشکلات حافظه و تمرکز
- احساس افسردگی
- استرس و اضطراب بیشتر.

دواهای نسخه‌ای

داکتر شما ممکن است دواهایی مانند varenicline یا bupropion را برای کمک به ترک تجویز کند. این دواها به کاهش میل به سگرت یا ویپ کمک می‌کنند و ترک کردن را آسان‌تر می‌سازند.

این دواها برای همه مناسب نیستند، بنابراین با داکتر خود مشوره کنید.

«این سومین بار است که برای ترک تلاش

می‌کنم! این بار از یک دواي نسخه‌ای

استفاده می‌کنم. به نظر می‌رسد به هیچ روش

دیگری نمی‌توانم بر میل شدید به سگرت غلبه

کنم. بیش از هر زمان دیگری مصمم هستم

که ترک کنم... از نظر مالی هم هفته به هفته

زندگی می‌کنم، بنابراین ترک کردن باعث

می‌شود پول زیادی صرفه‌جویی کنم...»

– یکی از اعضای جامعه آنلاین iCanQuit

از چه کمک‌هایی استفاده خواهیم کرد:
برای مثال، از این‌ها استفاده می‌کنم:

- داکتر
- Quitline
- ساجق یا پچ نیکوتین
- خانواده یا دوستان



برای مقابله با میل به سگرت یا
ویپ چه کار خواهیم کرد:

برای مثال: «وقتی احساس
استرس می‌کنم، از ساجق
نیکوتین استفاده می‌کنم.»

جمله‌هایی برای یادآوری به خودم:

- برای مثال:
- «من از عهده این کار برمی‌آیم.»
 - «این میل شدید به‌زودی از بین می‌رود.»
 - «من از سگرت و ویپ کشیدن قوی‌تر هستم.»



7. برای ترک سگرت یا ویپ کشیدن یک پلان تهیه کنید

پلان خود را بنویسید. هر وقت ترک کردن برایتان دشوار شد، آن را بخوانید.

تاریخی که ترک می‌کنم:

برای مثال: «15 December – روز تولدم!»



چه چیزی را ترک خواهیم کرد:

برای مثال: «سگرت کشیدن، ویپ کشیدن یا هر دو»



هدف‌های من:

برای مثال: «به‌جای سگرت کشیدن در صبح، 10 دقیقه پیاده‌روی می‌کنم.»

چرا می‌خواهم سگرت یا ویپ کشیدن را ترک کنم:

برای مثال: «می‌خواهم برای خانواده‌ام سالم باشم.»



9. کمک‌ها و خدمات رایگان

iCanQuit

یک وبسایت و جامعه آنلاین که به شما کمک می‌کند سگرت یا ویپ کشیدن را ترک کنید. شما می‌توانید:

- یک پلان تهیه کنید.
- نکته‌های مفید دریافت کنید.
- از دیگران کمک بگیرید.

از iCanQuit.com.au



Pave

یک اپلیکیشن رایگان برای کمک به جوانان در ترک ویپ کشیدن. شما می‌توانید:

- یک روز را برای ترک انتخاب کنید.
- نکته‌های مفید دریافت کنید.
- ببینید چطور پیش می‌روید.

اپلیکیشن را از Apple App Store یا Google Play دانلود کنید.

دانلود Pave



NSW Quitline

Quitline یک خدمات تلففونی رایگان و محرمانه است. کارمندان آموزش‌دیده می‌توانند برای ترک سگرت یا ویپ کشیدن به شما کمک کنند.

هنگام تماس با Quitline، خدمات ترجمانی در دسترس است. همچنین می‌توانید با تماس به 131 450 از خدمات ترجمه و ترجمانی (TIS) استفاده نمایید.



ساعت‌های کاری: دوشنبه تا جمعه: 8.00 صبح-8.00 دیگر
شنبه: 9.00 صبح-5.00 دیگر
یکشنبه و رخصتی‌های عمومی: بسته می‌باشد

با شماره 13 7848 تماس بگیرید.

Quitline
13 7848



8. خارج شدن از مسیر طبیعی است، نه نشانه شکست

به مسیر ادامه دهید. اگر لازم باشد، می‌توانید:

- پلان خود را تغییر دهید.
- سگرت‌ها یا ویپ‌های خود را دور بیندازید.
- دوباره شروع کنید و به پیش بروید.

