



Smoking Detoxification Program

دوره‌های معجزه آسای
پاکسازی از سیگار
شاد و آسان



همیشه با نام او

سیگار به عنوان اعتیادی همه گیر و کشنده، از مهمترین عوامل سرطان زا است که باعث خودکشی ی آرام میلیون ها انسان در جهان می شود. سالانه حدود ۶۰ هزار نفر در کشور توسط این ماده هولناک به سوی مرگ می روند. این آمار معادل مرگ ۱۶۴ نفر در هر روز است. به عنوان مقایسه، مسلماً اعلام خبر سقوط یک هواپیمای مسافربری حامل ۱۶۴ مسافر در هر روز در صدا و سیما می تواند باعث ایجاد تشویش زیاد در سطح جامعه گردد. اما به جهت عدم جنجالی بودن نوع مرگ این ۱۶۴ نفر در هر روز که بی هیچ سر و صدایی انجام می پذیرد، نیاز به اطلاع رسانی و آرایه راهکارهای کاهش این معذل دوچندان می باشد.

میلیونها هم وطن ما در چنگال سیگار گرفتارند، عمرشان کوتاه می شود و خانواده هایی از هم می پاشد.

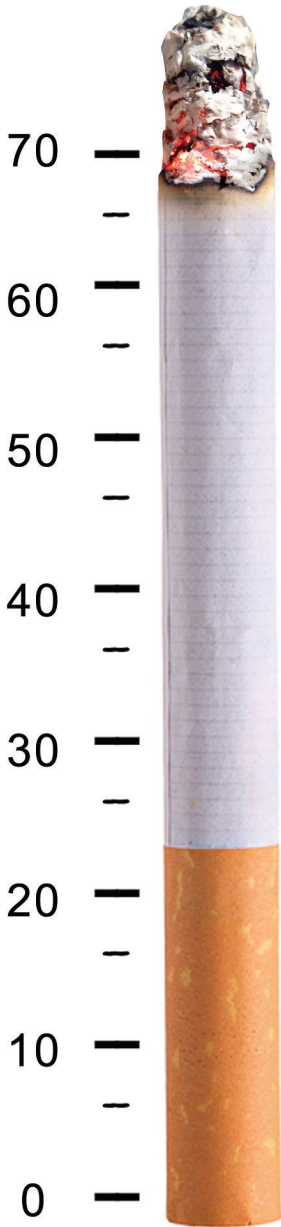
ما برآنیم که با روشی علمی و قاطع، شر این آفت را از سر مردم این شهر و دیار کم کنیم. آمده ایم که امید به زندگی ای لذت بخش و سرشار از زندگی را به ارمغان بیاوریم، با اراده ای قوی هزاران بیماری مهلک و کشنده و حتی مرگ زودرسی که حاصل کشیدن این چوب مرگبار است را از نزدیکی افراد سیگاری دور کنیم، ساعتها و روزهایی که به شکل کاهش بهره وری و اتلاف وقت توسط افراد سیگاری بوجود می آید را با ترک سیگار تعدیل دهیم و در کنار دیگر آبادانی هایی که در عرصه های زیرساختها، پلها، تونلها، هوا و فضا و سلولهای بنیادی می شود، ما هم سهم خود را ادا کنیم تا میلیونها ایرانی را با ترک قطعی و آسان سیگار به سوی آینده ای روشن به حرکت در بیاوریم.

مرکز تخصصی ترک سیگار را بنیان نهادیم تا محلی برای مبادله ی کلید رهایی از زندان سیگار باشیم چرا که باور داریم اگر چه شروع سیگار به انتخاب ما نبوده است اما با همت و همراهی با هم می توانیم به کمک میلیونها ایرانی سیگاری آمده و دست به دست هم شهروندانی سالم قبراق و با عمری طولانی به کشوری که دوستش داریم هدیه دهیم. آری ...، ما می توانیم.



دوره های پاکسازی از سیگار

چه مدت
زنده
خواهید
ماند؟



مزیت‌های کلی دوره های پاکسازی از سیگار

- روش شناخته شده معتبر و بین المللی
- روشی با درصد موفقیت حیرت انگیز و اثبات شده
- بسیار راحت و آسان
- بدون فشار و دردسرهای مرسوم (خماری، چاقی & بد خوابی و عصبیت)
- آزادی کشیدن سیگار در طول دوره
- کم هزینه (معادل هزینه چند ماه سیگار کشیدن فرد سیگاری)

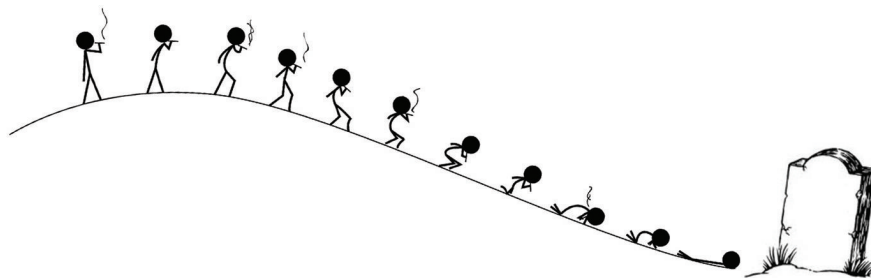


مزیت‌های پاکسازی از سیگار برای کارفرمای فرد سیگاری (مخصوص شرکتها - سازمانها و ارگانها)

- جلوگیری از بیماری‌های بی‌مورد و مرخصی‌های استعلاجی که در نتیجه آسیب‌پذیری بالای بدن فرد سیگاری اتفاق می‌افتد
- جلوگیری از هدر رفتن ساعت‌ها وقت گرانبها در طول روز برای کشیدن سیگار (۹۰ دقیقه در روز، معادل حدود ۲۰ درصد یک روز کاری)
- جلوگیری از عدم تمرکز به جهت پرت شدن حواس در زمان نیاز به کشیدن سیگار
- جلوگیری از خستگی مداوم فرد سیگاری به جهت نرسیدن اکسیژن کافی و در نتیجه بهره‌وری پایین
- افزایش انرژی و ایجاد شادابی و در نتیجه افزایش بهره‌وری
- جلوگیری از هدر رفتن پول برای خرید سیگار (پس انداز درصد بیشتری از درآمد) و در نتیجه داشتن حس رضایت از درآمد بیشتر و از کارفرما
- کاهش دود دست دوم در محل کار و امراض مربوط به آن
- جلوگیری از تنش‌های مرسوم در افراد سیگاری و اشاعه آن به دیگر پرسنل

مزیت‌های پاکسازی از سیگار برای اطرافیان فرد سیگاری (شامل همسر و فرزند)

