

تدابیر پیشگیرانه برای کنترل مصرف سیگار

مایندفولنس (ذهن آگاهی) راهبردی آسان برای ترک سیگار در مکانهای عمومی و استادیوم های ورزشی

مقدمه

امروزه توسعه ی شهرنشینی و طولانی بودن ساعتهای کاری، همچنین احساس نیاز به کسب درآمد بیشتر برای تأمین هزینه های زندگی، سبب شده است که افراد بسیاری به بهانه ی کمبود وقت، برای رهایی از فشارهای روانی حاصل از مشکلات خود و خانواده به جای داشتن یک برنامه ی منظم حفظ سلامتی مانند اختصاص بخشی از ساعات روز برای استراحت کافی، ورزش منظم و متناسب و غیره به شیوه های هیجانی و اجتنابی کنار آمدن با مسایل و مشکلات، مثل پرخوری، مصرف نوشیدنیهای الکلی، سیگار کشیدن و استعمال مواد مخدر روی بیاورند. بطوریکه براساس آخرین آمار رسمی منتشر شده در کشور میزان مصرف دخانیات در افراد بالای ۱۵ سال در پنج سال گذشته از ۱۴ و ۹ صدم درصد به ۱۴ و ۱۳ صدم درصد افزایش یافته است (منبع: سایت خبری شبکه ۶ سیما، ۱۴ مهرماه ۹۶). همچنین مشاهدات اجتماعی نشان دهنده ی گسترش موارد فوق در فضاهای همگانی جامعه، اماکن و استادیوم های ورزشی و به تبع آن سلب آسایش عمومی می باشد. توجه به این مساله زمانی اهمیت می یابد که بدانیم گرایش افراد به چنین رفتارهایی در شرایط پراسترس افزایش می یابد. به عنوان نمونه، افزایش تمایل به کشیدن سیگار را در بین تماشاچیان تیمهای ورزشی و بخصوص در استادیوم های برگزاری مسابقات فوتبال و در شرایط حساس، به وضوح می توان مشاهده نمود. لذا در راستای کمک به حل این مشکل، اقدامات زیادی از جانب متخصصان حوزه سلامت صورت گرفته ، همچنان در حال انجام است. یکی از راههای پیشنهادی و مؤثر در کاهش مصرف سیگار و... آموزش و تمرین تکنیکهای مایندفولنس (ذهن آگاهی) است. در این روش به افراد آموزش داده می شود تا به کمک تمرین مستمر، شناخت عمیقتری از شرایط عاطفی، افکار و حسهای بدنیشان در لحظه حال پیدا کنند. این امر سبب می شود که در موقعیتهای پراسترس بتوانند به جای به کار بردن شیوه های هیجانی و اجتنابی که بعضا منجر به بروز رفتارهایی نیمه هوشیار مثل سیگار کشیدن در فرد می شوند، روشهای مناسبتری را برای حل مسأله جستجو کنند. مایند فولنس (ذهن آگاهی) در واقع به معنای توجه نمودن با قصد قبلی به یک تجربه در زمان حال، با پذیرش، گوشودگی به واقعیت و نگاهی دلسوزانه به خود است. ذهن آگاهی در واقع نقطه ی مقابل زندگی عادت گونه و خودکار است و به شما آموزش می دهد که چگونه هوشیارانه زندگی کنید و همواره به گزینه های بهتری در طول حیات خود دست یابید. در ادامه به طور خلاصه با چگونگی شکل گیری عادات، کاربرد و راهکارهای عملی ذهن آگاهی برای غلبه بر عادت های زبان آور آشنا می شوید.

وضعیت معمول ذهنی افراد در طی فعالیتهای روزمره احتمالا در یک حالت بی توجهی به خود و محیط و همچنین عدم هوشیاری کامل نسبت به خود است. منظور از این جمله متهم کردن افراد نیست، بلکه این مسأله در واقع یک نوع غفلت یا قصوری است که در مغز رخ می دهد. در شرایط عدم هوشیاری کامل، شما در عادات ناهشیار و در یک حالت بی خبری از ضمیر ناخود آگاهتان به سر خواهید برد. در این حالت قادر نخواهید بود بر فعالیتی که انجام می دهید کاملا توجه کنید، بلکه در آن لحظه به اجبار و با بی علاقه گی کاری را دنبال می کنید. در واقع مغز شما برای شکل و نظم دادن به عاداتها برنامه ریزی می شود. عادت در واقع فرآیندی است که در آن رشته های عصبی مغزی، به منظور فعال کردن منظم یک مسیر عصبی مشخص در ارتباط با یکدیگر قرار گرفته اند. شما میتوانید به عاداتی مثل سیگار کشیدن و غذا خوردن از این جهت که به شکل خودکار و به سرعت رخ می دهند و نیازمند هیچ هوشیاری و آگاهی نیستند به

متابه ی یک برنامه کامپیوتری نگاه کنید. عاداتها در خلال فرآیند تکرار یک عمل ودر قالب یک برنامه ی روزمره تشکیل می شوند. فواید عادات به شرح زیر می باشد:

