

آموزش ترک سیگار

نویسندگان

دکتر آری استویک - دکتر انیتا ماکزیمین

مترجم: سهلا اسایی



تهران ۱۳۹۶

استویک - راست، لوری (Stevie-Rust, Lori)	
آموزش ترک سیگار الوری استویک، آمنا ماکزیمین [مترجم] شهلا باسار	تهران: وانه رز، ۱۳۹۶
۲۴۸ ص: تصویر، جدول	فهرست نویسی براساس اطلاعات فینا، ۳، ۹۲، ۹۶: شابک
عنوان به انگلیسی: How to stop smoking	کتابنامه: ص ۲۴۵ - ۲۵۰
۱. سیگار، اعتیاد، درمان، افقه ماکزیمین، آمنا، Maximin, Amna به یسبانی، شهلا باسار مترجم و جلد	
۱۸ / ۵۷۴ HV	۶۱۳/۸۵ کتابخانه ملی ایران
۵۰۰ / ۸۰۰ م	

حق چاپ محفوظ است

آموزش ترک سیگار

نویسنده: دکتر لوری استویک - دکتر آنتیا ماکزیمن
مترجم: شهلا یاسایی

چاپ دوم: بهار ۱۳۹۶

چاپ اول: ۱۳۸۰ - چاپ دوم: ۱۳۸۴

شماره: ۲۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: ۱۰۰۰



مرکز نشر و بخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیدان شهدای زاهدانمیری، شماره ۴۱،

تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، رویروی سینما بهمن، خیدان منیری جلود (زردیبهشت) شماره ۲۲

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

تهران - ۱۳۹۶

۱۳	سخن مترجم
۱۵	پیشگفتار
۱۷	بخش اول - تدارکات ضروری برای ترک سیگار
۱۹	۱- مقدمه
۲۱	شما اکنون در کدام مرحله قرار دارید: مرحله اول
۲۲	اقدام
۲۳	مرحله بازگشت
۲۴	چرخه مراحل ترک سیگار
۲۴	مرحله تفکر اولیه
۲۴	مرحله تفکر و تصمیم
۲۴	مرحله تصمیم و عمل
۲۴	مرحله ابقا و بازگشت
۲۵	۲- حقایق و افسانه‌ها در باب سیگار کشیدن
۳۱	۳- بی‌ریزی یک برنامه موفقیت‌آمیز ترک سیگار
۳۳	انگیزه
۳۵	تأکید بر انگیزه‌ها
۳۶	بیمانه‌های شخصی
۴۱	ارزیابی خودبازوری

۴۳. تشریح آناتومی بدن به هنگام سیگار کشیدن.
۴۴. آنچه که به دنبال سیگار کشیدن اتفاق می افتد.
۴۵. آیا می دانستید؟
۴۶. سیستم تنفسی (شش های شما).
۴۷. سیستم گردش خون (در قلب شما).
۴۸. وضعیت سلامتی شما و سیگار.
۴۹. روند تأثیر بیانی آزمون های آزمایشگاهی از سیگار.
۵۰. پرسشنامه کنترل سلامتی در مقابل سیگار.
۵۱. سم بر سلول های قرمز خون، هماتوکریت، هموگلوبین.
۵۲. سطح غلظت لیپو - پروتئین (HDL).
۵۳. میزان سرم - پروتئین در خون.
۵۴. آزمون های زوده در معده.
۵۵. الکتروسفایوگرام (ECG).
۵۶. سیگار و اثر مخرب آن بر سلامت نوزادان و کودکان.
۵۷. پرسش ها.
۵۸. خطرات دود سیگار بر روی کودکان.
۵۹. اثر سیگار بر سلامتی خانم ها.
۶۰. حاملگی.
۶۱. سیگار کشیدن به عنوان یک عادت.
۶۲. نگاهی به گذشته.
۶۳. خاطره شما چیست؟
۶۴. چگونه تشکیل یک عادت.
۶۵. شما سیگار می کشید زمانی که.
۶۶. چرا سیگاری ها، سیگار می کشند.
۶۷. الگوی سیگار کشیدن خود را پیدا کنید.
۶۸. تهیه گزارش از سیگار روزانه.