- کاهش دود دست دوم در منزل و امراض مربوط به آن برای همسر و فرزند
- جلوگیری از الگودهی منفی به فرزندان
- ایجاد شادابی و نشاط و انجام فعالیت‌های لذت‌بخش فیزیکی و عاطفی در کنار همسر و فرزندان
- جلوگیری از هدر رفتن سرمایه مالی فرد سیگاری برای معالجات پزشکی به‌جای مصرف آن برای آینده‌ی فرزندان
- تأثیرگذاری عاطفی بیشتر در تعلیم و تربیت فرزندان بخاطر داشتن وقت و سلامت بیشتر
- جلوگیری از شرمندگی و سرافکندگی فرزندان در مقابل دیگران به دلیل رفتار کشنده و غیرمنطقی پدر و مادر سیگاری
- جلوگیری از تنش‌های معمول در افراد سیگاری و انتشار آن در خانواده
- افزایش طول عمر و حضور در زمان‌های مهم زندگی فرزند مانند فارغ‌التحصیلی، ازدواج و غیره
- جلوگیری از مرگ زودرس حتمی فرد سیگاری و تنها و بی‌سرپرست شدن همسر و فرزندان و وارد آمدن فشارهای روحی/عاطفی و اقتصادی بر آنان



مزیت‌های پاکسازی از سیگار برای پدر و مادر فرد سیگاری

- ایجاد فرصت انجام وظایف فرزندی فرد نسبت به پدر و مادر در دوران کهولت بدلیل افزایش طول عمر
- کاهش دود دست دوم در منزل و امراض مربوط به آن برای پدر و مادر
- جلوگیری از مرگ زودرس حتمی و پیشگیری از وارد آمدن فشارهای روحی/عاطفی بر پدر و مادر (مرگ زود هنگام فرزند بدترین اتفاق است)

در ۱ هفته

حس چشایی و بویایی
شما بهتر می شود

در ۵ سال

ریسک شما به سگته قلبی
بطور شدیدی کاهش می یابد

در ۳ ماه

عملکرد ریه های شما
۳۰ درصد افزایش یافته است

در ۱۲ هفته

ریه های شما قابلیت پاک کردن
خود را باز می یابند

در ۸ ساعت

مونواکسید کربن
اضافه از بدن شما
خارج شده است

در ۱۲ ماه

ریسک دچار شدن به
امراض قلبی نصف می شود

در ۵ روز

بیشتر نیکوتین
از بدن شما خارج شده است

در ۱ سال

سیگاری هایی که
روزانه یک بسته سیگار
می کشیده اند،
هزارها تومان
پس انداز کرده اند

هر سیگاری که شما نمی کشید
به شما کمک می کند

**سیگار کشیدن را متوقف کنید
شروع کنید به بازسازی**

◀ مزیت‌های جسمانی، روانی و اجتماعی دورهٔ پاکسازی از سیگار برای فرد سیگاری

- رهایی از حس خمودگی مداوم
- جلوگیری از نابودی نشاط و شادابی
- رهایی فرد سیگاری از تنگی نفس و محدودیت‌های فیزیکی
- رهایی از بوی بد بدن
- رهایی از حالت عصبی ناشی از حس بی‌ارادگی و اسارت و نداشتن کنترل بر سرنوشت
- تقویت قوای فیزیکی و در نتیجه امکان لذت بردن بیشتر از زندگی و موهبات آن
- داشتن وقت بیشتر بر انجام دادن فعالیت‌های ثمربخش برای خود و خانواده
- جلوگیری از طولانی‌تر شدن دورهٔ بیماری‌های ساده نسبت به افراد غیرسیگاری
- جلوگیری از پدید آمدن چین و چروک زودرس در پوست صورت و بروز نشانه‌های پیری
- جلوگیری از ضعف جسمانی زودرس و تحلیل قوای فیزیکی
- جلوگیری از تحلیل قوای جنسی
- پس‌انداز میلیون‌ها تومان هزینه‌های مربوط به خرید سیگار و ایجاد حس خوب اقتصادی در اختصاص آن مبالغ برای خود و خانواده
- پس‌انداز میلیون‌ها تومان هزینه‌های سنگین مربوط به درمان بیماری‌های مرتبط با سیگار و مصرف آن مبالغ برای خود و خانواده
- متوقف کردن حس بد تأثیرات منفی فیزیکی و روحی بر اطرافیان، به ویژه همسر و فرزندان
- جلوگیری از مرگ زودرس حتمی و دردناک به خاطر ابتلا به سرطان‌های مختلف و بیماری‌های قلبی و ریوی
- ایجاد حس رهایی از زندان و تقویت اعتماد به نفس در انجام دادن امور مربوط به زندگی

راه حل نهایی ترک سیگار



درباره روش پاکسازی از سیگار

بیشتر افراد سیگاری از اینکه نتوانسته‌اند با استفاده از روش‌های مرسوم چون قرص‌های مختلف، آدامس، برچسب و ... سیگار کشیدن را کنار بگذارند، خسته شده‌اند. آنان دیگر توان تحمل این را ندارند که بار دیگر در ترک سیگار شکست بخورند.

دوره پاکسازی از سیگار سی بی تی (Cognitive Behavioral Therapy) یا درمان شناختی-رفتاری راه حلی اصلی برای ترک سیگار است که به تازگی به ایران وارد شده است. با طی کردن این دوره، ۹۶ درصد مردم فقط یاد نمی‌گیرند که چگونه سیگار نکشند، بلکه یاد می‌گیرند که چگونه هیچ وقت میل نداشته باشند سیگار بکشند. برای همین است که در سطح جهانی، از هر ۲۰ نفری که در این دوره برای ترک سیگار شرکت کرده‌اند، ۱۹ نفرشان موفق و تبدیل به فردی غیرسیگاری شدند.

سؤال اصلی این است که آیا ترک کردن سیگار سخت است؟ از نگاه شیوه پاکسازی از سیگار، ترک سیگار زمانی مشکل است که فرد سیگاری نداند چگونه این کار را انجام دهد. برای مثال، رانندگی فقط برای کسانی سخت است که این کار را بلد نیستند. اما رانندگی را بیشتر افراد بزرگسال جامعه باید یاد بگیرند. ترک کردن سیگار هم همینطور است. فرد سیگاری حتماً باید اصول و موازین آن را یاد بگیرد تا بتواند انجامش دهد.