از تجربه خود یاد بگیرید

هر بار تلاش، چیزی به شما یاد می‌دهد. از خود بپرسید:

- چه چیزی خوب پیش رفت؟
- چه چیزی خوب پیش نرفت؟
- دفعه بعد به چه کمکی نیاز دارم؟
- چرا می‌خواهم سگرت یا ویپ کشیدن را ترک کنم؟

این کار کمک می‌کند دفعه بعد احساس آمادگی و اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید.

برای دریافت کمک بیشتر، به iCanQuit.com.au

[slipups](http://slipups.com.au) مراجعه کنید یا همین امروز با کارمندان آموزش‌دیده لین کمک به ترک (Quitline) صحبت کنید.



ممکن است از پلان ترک سگرت یا ویپ خود خارج شوید، به‌ویژه در هفته‌های اول. این ممکن است به دلیل‌های زیر باشد:

- میل شدید به سگرت یا ویپ
- احساس استرس
- دشوار بودن مهمانی‌ها یا گردهمایی‌های اجتماعی
- سگرت یا ویپ کشیدن افراد اطراف شما

هر گام ارزشمند است. به تلاشی که می‌کنید افتخار کنید.

اگر از مسیر خارج شدید، چه کار کنید

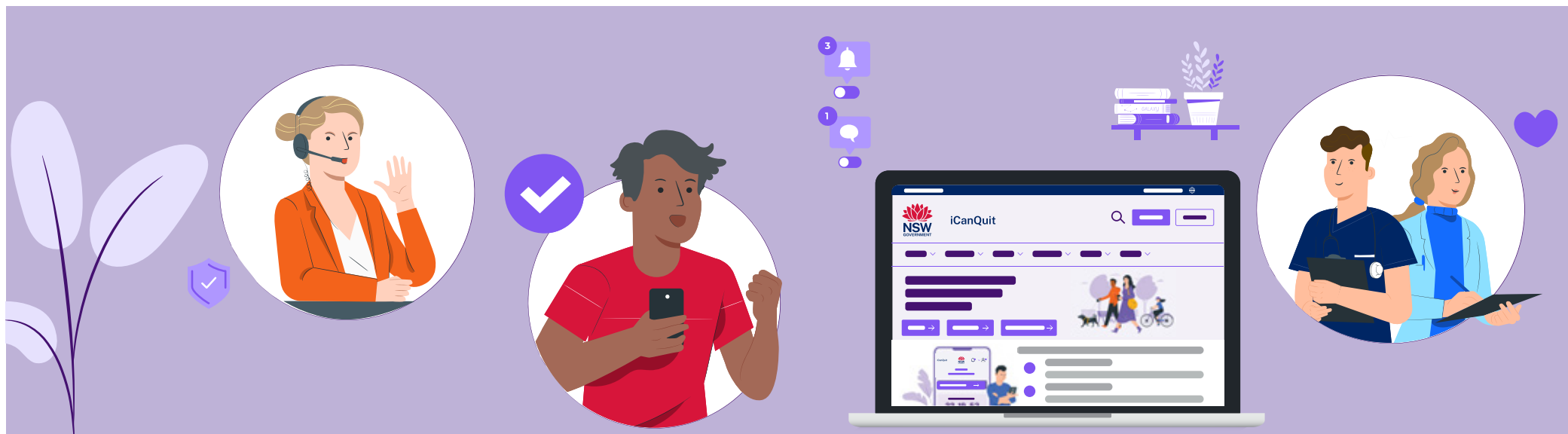
توقف کنید و به آنچه اتفاق افتاده فکر کنید:

- چه چیزی باعث شد بخواهم سگرت یا ویپ بکشم؟
- آیا دفعه بعد می‌توانم از آن مکان یا موقعیت دوری کنم؟
- دفعه بعد چه کاری را می‌توانم متفاوت انجام دهم؟
- آیا به کمک یا دواهای بیشتری نیاز دارم؟
- آیا درمان جایگزین نیکوتین را به روش درست استفاده می‌کنم؟

«امروز یک سال از ترک سگرت من می‌گذرد!

واقعاً به خودم افتخار می‌کنم و خیلی خوشحالم! هم احساس بهتری دارم و هم ظاهر بهتری پیدا کرده‌ام. سال آسانی نبود، اما بیشتر چیزهایی را که باعث می‌شدند بخواهم سگرت بکشم شناختم و آن‌ها را تغییر دادم.»