۷۹	۷- نگرانی
۷۹	وضعیت های استرس زا و خطر بازگشت به سیگار
۸۱	کنترل نگرانی یکی از عوارض بازگشت به سیگار
۸۱	عوامل استرس زا
۸۲	علامه تنش را در زندگی خود مشخص سازید
۸۵	ایم فیزیکی نگرانی
۸۵	محورهای محیطی
۸۶	آموزش تنفس
۸۷	گزارش وضعیت های نگران را
۸۸	تعدد اعصاب و ترومات تنفسی
۸۹	تجسم و تنفس
۹۳	۸- ترس از حضور در جمع
۹۳	ارزیابی ارتباطات متقابل اجتماع
۹۴	الف - عکس العمل فیزیکی بدن شما
۹۴	ب - نمونه ای از جملاتی که ممکن است به خود بگویید
۹۵	ج - نمونه ای از رفتار در اجتماع
۹۵	عکس العمل های فیزیکی
۹۶	تنفس از شکم
۹۷	آرامش عضلانی پیشرفته
۹۹	بازنویسی دوباره گفتگو با خود
۱۰۰	رفتار - یادگیری مهارت های اجتماعی
۱۰۱	۱- توانایی تشخیص علایم غیرکلامی
۱۰۲	۲- توسعه مهارت گوش دادن
۱۰۳	۳- پیشقدمی در شروع مکالمه و حفظ آن
۱۰۴	۴- دفاع از احساسات، عقاید و نیازهایتان
۱۰۷	عدم حساسیت
۱۱۱	۹- استرس
۱۱۳	عوامل استرس زا

- عوامل استرس‌زای شما. ۱۱۲
- راه‌حل‌های ناگهانی. ۱۱۵
- تکنیک‌های قدم به قدم حل مسئله. ۱۱۷
- حل گام به گام مسئله. ۱۱۸
- تفکر غیرمنطقی. ۱۲۰
- کشف تفکرات غیرمنطقی. ۱۲۲
- اهمیت کسب حمایت. ۱۲۳
- ۱۰- افسردگی. ۱۲۵
- خسرونگ در شما چگونه احساس می‌شود. ۱۲۷
- پرونده‌نامه خودارزیابی. ۱۲۹
- چرخه افسردگی. ۱۳۰
- پیش‌آه افسردگی. ۱۳۱
- طلاق. ۱۳۲
- نرخش شما درباره چگونگی عملکرد این پیش‌درآمد در
- پیدایش افسردگی. ۱۳۳
- منفی‌بافی. ۱۳۵
- تکنیک‌های توقف فکر. ۱۳۶
- مراحل درهم‌کوبیدگی افسردگی. ۱۳۷
- ۱۱- عصبانیت و روبرویی با وضعیت‌های خصمانه. ۱۳۹
- ۱- پیام‌های عصبانیت دوران طفولیت خود را فراموش کنید. ۱۴۰
- ۲- علایم احساس‌های منفی قریب‌الوقوع خود را مشخص کنید. ۱۴۰
- سنجش میزان عصبانیت. ۱۴۳
- ۳- چگونه احساس خشم و عصبانیت خود را تأیید می‌کنید. ۱۴۲
- ۴- حل مسئله. ۱۴۷
- ۱۲- ملالت و خستگی. ۱۴۹
- قدم‌های کنترل ملالت و خستگی. ۱۵۰
- ۱۳- سیکار به‌عنوان یاداش و یا سرگرمی. ۱۵۲
- جایگزین‌های سالم. ۱۵۴

بخش سوم - مراحل عملی ترک سیگار	۱۵۵
۱۴- درمان با محصولات نیکوتین دار	۱۵۷
اعتماد جسمانی	۱۵۸
عوامل فیزیکی بازگشت به سیگار	۱۶۱
بازهای روحی	۱۶۲
علاقه بهبود	۱۶۳
ترک ناگهانی سیگار، ترک تدریجی آن	۱۶۴
ایجاد رینی، یا نیکوتین دار برای شما مناسب است	۱۶۶
پرسش و پاسخ افراد فیزیکی به نیکوتین	۱۶۶
آدامس نیکور (Nicorette)	۱۶۷
جدول تصمیم گیری در مورد زمان مصرف مواد نیکوتین دار	۱۷۱
میزان دز مصرفی برچسب پوستی نیکوتین دار	۱۷۲
۱۵- اعلام تاریخ ترک سیگار	۱۷۳
آماده سازی منزل برای ترک سیگار	۱۷۳
آمادگی روحی و احساسی برای ترک سیگار	۱۷۷
ترس از دست دادن یک دوست	۱۸۰
غیرستی از حمایت های اجتماعی برای تاریخ ترک سیگار فراهم کنید	۱۸۲
چگونه دوستان و اعضای خانواده می توانند حامی شما باشند	۱۸۵
چند پیشنهاد به دوستان و اعضای خانواده افراد سیگاری	۱۸۶
تاریخ ترک کردن سیگار شما و چند هفته بعد از آن	۱۸۱
فرزاد ترک سیگار	۱۹۰
۱۶- ایجاد شبکه حمایت کننده در روند ترک سیگار	۱۹۱
روش خود را بیابید	۱۹۲
چگونه می توان نظامی حمایتی به وجود آورد	۱۹۳
چگونه گروه حمایتی مناسبی برای خود انتخاب کنیم	۱۹۴
تعهد ترک سیگار	۱۹۵
چگونه گروه خود را بسازیم	۱۹۷