دوره های ۲۰ ساعته پاکسازی از سیگار بدفعات با حمایت و همکاری خانه های سلامت وابسته به شهرداری تهران برگزار گردیده است. دوره پاکسازی از سیگار به احتمال زیاد ساده ترین روش موجود برای فائق شدن بر مشکلات ترک سیگار چون خماری، اضافه وزن، اضطراب، زود عصبانی شدن، گرسنگی و ناراحتی است. موفقیت شگفت انگیز دوره پاکسازی از سیگار (حدود ۸۰ تا ۹۰ درصد موفقیت) به دلیل این است که این دوره در جلوگیری از خواست و هوس فرد سیگاری برای سیگار کشیدن بسیار مؤثر است. بر مبنای مصاحبه با چند تن از افرادی که با این روش سیگار را ترک کرده اند، این دوره به فرد سیگاری کمک می کند تا در عرض حدود ۲۰ ساعت سیگار را کنار بگذارد. این راه حل تضمین می کند تا کلیه ی ترفندهایی که برای ترک بدون ناراحتی سیگار احتیاج دارد به وی نشان داده شود. فرد سیگاری به هیچ وجه حس از دست دادن را تجربه نخواهد کرد و اصلاً به سیگار کشیدن متمایل نمی شود. او از گرسنگی همیشگی زجر نخواهد کشید. فرد سیگاری از پرخوری کنترل نشدنی به ستوه نخواهد آمد. به هیچ وجه وزن فرد سیگاری اضافه نخواهد شد. احتیاجی نیست هیچ وقت فرد سیگاری به خود «نگیزه» بدهد. او کاملاً قبل از آغاز ترک کردن پرائگیزه خواهد بود. احتیاجی نیست او از «دفتر خاطرات سیگاری ها» استفاده کند. احتیاجی نیست وی برنامه اجرایی آماده کند یا هرگونه فعالیتی در جهت آماده سازی خود انجام دهد. احتیاجی نیست فرد سیگاری یک «روز ترک سیگار» تعیین کند و راجع به آن عصبی شود. احتیاجی نیست از گردهمایی های گروهی فراری شود. بلافاصله بعد از ترک می تواند به میهمانی برود. در حقیقت برگزار کنندگان این دوره ها، این کار را به آنان توصیه می کنند. احتیاجی نیست افراد سیگاری تمرینات نفس کشیدن انجام دهند تا هوس خود را کنترل کنند. احتیاجی نیست هیچ گونه دارو، آدامس ترک سیگار یا هرگونه محصولات جانشین نیکوتین استفاده کنند. آنان به هیچ گونه «قدرت اراده» احتیاج ندارند. احتیاج نیست تمام روز آب بنوشند یا آدامس بجوند تا میل به سیگار در خود را برطرف کنند. آنان هیچ گونه اضطرابی در هنگام ترک سیگار نخواهند داشت. به گفته شرکت کنندگان در این دوره ها، دوره پاکسازی از سیگار به طرز شگفت انگیزی تأثیرگذار است؛ زیرا نه تنها نشان می دهد چگونه می توان سیگار را ترک کرد بلکه جلوی میل به سیگار را می گیرد.

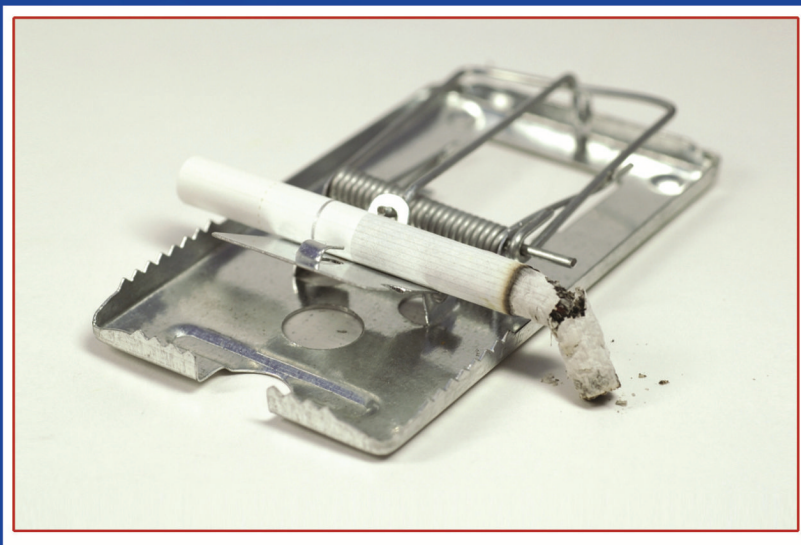
به گفته افرادی که دوره پاکسازی از سیگار را با موفقیت گذرانده اند، این دوره، بزرگترین دلیلی را که سیگاری ها به واسطه آن هیچ وقت سیگار را کنار نمی گذارند برملا می کند و نشان می دهد که چگونه فرد سیگاری به راحتی بر این مشکل پیروز می شود. این دوره، دلایل محوری را توضیح می دهد که چرا به نظر فرد سیگاری همیشه ترک سیگار کاری سخت بوده است، تا وی متوجه شود چگونه در گذشته به بیراهه رفته و اشتباه فکر کرده است. در دوره پاکسازی از سیگار شکل اعتیاد فرد سیگاری را به نیکوتین، این ماده اعتیادآوری که تأثیرات فیزیکی و روانی بسیار ضعیفی بر روی او دارد توضیح می دهند. در عین حال نشان می دهند که این اعتیاد به اندازه ای که سیگاری ها و دیگران فکر می کنند قوی نیست. این دوره به متقاضیان ترک سیگار توضیح و نشان می دهد که چگونه بیرون از روند متعارف فکر کنند و اینکه بیشتر آنچه یاد می گیرند در تضاد با تلقی های آنان از سیگار کشیدن است. به آنان توضیح داده و ثابت می شود که آنان واقعاً از سیگار کشیدن متنفر هستند و همیشه هم متنفر بوده اند. به آنان نشان داده می شود که برخلاف آنچه آنان فکر می کرده اند، سیگار کشیدن یک عادت نیست. این یک سوء برداشت بزرگ است که افراد به کشیدن سیگار عادت می کنند.

در این دوره ها توضیح داده خواهد شد که فرد سیگاری باید چه تصمیماتی را قبل از ترک سیگار بگیرد و چند تصمیمی را که بیشتر سیگاری هایی که موقع ترک سیگار آن را به کار می گیرند برای افراد سیگاری شرح می دهد. فرد سیگاری دقیقاً خواهد دانست که کدام کارها را انجام ندهد. مربیان دوره پاکسازی از سیگار با جزئیات نشان می دهند که فرد شرکت کننده چه طرز برخوردی باید قبل، در طول و بعد از

در طول و بعد از آخرین سیگار عمرشان داشته باشند. در دوره پاکسازی از سیگار سه محور اصلی پاکسازی سیگار توضیح داده خواهد شد و اینکه چگونه با استفاده از این محورها تضمین کنیم که فرد سیگاری دیگر هیچ گاه حتی تمایل به کشیدن سیگار پیدا نخواهد کرد. ۲ باور اصلی سیگاری‌ها درباره اینکه چرا سیگار می‌کشند و یکی پس از دیگری سیگارها را دود می‌کنند بررسی خواهد شد و آنگاه فرد سیگاری دیگر هیچ راهی جز ترک سیگار برای همیشه نخواهد داشت.

