

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مجموعه کتاب‌های سلامت اجتماعی - کتاب سوم

سیگار را قورت بده!

(راهنمای عملی ترک سیگار - ویژه زندانیان)

تألیف: دکتر فرزاد جلالی (کارشناس و پژوهشگر حوزه کاهش آسیب)

با همکاری مهدی سیگاریان وفا (مشاور و پژوهشگر طب سنتی)

سرشناسه : جلالی، فرزاد، ۱۳۶۱ -

عنوان و نام پدیدآور : سیگارت را قورت بده! (راهنمای عملی ترک سیگار - ویژه زندانیان)
مشخصات نشر : مشهد : قاف مشهدالرضا (ع)، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری : ۶۴ص: مصور(رنگی).

شابک : ۹۷۸۶۰۰۶۵۹۵۴۳۶

وضعیت فهرست نویسی : فیبای مختصر

یادداشت : این مدرک در آدرس <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.

یادداشت : کتابنامه.

شناسه افزوده : سیگاریان وفا، مهدی، ۱۳۵۶ -

شماره کتابشناسی ملی : ۳۷۶۸۵۸۴



عنوان: سیگارت را قورت بده! (راهنمای عملی ترک سیگار - ویژه زندانیان)

تألیف: دکتر فرزاد جلالی

با همکاری: مهدی سیگاریان وفا

تصویرگر: سمانه نیسانی انتخاب تصاویر: دکتر فرزاد جلالی

صفحه آرای و نظارت چاپ: دریچه ۰۹۱۵۱۲۵۵۹۹۰

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۹۵-۴۳-۶

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۴ شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به موسسه سلامت اجتماعی نگاه مثبت می باشد.

فهرست مطالب

۵	پیشگفتار.....
۷	فصل اول: آشنایی با سیگار و مزایای ترک آن.....
۸	تاریخچه سیگار.....
۹	سازمان بهداشت جهانی و کنترل دخانیات.....
۱۰	سیگار شناسی.....
۱۱	دور شناسی.....
۱۱	تار.....
۱۲	نیکوتین.....
۱۴	سیانید هیدروژن.....
۱۵	مواد رادیو اکتیو (هسته ای).....
۱۵	آمونیاک.....
۱۶	منواکسید کربن.....
۱۶	آرسنیک.....
۱۷	فرم آلترتید.....
۱۷	متنول.....
۱۸	مواد لازم جهت ساختن یک سیگار مناسب توسط خودتان!!.....
۱۹	یک کلام حرف خودمونی.....
۱۹	عوارض سیگار.....
۲۰	سکته قلبی.....
۲۱	سکته مغزی.....
۲۲	بیماری های تنفسی.....
۲۲	چین و پروک پوست.....
۲۳	پوکی استخوان.....
۲۴	ریزش مو و لپلی.....
۲۴	خرابی دهان و دندان.....

۲۵	ضعف چشم و کوری
۲۶	دو کلمه مرف حساب!
۲۷	وقتی سبکار را پشمال شویم چه بلایی به سرمان می آید؟
۳۰	منافع مالی
۳۲	ماهم او مدریم قاطی آرم ها !!!
۳۳	تربیت یا بی تربیت؟
۳۵	فصل ۲: کام هایی برای ترک سبکار
۳۶	شما از کدومش؟
۳۷	گروه اول: لوتی های فوش آب و هوا
۳۷	گروه دوم: همیشوری ها !!!
۳۸	گروه سوم: برویج استرسی - هیجانی
۳۹	گروه چهارم: عملی ها!
۴۰	گروه پنجم: به چیزی کمه!
۴۰	آزادی در زندان!
۴۴	ترک سبکار در شش هفته
۴۹	حل مشکلات بعد از ترک
۵۰	مُخ مُخه !!!
۵۱	اشتها
۵۲	ملج مولوچ! ... اوهوم اوهوم!
۵۲	تربیب افسرده!
۵۳	آیا شما هم عرق می کنید؟
۵۳	لالایی!
۵۵	فصل ۳: ساره اما کلیدی، طنز اما جری
۵۶	تکات زیر در ترک سبکار و ادامه راه قبلی اهمیت دارند:
۶۳	مرف های درگوشی آفرا!
۶۴	منابع:

پیشگفتار:

وابستگی به سیگار یکی از قدیمی‌ترین وابستگی‌ها است و مصرف سیگار حتی تا دهه‌های اخیر نه تنها چیز بدی نبود، بلکه گاهی نشانه شخصیت و سطح اجتماعی بالا تلقی می‌شد. امروزه، با پیشرفت علم مضرات سیگار کشیدن برای همه کاملاً مشخص شده است اما با توجه به وابستگی شدیدی که ایجاد می‌کند، اغلب، در ترک سیگار با مشکل مواجه می‌شوند. مثل هر وابستگی دیگر انواع مواد، مصرف سیگار با دو نوع وابستگی جسمی و روانی همراه است. به زبان ساده‌تر اولاً بدن فرد به ترکیبات داخل سیگار وابسته شده و نیاز دارد و اگر این مواد به بدن نرسد، همراه با عوارض جسمی همراه است. عوارض جسمی ترک، معمولاً پس از چند روز تا هفته پس از ترک، از بین می‌رود اما مشکلی که در اغلب وابستگی‌ها وجود دارد، وابستگی روانی است و به این دلیل، ترک سیگار مشکل به نظر می‌رسد. مصرف سیگار خود می‌تواند زمینه ساز سایر وابستگی‌ها، از جمله سوء مصرف مواد مخدر باشد.

این موضوع، در مورد مکان‌های عمومی که رفتار فرد بر سایر افراد نیز تاثیر می‌گذارد اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. یکی از مهم‌ترین مکان‌های عمومی، زندان‌ها است که افراد به دلایل متعددی سیگار می‌کشند و یا حتی سیگار کشیدن خود را شروع کرده اند. قدم اول اجرای برنامه‌های پیشگیرانه است که افراد سیگاری نشوند زیرا برای درمان این وابستگی باید عوامل زیادی کنار هم قرار گیرند تا موفقیت حاصل شود. قدم بعد، تشویق زندانیان به ترک سیگار است. عده زیادی از افراد سیگاری تمایل به ترک دارند، اما به تنهایی و بدون آشنا بودن با راه‌های علمی و عملی، نمی‌توانند ترک کنند. بدین منظور کلینیک‌های ترک سیگار در زندان‌ها راه‌اندازی گردیده، تا با روش‌های علمی و متناسب با محیط زندان، اقداماتی را در زمینه کنترل دخانیات در زندان‌ها انجام دهد. تجربه ۴ ساله راه‌اندازی این کلینیک در زندان مرکزی مشهد و برخورد با زندانیانی که

تمایل به ترک سیگار دارند، سبب گردید جهت دسترسی بیشتر زندانیان به خدمات آموزشی، کتابی در زمینه ترک سیگار تهیه گردد.

کتاب حاضر (سیگارت را قورت بده!)، تلاش کرده است که تا جدیدترین مطالب علمی روز دنیا را به شیوه‌ای خلاصه، ساده، جذاب و روان ارائه کند تا برای همه قابل فهم باشد و افراد بیشتری از آن بهره‌مند شوند. قطعاً استفاده از این کتاب زندانیان را بی‌نیاز از کمک گرفتن از مشاورین زندان‌ها نمی‌کند و این یک منبع کمکی خواهد بود و ترک سیگار نیاز به همت خود زندانیان خواهد داشت. امید است این کتاب کمک موثری در این زمینه باشد.

دکتر فرزاد جلالی