- بخش چهارم - برنامه‌ریزی برای یک زندگی سالم ۱۹۹
- ۱۷- مدیریت وزن ۲۰۱
- ترس از افزایش وزن ۲۰۱
- تغذیه صحیح ۲۰۳
- گروه غلات ۲۰۴
- گروه سبزیجات ۲۰۴
- گروه میوه‌جات ۲۰۵
- گروه لبنیات ۲۰۵
- گروه پروتئین و گوشت ۲۰۵
- فیبر ۲۰۶
- از چه به غذایی پیروی می‌کنید ۲۰۷
- غذاهای حاوی فیبر ۲۰۷
- مایعات ۲۰۸
- غذایی که می‌خورید بر قلب و خوی شما اثر می‌گذارد ۲۰۹
- قند ۲۰۹
- کافئین ۲۱۱
- کافئین در چه موادی یافت می‌شود ۲۱۱
- چه مقدار کافئین در روز مصرف می‌کنید ۲۱۲
- الکل ۲۱۳
- آیا می‌بایست از ویتامین‌ها و مواد معدنی به‌عنوان مکمل استفاده کرد ۲۱۴
- نیازهای خاص سیگاری‌ها ۲۱۵
- سیگار به‌عنوان جایگزین مواد غذایی ۲۱۷
- جدول تعداد دفعات صرف غذا ۲۱۸
- خوراکی‌های کم‌کالری ۲۱۸
- ۱۸- ورزش ۲۲۱
- چرا شروع کردن ورزش دشوار است ۲۲۳
- موانع ورزش کردن - بحث و ارائه راه حل ۲۲۳
- چگونه برنامه ورزشی خود را آغاز کنیم ۲۲۴

۲۲۶	ورزش‌های آئروبیک
۲۲۷	جدول میزان ضربان قلب به‌هنگام ورزش
۲۲۹	بخش پنجم - حفظ و نگهداری یک زندگی بدون سیگار
۲۳۱	۱۹- پیش‌گیری از بازگشت به‌سیگار
۲۳۲	تکنیک‌های فوری
۲۳۳	راهنمای مخصوص
۲۳۲	چه باید انجام داد
	اگر چند هفته‌ای از تاریخ ترک سیگار گذشته است، ولی اغلب
۲۳۴	به‌شدت وسوسه می‌شود که سیگار بکشید
۲۳۴	چه باید کرد
۲۳۵	انتخاب سریع راهکارهای جایگزین
۲۳۶	جملاتی که می‌توانید با خود تکرار کنید، یا در مورد آن فکر کنید
۲۳۷	مداومت در تکرار تکنیک‌ها
۲۳۹	جای جدول گزارش روزانه
۲۳۹	۲۰- مراقبت از خود
۲۳۹	به‌خودتان پاداش بدهید
۲۴۲	آخرین کلام
۲۴۳	منابع و مآخذ

مایل هستیم از مردم کسانی که سیگار می‌کشند و تجربیات خود را در زمینه ترک سیگار با ما در میان گذاشتن و تبادل نظر کنیم.

همچنین از تمام سازمانها و شرکتهایی که به نحوی خواهان پالایش محیط زیست از دود سیگار هستند و امکان همکاری با ما را در این زمینه فراهم آوردند، سپاسگزاریم.

یک کتاب آموزشی - درمانی بدون همکاری پزشکان، رزمد محققان یا پزشکان کلینیک که بخشی از اوقات خود را به مطالعه این ضمیمه اختصاص می‌دهند، کامل نیست.

در نوشتن این کتاب، ما مدیون رودی کوبتیک، جان ادموند، و رانی - برد هستیم که همواره آمادگی همکاری با برنامه‌های ما را داشتند.

همچنین سپاس خود را از رانی مت مکی، دانالندیس، کریستن بک، گایل زانکا، لارن دوکت، و سایر کارکنان کلینیک نیوهاربینگر می‌کنیم که با تلاش خستگی‌ناپذیر و حمایت بیدریغ خود از آغاز این طرح تاکنون ما را همیاری کرده‌اند. بویژه از زحمات کریس جوهانسون و لینا سونبرگ که با ویرایش دقیق خود بر غنای مطلب افزودند، سپاسگزاریم.

در پایان، با تشکر فراوان از اعضای خانواده‌هایمان، جی و سارا، است، رودی و
ویجای کوبتیک، برای صبر و تحمل‌شان در طول دوره‌ای که ما به روی این طرح
مشغول به کار بودیم.

www.ketab.ir