بر مبنای گفتگو با مربیان برنامه، آنان نشان خواهند داد که کم کردن سیگار، با استفاده از برچسب‌ها و آدامس ترک سیگار باعث می‌شود که فرد سیگاری قطعاً در ترک سیگار شکست بخورد و اگر هم موفق شود، فرد غیر سیگاری خوشحالی نباشد. آنان نشان خواهند داد که جانشین کردن آدامس، شیرینی جات، خوراکی و آب فقط تمایل فرد سیگاری به سیگار کشیدن را بیشتر می‌کند و ساده‌ترین راه برای از بین بردن میل فرد به سیگار چیست. با استفاده از این دوره، فرد سیگاری به طور طبیعی به این نتیجه خواهد رسید که دیگر هیچ تمایلی به کشیدن سیگار ندارد. در آخر این دوره فرد سیگاری هیچ تلاشی برای نکشیدن سیگار نخواهد کرد، درست مثل اینکه فرد کاری را انجام ندهد که اصلاً دوستش ندارد

پاکسازی از سیگار سالها و دهه‌ها به عمر فرد سیگاری اضافه خواهد کرد. همچنین باعث می‌شود فرد سیگاری میلیون‌ها تومان هزینه دارو و درمان خود را پس‌انداز کرده و درد و رنج ناشی از ابتلا به بیماری‌های کشنده بر اثر سیگار کشیدن را تحمل نکند. ترک سیگار سلامت و کیفیت زندگی بهتری به وی خواهد بخشید. حتی بعد از چند دقیقه از آغاز پاکسازی از سیگار، فرد سیگاری بهبودی در سلامت خود را خواهید دید و این در ادامه‌ی زندگی وی کاملاً مشهود خواهد بود. اگر فرد سیگاری روزی ۲۰ عدد سیگار بکشد، تقریباً روزی ۲ ساعت از عمر خود را به کشیدن سیگار می‌گذراند و آن زمان را تلف می‌کند. این مساوی است با ۱۴ ساعت در هفته، یعنی معادل یک روز کاری که بیدار است. تصور کنید که هر هفته ۸



روز داشت!

روش پاکسازی از سیگار برای تغییر باورهای افراد در باره کاری که انجام می‌دهند به کار گرفته می‌شود. و البته دنبال کردن این روش به راحتی امکان‌پذیر است، زیرا که در این روش مشکل بسیار بزرگ به اجزای کوچکتر تقسیم گردیده- مانند سیگار کشیدن- و بعد اجزای کوچکتر به راحتی قابل حل می‌شوند. به طور خلاصه همه کارهایی که فرد سیگاری انجام می‌دهد بر مبنای «پاسخ‌های یاد گرفته شده» Learned Response انجام می‌گیرد. فرد سیگاری به دلایل کاملاً غلط سیگار می‌کشد، به خاطر «پاسخ‌های یاد گرفته شده» به غلط، فرد سیگاری لذت و رضایتمندی را با سیگار کشیدن یکی دانسته است، اما آنچه در حال اتفاق افتادن است این نیست و به طرز نامحسوسی با آن چیزی که فرد سیگاری فکر می‌کند فرق دارد. وقتی این اختلاف نامحسوس را بشناسیم، ترک سیگار به گونه‌ای شگفت‌انگیز راحت و ساده می‌شود. مشکل اینجاست که پاسخ‌هایی که یاد گرفته‌ایم،



آنقدر در میان سیگاری‌ها و افراد جامعه گسترش یافته است که هیچ راه فراری جز کمک گرفتن نمی‌ماند. دورهٔ پاکسازی از سیگار همهٔ مشکلاتی را آشکار می‌کند که فرد سیگاری در هنگام کنار گذاشتن سیگار با آن مواجه می‌شود.

در این دوره، هیچ احتیاجی نیست ورزش تنفسی خاص انجام گیرد یا هر وقت بدن فرد سیگاری، سیگار می‌طلبد آب بنوشد. هیچ شرایط ویژه‌ای نیاز نیست. هیچ گونه دارویی از قبیل شانتیکس، زاین یا غیره استفاده نخواهد شد. فرد سیگاری از هیچ گونه نیکوتین جایگزین درمانی استفاده نخواهد کرد. در چنین درمان‌هایی شکست فرد سیگاری در ترک سیگار حتمی است. دورهٔ پاکسازی از سیگار تلاش نمی‌کند با نشان دادن ریسک‌های مربوط به سلامتی فرد سیگاری، به وی انگیزه دهد؛ چراکه فرد سیگاری بهتر از هر کسی از آثار مخرب سیگار مطلع است، اما با این حال هنوز هم سیگار می‌کشد. با این دوره، درهای نشاط و سلامتی که قبل از سیگاری شدن بر روی فرد باز بود دوباره در پاشنه می‌چرخد.

دوره‌های پاکسازی از سیگار، پس از تأیید روش تحول‌گرایانه و فوق پیشرفته در کشور آمریکا، بدفعات تحت نظارت خانهٔ سلامت، وابسته به شهرداری تهران برگزار گردیده و اکنون (و با درصد موفقیتی بیش از ۹۰ درصد، رجوع شود به گزارش) آمادهٔ برگزاری دوره‌های پاکسازی از سیگار برای افراد و در سطح شرکت‌ها و سازمان‌هاست. در این دوره کوتاه، فرد سیگاری به راحتی در طول ۲۰ ساعت که در طول آن می‌تواند تا زمان ترک سیگار به سیگار کشیدن ادامه دهد با شنیدن توصیه‌ها و آشنایی با مفاهیم مختلف، به خواست خود سیگار را برای همیشه ترک و میل به آن در او از بین می‌رود.

کامشاد کوشان

مبتکر روش معجزه آسای پاکسازی از سیگار در ایران

او از ۱۶ سالگی، به تنهایی و بدون خانواده برای تحصیل به کشور آمریکا سفر کرد و سال‌ها با تلاش و پشتکار و با امکانات محدود به عرصه‌های مختلف راه یافت. وی پس از فارغ التحصیلی از دانشگاه سانفرانسیسکو به کارهای مدیریتی روی آورد. حاصل این فعالیت ارتقای جایگاه وی از مدیر بازاریابی و تولید به معاونت ارشد و استراتژیک در راهاندازی، برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت و بلندمدت در شرکت‌های عظیم آمریکایی مانند سایبیس (Sybase) و شرکت‌های ژاپنی چون ان ای سی (NEC) در کشور آمریکا بوده است.



تجارب گسترده وی همچنین شامل سال‌ها تدریس به عنوان استاد دانشگاه در دانشگاه سانفرانسیسکو می‌شود. کوشان با عشق و علاقه‌ی بسیار به کشورش، همواره با ارائه این تجربیات در ایران به فکر آبادانی این مرز و بوم بوده است.

حاصل این فعالیت‌ها در ایران ارائه تجربیات وسیع مدیریت استراتژیک و راهاندازی نمایندگی‌های شرکت‌های چندملیتی و برندهای برتر در ایران چون پرشیا خودرو نمایندگی انحصاری بام و در ایران، پروژه برج‌های لاکسری دوقلوی کیش و راهاندازی زمینه‌های معرفی ماشین سوپر لاکچری مازراتی ایتالیایی شرکت آرتاک موتور، نماینده انحصاری مازراتی در ایران است.

همه این فعالیت‌ها و دستاوردها، او را به اندازه تولد پسرش در سال ۱۳۸۷، تحت تأثیر قرار نداد. کوشان که به مدت ۳۰ سال (یعنی از حدود ۱۴ سالگی) سیگار کشیده بود و به شدت از آن رنج می‌برد، با دوگانگی و تضاد عجیبی مواجه بود. او



بسمه تعالی

معضل ابتلاء به سیگار در سطح شهر تهران به میلیون ها نفر رسیده و طبق آمار وزارت بهداشت در سطح کشور بیش از ۱۵ میلیون نفر می باشد.