– یکی از اعضای جامعه آنلاین iCanQuit



غربالگری سرطان دهانه رحم

اگر 25-74 سال سن دارید و از نظر جنسی فعال بوده‌اید، باید آزمایش غربالگری سرطان دهانه رحم را انجام دهید. شما می‌توانید این آزمایش را هر 5 سال یک‌بار انجام دهید.

شما می‌توانید:

- خودتان نمونه را جمع‌آوری کنید، یا
- یا از داکتر یا نرس بخواهید که آن را برایتان انجام دهد.

برای معلومات بیشتر، به

cancerscreening.gov.au/cervical مراجعه کنید.

برنامه ملی غربالگری سرطان شش

داکتر یا کارمند صحتی شما این موارد را بررسی خواهد کرد:

- سن شما
- اگر اکنون سگرت می‌کشید یا قبلاً می‌کشیدید.

اگر واجد شرایط اشتراک در این برنامه باشید، یک اسکن رایگان شش دریافت خواهید کرد. داکتر شما نتیجه را برایتان توضیح خواهد داد.

برای معلومات بیشتر، با داکتر خود صحبت کنید، با لین کمک به ترک (Quitline) تماس بگیرید یا به health.gov.au/our-work/nlcspp/about مراجعه کنید.

برنامه‌های رایگان غربالگری سرطان

تشخیص زودهنگام سرطان می‌تواند جان انسان‌ها را نجات دهد. در NSW برنامه‌های رایگانی برای غربالگری بعضی از سرطان‌ها وجود دارد.

غربالگری سرطان روده

اگر 45-74 ساله هستید، می‌توانید آزمایش رایگان سرطان روده را انجام دهید. این آزمایش را می‌توانید هر 2 سال یک‌بار در خانه انجام دهید.

برای معلومات بیشتر، به

cancer.nsw.gov.au/dothetest مراجعه کنید.

غربالگری سرطان پستان

غربالگری سرطان پستان رایگان است. برای این افراد توصیه می‌شود:

- بیشتر افراد 50-74 ساله
- بومیان استرالیا 40-74 ساله

نیازی نیست ابتدا به داکتر عمومی (GP) مراجعه کنید.

برای گرفتن وقت، با شماره 13 20 50 تماس بگیرید یا به book.breastscreen.nsw.gov.au مراجعه کنید.

My QuitBuddy

My QuitBuddy یک اپلیکیشن رایگان است که می‌تواند به شما برای ترک سگرت یا ویپ کشیدن کمک کند.



My QuitBuddy

این اپلیکیشن می‌تواند:

- نکته‌های ساده و حمایت در اختیار شما بگذارد.
- به شما کمک کند تا میل و هوس سگرت یا ویپ را مدیریت کنید
- نشان دهد که تا چه اندازه پیشرفت کرده‌اید.

می‌توانید آن را به‌صورت رایگان در تلفون‌های Apple و Android دانلود کنید.

با داکتر یا کارمند صحتی خود صحبت کنید

داکتر یا کارمند صحتی می‌تواند از شما برای ترک سگرت یا ویپ حمایت کند.

آن‌ها می‌توانند:

- درباره ترک کردن با شما صحبت کنند.
- به شما در تهیه پلان ترک کمک کنند.
- محصولات درمان جایگزین نیکوتین، مانند ساجق یا برچسپ، را پیشنهاد کنند.
- دواهای کم‌هزینه را توصیه کنند.
- به شما کمک کنند با لین کمک به ترک (Quitline) تماس بگیرید.

اگر باردار هستید، به طفل خود شیر می‌دهید یا مشکل صحتی دارید، مهم است که با آن‌ها صحبت کنید. آن‌ها می‌توانند به شما کمک کنند روشی را انتخاب کنید که برای شما مطمئن و مناسب باشد.

آیا می خواهید سگرت و ویپ را ترک کنید، ولی مطمئن نیستید از کجا شروع کنید؟
Quitline به زبان شما صحبت می کند



NSW Quitline یک خدمات مشاوره رایگان و محرمانه تلفونی است که می تواند به شما کمک نماید
سگرت و ویپ کشیدن را ترک کنید.

اگر به ترجمان ضرورت دارید به Quitline تلفون کرده، زبان خود را بگویید و صبر کنید
تا به ترجمان وصل شوید.



همچنین می توانید با خدمات ترجمانی تحریری و شفاهی (TIS) شماره 131 450 تلفون کرده و
بخواهید تا شما را به Quit-line وصل نمایند.

به ما همین امروز با شماره 13 7848 به تماس شوید.

Quitline 13 7848