سرای محله سیدخندان در راستای رسالت خود جهت کاهش آسیبها در حوزه اجتماعی و سلامت با همکاری موسسه آموزشی و پژوهشی نوای طلوع مهر اقدام به برگزاری دوره های پاکسازی سیگار نموده که در نوع خود بی نظیر بوده است. از آنجا که آمار موفقیت این دوره ها بین ۸۰-۱۰۰ درصد بوده و به دلیل رضایت بسیار بالای شرکت کنندگان از ماندگاری این پاکسازی، ضمن تشکر از این امر خداپسندانه، سرای محله سیدخندان آماده برگزاری دوره های جدید می باشد.

به امید آنکه همواره با بهره گیری از الطاف پروردگار در راه اعتلای سلامت هم میهنان ایران اسلامی گام برداشته و در سایه حضرت ولی عصر پیروز و سرفراز باشید.

باتشکر
۹۵/۷/۱۵
مدیر محله سیدخندان
شهرداری منطقه ۳
پوریا آذری

در ۲ سالگی پدر خود را بر اثر سیگار و سرطان ناشی از آن از دست داده و از لذت داشتن پدر بی بهره شده بود. حوالی سال ۱۳۸۷، دوباره در جریانی ناراحت کننده، نزدیک ترین برادرش را در سن ۵۹ سالگی به علت سیگار از دست می دهد. انگیزه اینکه مبدا تجربه از دست دادن زود هنگام پدر برای فرزند او دوباره تکرار شود، او را بر این داشت تا هر چه زودتر تمام تلاش خود را به کار گیرد و به هر نحو ممکن سیگار را ترک کرده، این دایره ی بسته را بگشاید. بالاخره بعد از ۶ ماه آزمودن راه های مختلف ترک سیگار و ناامید شدن از تک تک آن شیوه ها، با سیستم ترک سیگاری آشنا شده که به طوری معجزه آسا و راحت به او کمک کرد تا در عرض ۲۰ ساعت و بی هیچ دردسری از چنگال سیگار خلاص شود و آن را برای همیشه ترک کند. از آن روز، یعنی از سال ۱۳۸۷ تاکنون، نه تنها او دیگر لب به سیگار نزده، بلکه به طرزی خارق العاده میل به سیگار کشیدن در او ناپدید شده است. اکنون با کشف این سیستم ترک سیگار، کوشان تصمیم جدیدی برای معرفی آن می گیرد. این سیستم باید به دیگران ارائه شود و آنان را از زندان سیگار رها کند. بدین جهت، او بر این می شود که طی فرایندی طولانی و زمانبر و با وجود مشغله های مختلف مدیریتی، این روش شگفت انگیز را با تجربیات خود در آمیخته، به هم میهنانش ارائه کند تا شاید دیگری را که در همین وضع گرفتار شده اند یاری داده، زندگی آن ها را نیز متحول گرداند.



حاصل این فعالیت ایجاد دوره های پاکسازی از سیگار شده است که در آن سیگاری های زیادی به راحتی و برای همیشه سیگار را ترک کرده اند. به گواهی خانه سلامت، وابسته به شهرداری تهران، آخرین آمار درصد موفقیت روش اعجاب انگیز پاکسازی از سیگار که در دوره کوتاه ۲۰ ساعته برگزار می گردد و حتی کشیدن سیگار در طول آن آزاد بوده، از هر ۱۱ نفر، ۱۰ نفر سیگار را برای همیشه و به راحتی ترک کرده و دیگر بدان روی نیآورده اند. این در نوع خود بی سابقه است. نکته با اهمیت این روش در راحتی و قطعی بودن آن است. در طول این دوره با صحبت پیرامون جنبه های گوناگون کشیدن سیگار و عوامل دخیل در افتادن افرادی به دام سیگار، کلیه توهّمات فرد و اجتماع راجع به کشیدن سیگار و ترک آن برملا شده، فرد سیگاری به آسانی و با شادمانی، سیگار را برای همیشه ترک می کند و دیگر هرگز لب به آن نمی زند.

حالا در کنار دیگر فعالیت های خود، کوشان با افتخار، کمک کردن به هم وطنان خود در ترک سیگار را جزو مهم ترین دستاوردهای زندگی اش قرار داده و به همه توصیه می کند که برای خوب زندگی کردن و لذت بردن از آن اول باید زنده ماند و ترک سیگار اولین گام در جلوگیری از خودکشی تدریجی با کشیدن سیگار است. تنها با تاراندن بیماری های کشنده از طریق ترک سیگار، می توانیم با آغوش باز به استقبال سلامتی رفته، شادابی و نشاط را به خود، فرزندان و خانواده هدیه کنیم و زندگی سرشار از لذت و موفقیت را به آنها نوید دهیم.

کوشان، در کنار فعالیت مدیریتی خود، هدف جدیدش را اشاعه این امر خیر قرار داده و خوشحال است که بسیاری از افرادی که سابقاً سیگار می کشیدند با او همراه شده اند و به او در راه کمک به هزاران ایرانی باهوش و توانا در پاکسازی راحت و ساده از سیگار یاری می رسانند.



به نام خدا

عملکرد میدانی: تا ۹۰ درصد موفقیت

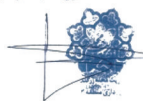


خانه سلامت زرگنده

- ۱- خانه سلامت زرگنده در منطقه ۳، کارگاه ترک سیگار برگزار نمود که بسیار موفقیت آمیز بوده.
- ۲- این دوره به روش CBT (رفتارهای درمانی قدم به قدم) برگزار گردیده و در روز آخر جمع‌بندی و پرسش و پاسخ بوده و روحیات افراد پس از اتمام دوره بررسی گردید. که اجماعاً ابراز رضایتمندی کامل داشتند.
- ۳- این دوره از تاریخ ۹۰/۱۰/۱ لغایت ۹۰/۱۰/۸ به مدت ۶ روز به مدت ۲۴ ساعت به شرح زیر برگزار گردید.
- هر روز اعضا کانون به فاصله یک ساعت طبق فرمایش مربی همراه با چایی و شیرینی پذیرایی می‌شدند (این مرحله جزء مراحل ترک بود).
- اسامی افرادی که در این موفق به ترک بوده‌اند. (قابل ذکر است تعداد افراد شرکت کننده در این طرح ۱۱ نفر بوده است). قابل ذکر است که آقای مهدی قادر به ترک نشده است.
- از پایان تا امروز مورخ ۹۰/۱۰/۱۸ هیچ یک از اعضا مواد دخانی استفاده نکرده‌اند و هر روز توسط مربی پیامک رفتار درمانی فرستاده می‌شود.
- آقای کامشاد کوشان مربی این دوره بوده است، همچنین خانه سلامت زرگنده دوباره در حال ثبت نام افراد جدید می‌باشد.

ردیف	نام و نام خانوادگی	سن	مدت زمان مصرف	تعداد استفاده در روز (نخ سیگار)
۱		۴۲	۳۰ سال	۳۰
۲		۵۵	۳۰ سال	۳۰
۳		۵۰	۳۰ سال	۱۲
۴		۶۳	۳۰ سال	۲۵
۵		۵۶	۳۰ سال	۲۵
۶		۵۰	۳۰ سال	۱۲
۷		۵۰	۳۰ سال	۲۵
۸		۳۲	۱۵ سال	۲۰
۹			۳۰ سال	۳۰
۱۰		۲۱	۶ سال	۱۰
۱۱		۴۲	۲۰ سال	۳۰

سرکار خانم سحر درویش



مضرات و عواقب مصرف سیگار



طبق تحقیقات سازمان جهانی بهداشت در هر ۸ ثانیه یک نفر در دنیا به علت استعمال دخانیات جان خود را از دست می‌دهد. نتایج تحقیقات حاکی از آن است چنانچه افراد در سنین نوجوانی شروع به کشیدن سیگار کنند (بیش از ۷۰ درصد موارد سیگاری شدن در این مرحله اتفاق می‌افتد) و مدت ۲۰ سال یا بیشتر به این عمل ادامه بدهند بین ۲۰ تا ۲۵ سال زودتر از افرادی که به هیچ‌وجه در زندگی سیگار نکشیده‌اند، خواهند مرد.

تنها سرطان ریه یا بیماریهای قلبی پیامدهای استعمال دخانیات نیست بلکه مجموعه‌ای از مسایل و مشکلات بهداشتی در ارتباط با مصرف مواد دخانی وجود دارد که می‌تواند به لحاظ شرایط جسمانی و مقاومت ایمنی در افراد سیگاری بروز می‌کند، که برخی از آنها عبارتند از:

از دست دادن موها: با تضعیف سیستم ایمنی افراد سیگاری در اثر مصرف مواد دخانی، بدن این افراد مستعد ابتلا به انواع بیماریها از جمله «لوپوس اریتماتوز» می‌شود که این بیماری می‌تواند عامل از دست دادن موها، ایجاد زخم در دهان، جوش‌های پوست روی صورت، سر و دست‌ها شود.

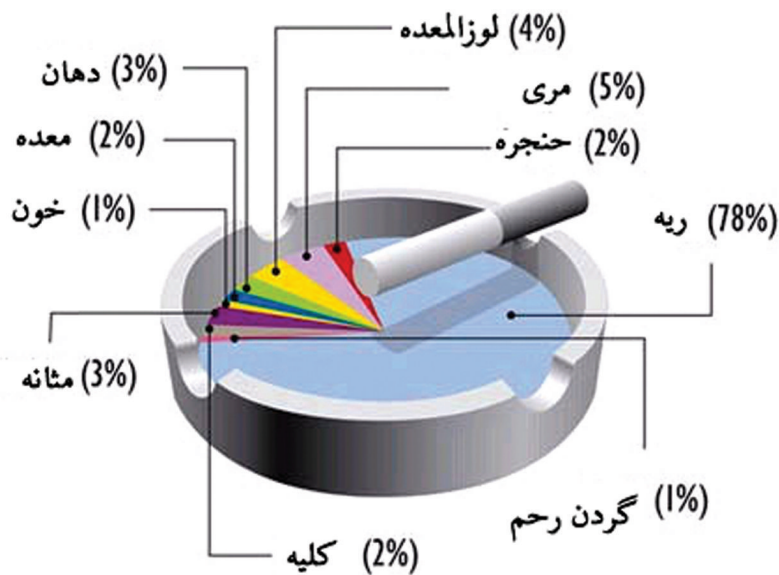
آب مروارید (کاتاراکت): افراد سیگاری ۴۰ درصد بیش از افراد دیگر در معرض ابتلا به آب مروارید، کدر شدن عدسی چشم و ممانعت از عبور نور و در نهایت نابینایی هستند.

چین و چروک: استعمال دخانیات باعث از بین بردن پروتئین‌های انعطاف دهنده پوست می‌شود؛ همچنین باعث تحلیل بردن ویتامین A و محدود کردن جریان خون در عروق پوست می‌گردد. پوست افراد سیگاری خشک و دارای خطوط و چین خوردگی‌های ریزی در اطراف لبها و چشمهاست.

ضایعات شنوایی: افراد سیگاری ۳ برابر بیش از افراد غیر سیگاری به عفونت گوش میانی دچار می‌شوند.

سرطان پوست: افراد سیگاری ۲ برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری در معرض خطر ابتلا به نوعی سرطان پوست (پوسته پوسته شدن، برجستگی روی پوست) قرار دارند .

سرطانهایی که شما از طریق سیگار کشیدن می‌گیرید



درصد از 159600 نفر موارد

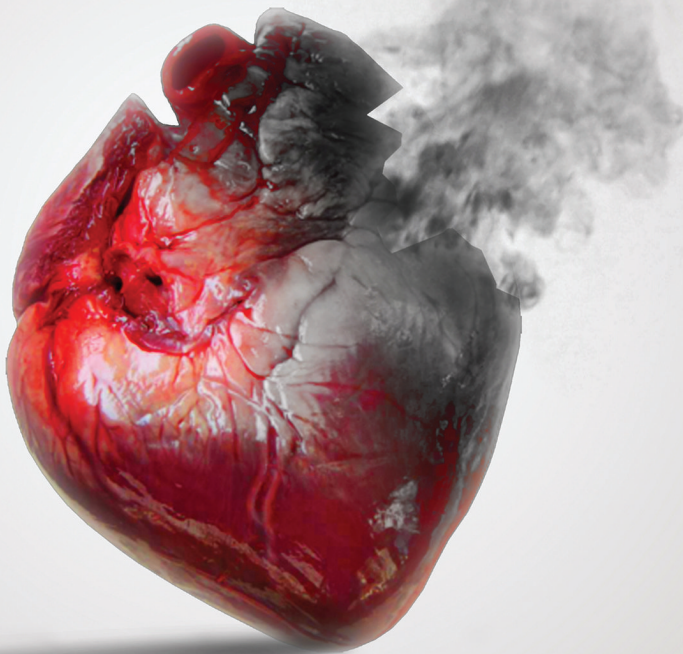
_____ فساد دندانها: افراد سیگاری ۵ مرتبه بیشتر از افراد غیر سیگاری در معرض خطر از دست دادن زودرس دندانها هستند.

_____ پوکی استخوان: منواکسید کربن یکی از اصلی ترین گازهای سمی در خروجی اگزوز اتومبیل و دود سیگار است، میل ترکیبی این گاز با خون بسیار بالاتر از اکسیژن است. این گاز باعث کاهش قدرت عمل اکسیژن در خون افراد سیگاری حرفه ای تا ۱۵ درصد می شود. استخوان های افراد سیگاری تراکم خود را از دست داده و به راحتی شکسته می شود همینطور زمان التیام یافتن و جوش خوردن آنها پس از شکستگی تا ۸۰ درصد افزایش پیدا می کند.

_____ بیماریهای قلبی: بیماریهای قلبی - عروقی ناشی از استعمال دخانیات بیش از ۶۰۰ هزار نفر را در سال در کشورهای توسعه یافته از بین می برد. استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب، بالا رفتن فشار خون، افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا و گرفتگی عروق و نهایتا ایجاد حمله قلبی و سکته می شود.

_____ زخم معده: استعمال دخانیات مقاومت معده را در برابر باکتریها پایین می آورد؛ همچنین باعث تضعیف معده در خنثی سازی اسید معده و مقاومت در برابر آن بعد از غذا خوردن و بر جای ماندن باقیمانده اسید در معده و در نتیجه تخریب دیواره آن می شود.

زخم معده افراد سیگاری به سختی درمان می شود و احتمالی بهبودی آن تا زمانی که فرد سیگاری اکثرا اندک است.



سرطان، پاداش سیگار کشیدن است . مرگ، پاداش سرطان .



حقیقت

تغییر رنگ انگشتان : قطران موجود در دود سیگار در اثر استعمال مستمر دخانیات روی انگشتان و ناخنها جمع شده و باعث تغییر رنگ آنها به قهوه‌ای مایل به زرد می‌شود.

سرطان رحم و سقط جنین : استعمال دخانیات در دوران بارداری می‌تواند باعث افزایش خطر زایمان نوزاد با وزن کم و بروز مسایل بهداشتی در آینده شود. سقط جنین در مادران سیگاری ۲ تا ۳ برابر بیشتر است

تغییر شکل دادن سلولهای جنسی در مردان: استعمال دخانیات باعث کاهش تعداد اسپرم و کاهش جریان خون در آلت تناسلی مردان و ناتوانی جنسی در این افراد می‌شود. ناباروری جنسی در مردان سیگاری نیز متداول‌تر از افراد غیر سیگاری است.

سرطان: بیش از ۴۰ عنصر سرطانزا در دود سیگار وجود دارد احتمال سرطان ریه ۲۲ مرتبه بیشتر از افراد غیر سیگاری است.

طبق تحقیقات بی شماری که انجام شده است در صورت ادامه استعمال دخانیات توسط افراد سیگاری، احتمال مبتلا شدن آنها به انواع سرطان‌های دیگر از قبیل زبان، دهان، غدد، بزاق و حلق (۶ تا ۲۷ برابر)، سرطان بینی (۲ مرتبه بیشتر)، گلو (۱۲ مرتبه)، مری (۸ تا ۱۰ برابر)، حنجره (۱۰ تا ۱۸ برابر)، معده (۲ تا ۳ برابر)، کلیه (۵ برابر)، آلت تناسلی مرد (۲ تا ۳ برابر)، لوزالمعده (۲ تا ۵ برابر) مقعد (۵ تا ۶ مرتبه) وجود دارد.

کامشاد کوشان که بعد از ۳۰ سال دخانیات را ترک کرده، حالا سیگاری‌های دیگر را هم با معجزه CBT آشنایی کند

۲۴ ساعته ترک می‌کنید!

۲ سال و نیم بود که پدرش را به دلیل سرطانی که از سیگار کشیدنش ناشی شده بود، از دست داد اما این موضوع باعث نشد که چند سال بعد سراغ سیگار کشیدن نرود. از ۱۶ سالگی خودش هم به جمع سیگاری‌ها وارد شد و ۳۰ سال تمام، ریه‌هایش را از دود سیگار پر کرد.

اما ۴ سال قبل، پسرش پا به این دنیا گذاشت و کامشاد کوشان که نمی‌خواست فرزندش هم به سرنوشت خودش دچار شود، تصمیم گرفت برای همیشه با سیگار خداحافظی کند اما باز هم پیدا کردن یک روش قطعی مشکلی بود که او هم مثل خیلی از سیگاری‌ها نمی‌توانست حلش کند، تا اینکه بالاخره با روشی به نام CBT (درمان شناختی - رفتاری) آشنا شد. او که با کمک این روش بعد از ۳۰ سال، سیگارش را ترک کرده است، تصمیم دارد راهی را که رفته به سیگاری‌های دیگر هم نشان داده و آنها را از این عادت بیهوده نجات دهد.

یک پامتخصص شده‌ام

در تمام ۳۰ سال سیگاری‌بودنش بارها به فکر ترک آن افتاده و خیلی از روش‌های رایج را هم امتحان کرده اما باز هم پس از چند روز یا چند هفته، یاد عادت قدیمی‌اش افتاده و دوباره روز از نو و روزی از نو. اما تولد پسرش انگیزه‌اش را برای یک خداحافظی همیشگی با سیگار بالا برد، به قول خودش بعد از آشنایی با این روش جدید، چند روزی خود را در ویلای یکی از دوستانش حبس می‌کند، تا دور از آدم‌ها و قضاوت‌هایشان از پس این روش برباید و ریزه‌کاری‌هایش را درک کند. وقتی از ویلا بیرون می‌آید، دیگر جایی در جمع سیگاری‌ها ندارد. گوشه‌نشینی را هم کنار می‌گذارد و دیگر حتی در جمع سیگاری‌ها هم میلی به عادت قدیمی‌اش پیدا نمی‌کند و از آن روز تا امروز، لب به سیگار نزده است. کامشاد کوشان می‌گوید از این روش معجزه‌آسا انقدر خوشش آمده که حتی بعد از ترک سیگار هم مطالعه کردن در مورد آن و راز و رمزهایش را کنار نمی‌گذارد. او که دیگر به خاطر تجربه و اطلاعاتی که کسب کرده، خودش هم یک متخصص در این مورد شده، تصمیم می‌گیرد کارگاه‌هایی برگزار کند و هدیه‌ای که CBT به او داده را به همه سیگاری‌هایی که از این دود در دسر ساز خسته شده‌اند، تقدیم کند.

۱۹ نفر از ۲۰ نفر ترک کردند

باورهای غلط سیگاری‌ها را راحت نمی‌گذارد. این موضوعی است که کوشان هم بر آن تاکید می‌کند و درموردش می‌گوید: «سیگاری‌ها به این باور رسیده‌اند که ترک عادتشان سخت است اما من با این روش به راحتی توانستم سیگار را ترک کنم. وقتی دیدم ترک کردن با این روش قطعی و صد درصد است، تصمیم گرفتم آن را با فرهنگ خودمان تلفیق کنم و به عبارتی با بومی کردنش، امکان استفاده از آن را برای سیگاری‌های خودمان هم فراهم کنم. حاصل این کار، دوره‌های ترک سیگاری شد که در نخستین زمان برگزاری‌اش، ۱۹ نفر از ۲۰ نفر سیگاری جمع، عادتشان را کنار گذاشتند و حتی تا ۶ ماه بعد هم، دود کردن یک سیگار را تجربه نکردند.»

کوشان توضیح می‌دهد: «من به عنوان یک سیگاری، بسیاری از روش‌های مختلف ترک را امتحان کرده‌ام اما تفاوت این روش در راحتی و قطعی بودنش است. با CBT دیگر فرد سیگاری فشار و استرس ترک را تحمل نمی‌کند و به همین دلیل این روش در ۹۰ تا ۱۰۰ درصد اوقات پاسخگو و موفق است.»



این دوره ۲۴ ساعته گرچه در ۵ شب برگزار می‌شود اما کل زمان آن، به اندازه یک روز از زندگی یک فرد سیگاری است. جالب اینجاست که شرکت‌کنندگان در تمام دوره می‌توانند سیگارشان را هم بکشند

یک روز تا ترک سیگار مانده

این دوره ۲۴ ساعته گرچه در ۵ شب پر گزار می شود اما کل زمان آن، به اندازه یک روز از زندگی یک فرد سیگاری است. جالب اینجاست که شرکت کنندگان در تمام دوره می توانند سیگارشان را هم بکشند و حتی در ۵ ساعتی که هر شب دور هم جمع می شوند، هر یک ساعت یک بار، برای استراحت و

دود کردن سیگارشان از کلاس خارج شوند. کامشاد کوشان می گوید: «نکشیدن سیگار، استرس مضاعفی را به فرد تحمیل می کند که می تواند او را دوباره به سمت سیگاری شدن بکشاند اما هدف ما این است که افراد پس از این دوره به آگاهی برسند و خود خواسته سیگار کشیدن را ترک کنند.»

عادت ها را آسان کنار بگذارید

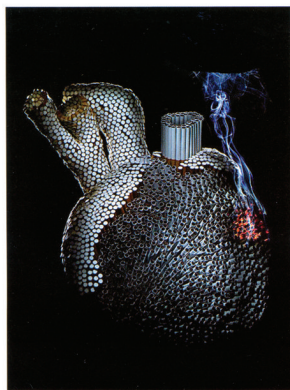
CBT یا درمان شناختی-رفتاری، روشی روانشناختی است که برای حذف یا اصلاح بسیاری از عادت های افراد به کار می رود. اغلب افراد باور دارند که ترک سیگار سخت است و حتی اگر

روش، سعی می کند تا غول ترک سیگار را از ذهن شرکت کنندگانش بیرون بکشد و با فهم زایی، درک درستی از کاری که می خواهند انجام دهند را به آنها هدیه کند.

فکر می کنید لذت بخش است اما نیست

سیگار کشیدن برای هر کسی دلایل مختلفی دارد؛ یکی به خاطر لذت بخش بودنش سرعاش می رود و یکی به خاطر سرگرم کننده بودنش. بعضی از افراد ممکن است از این عادت احساس آرامش کنند و بعضی هم بگویند که ما انتخاب نکرده ایم که یک سیگاری باشیم بلکه جامعه و شرایط ما را به سمت این موضوع هل داده است. اما روش CBT سعی می کند تا با حذف کردن تک تک این باورهای غلط، فردی که سال ها با این توجیه ها شست و شوی مغزی داده شده را

نسبت به شرایط و دلایلی که او را به سمت سیگار می کشاند آگاه کند و با برمل کردن حقایق، او را از شر این عادت کشنده راحت کند. کوشان می گوید: «در مورد سیگار ما با یک مشکل بزرگ روبه رو هستیم که قابل حل هم نیست. اما وقتی این مشکل را به اجزای کوچک تری تقسیم کنیم به راحتی از پس حل آن بر می آییم.» او معتقد است: «ما به دلایل غلطی سیگار می کشیم اما اصلی ترین دلیلی که ما را به سمت سیگار می کشاند با چیزی که فکر می کنیم به طرز نامحسوسی فرق دارد.»



دیگر دلتان برای سیگار تنگ نمی شود!

سیگاری ها آنقدر روش های مختلف ترک را امتحان کرده و شکست خورده اند که دیگر نسبت به روش های ترک سیگار بدبین شده اند. اما کوشان می گوید: «ما به حاضران جلسات نشان می دهیم که چرا این روش ها مؤثر واقع نمی شود. ما تنها به گفتن مزایا و معایب ترک سیگار و استفاده از کلیشه ها اکتفا نمی کنیم بلکه در دوره CBT میل کشیدن سیگار را برای همیشه از بین می بریم. در ترک سیگار به این روش، فرد به هیچ وجه حس از دست دادن را تجربه نمی کند

و دلش اصلا برای سیگار کشیدن تنگ نمی شود. جالب اینجاست که برخلاف روش های دیگر، فرد هیچ گونه «قدرت اراده ای» احتیاج ندارد. احتیاجی نیست که تمام روز آب بنوشد یا آدامس بجود تا میل به سیگار خود را از بین ببرد. مهم تر اینکه در این دوره او هیچ تلاشی برای نکشیدن سیگار نخواهد کرد زیرا فقط احساس می کند دیگر سراغ کاری که دوستش ندارد نمی رود. ترک سیگار به همین راحتی است.»

یک راه هست که نرفته اید

از چه می ترسید؟ این نخستین سؤالی است که در جلسات CBT به آن پرداخته می شود. کوشان می گوید، ترسی که آدم ها در موقع ترک سیگار با آن روبه رو می شوند، می تواند به شکستشان منجر شود و به همین دلیل او می گوشت قبل از هر توصیه ای، چشم مخاطب را روی این ترس باز کند و با از بین بردنش، راه ترک سیگار را هموارتر کند. او می گوید: «شاید عجیب به نظر برسد اما روش ما در بیش از ۹۰ درصد مواقع مؤثر واقع می شود اما ما مخاطبان را به خاطر معجزه ای که در CBT نهفته است به این جلسات دعوت نمی کنیم بلکه تنها می گوئیم شما که هزار و یک راه را برای ترک سیگار رفته اید، این یکی را هم امتحان کنید.»

این عینک را هم امتحان کنید

تمام رفتارهایی که ما انجام می دهیم، بر مبنای پیام هایی صورت می گیرد که در ذهن ما تولید می شود. این پیام ها توسط یک سری باورها در ذهنمان رد و بدل می شوند. کاری که در روش CBT انجام می دهیم، دادن یک عینک جدید به فرد سیگاری است تا دنیا را از دریچه آن ببیند و بتواند تلقی ای که دارد را تغییر دهد.

در واقع ما حرف هایی که فرد بارها و بارها شنیده است را یکبار دیگر و از زاویه ای دیگر به او می گوئیم و تلاش می کنیم با تاثیر گذاشتن بر ضمیر ناخودآگاهش به او سبک زندگی تازه ای را نشان دهیم؛ سبکی که این بار به اجبار از آن پیروی نمی کند و با آگاهی و میل سرعاش می رود. کوشان می گوید: «جلسات سخنرانی ما یکطرفه نیست و فقط به سخنرانی های من ختم نمی شود. در طول جلسه ما با شرکت کنندگان صحبت می کنیم اما بیشترین موضوعی که روی ترک سیگار این افراد تاثیر می گذارد، دوطرفه بودن این جلسات نیست. ما در این ۵ روز، یک دستورالعمل به افراد می دهیم و بدون اینکه مشق شبی به آنها بدهیم و در طول دوره آنها را تحت فشار بگذاریم، فقط مهارت توجه و تمرکز روی موضوع های گفته شده را به آنها آموزش می دهیم.»



۰۹۱۹۰۱۹۳۸۹۷

EOT.COM
IranTark.com



دوره‌های معجزه آسای
پاکسازی از سیگار
Smoking Detoxification Program