- فعالیتهای عاداتی به طورناهوشیارانجام می شوند،بنابراین شما به صرف انرژی کمتری برای انجام آنها نیازمندید. به عنوان مثال درهنگام راه رفتن نیاز یبه فکر کردن درمورد اینکه ابتدا پای راست را حرکت دهید یا پای چپ را ندارید. این عمل در واقع درهمان لحظه ی موردنیاز وبه صورت خودکار رخ می دهد.
- شما نیازی به اتلاف انرژی برای انتخابهای خود ندارید.به عنوان مثال درهنگام برخواستن ازخواب نیازی به تصمیم گیری برای شستن دست وصورت ندارید.
- فعالیتهای عاداتی می توانند خیلی سریعتر انجام شوند.انجام دادن یک کار جدید مثل نواختن یک ساز موسیقی ویایک تکنیک ورزشی از آنجاییکه درابتدانیازمند فعالیت مغز هستند،مشکلتر،آهسته تروباصرف انرژی بیشتری همراه است.
- شما برای انجام یک کار از روی عادت،تلاش بیش از حدی نمی کنید،بلکه عادت به خودی خود اتفاق می افتد.
- شما می توانید در فعالیتهای عملکردی خود مؤثرترباشید. وقتی برای اولین بار قصددارید تردستی کنید ،برای شما دشواراست و بطور دایم توپ از دستان شما پایین می افتد. اما به محض خودکار شدن آن، حتی درزمانیکه درحال جست وخیز کردن برروی یک پاهستید می توانید عملیات تردستی را انجام دهید.

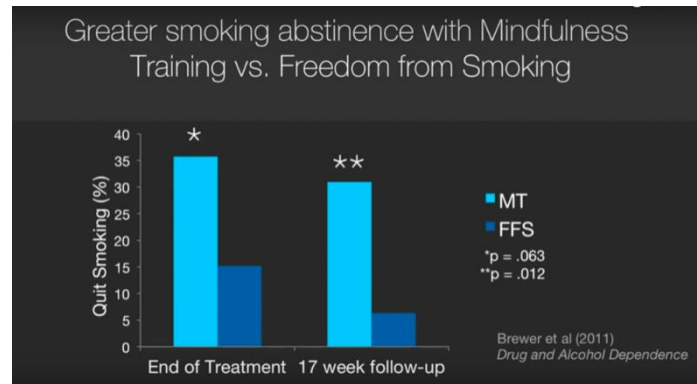
پس از بررسی مزایای عادات لازم است فهرست وار به مضرات عادات هم اشاره می کنیم:

- ازآنجاییکه عاداتها به صورت معمول ناهوشیارهستند،شما نسبت به تجاربی که بدست می آورید آگاه نیستید. اگرشما از روی عادت با دوستانتان فوتبال بازی کنید،لحظات باارزش وخاص باهم بودن را ازدست می دهید. این تجربه چنانچه عادی شود ، نمی تواند به طور کامل ادراک شودویالذت بخش باشد.
- شما فرصت انتخاب کردن راازدست می دهید. چطور می توانید در حالی که به طور خودکاروازروی عادت فعالیت می کنید،انتخابهای جدیدی داشته باشید؟
- **هنگامی که افکار،عواطف،هیجانات ونگرشهای شما به صورت عادت وهمواره منفی باشند،به احتمال زیاد درشرایطی هستید که فشار روانی زیادی را تجربه می کنید. با مداومت وطولانی شدن فعالیت به صورت عادتیی دروضعیت عدم آگاهی،تفکرات منفی واکنش به استرس را درشما فعال می کنند. عادت به داشتن افکار منفی درمورد خودتان،دیگران و دنیای پیرامون،ریشه ی فشار روانی زیادی درشماخواهدبود.**

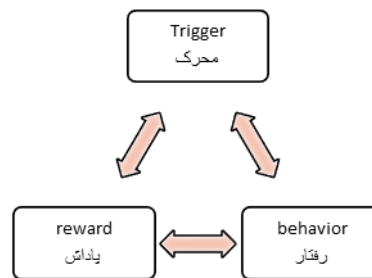
اگرسیگارکشیدن راروشی برای دورشدن وفراموش کردن مشکلات و فشارروانی حاصل ازآنها درنظر بگیریم.به نظر می رسد راه حل مقابله با آن روبروشدن با مشکل و عدم اجتناب از حقیقت است. در واقع بهتراست رویکردی را انتخاب کنیم که به فرد کمک می کند تابیشترازاینکه فراموش کند،بخاطربسپارد.بیشترازآنکه درناآگاهی به سر ببرد،آگاه باشد، رویکردی که ظرفیت یک فرد را درروبرو شدن با حقیقت زندگی،دربرخورد با عناصرناخوش آیندان واعتماد به لحظه حال افزایش دهد..

مایندفولنس(ذهن آگاهی)،تنها رویکردی است که این ویژگیها رادارد. ذهن آگاهی درواقع به ما می آموزدکه حتی با داشتن ناراحتی ها و نگرانیهایی که ممکن است به ما آسیب وارد کرده باشند، در گذشته نماییم، در آینده سرگردان نشویم و در حال حاضرباشیم.

درواقع وقتی تکنیکهای ذهن آگاهی را که اساسا مبتنی بر تنفس هستند یاد می گیریم و به طور کامل انجام دهیم، به وجود منابع درونی مثبت خودمان که همواره در دسترس هستند پی می بریم. منابعی که در شرایط اجتناب از روبرو شدن با مسایل و مشکلات فراموش می شوند. ذهن آگاهی راهی را به ما نشان می دهد که از طریق آن می توانیم به تعادل روانی عمیقی دست پیدا کنیم. تجزیه و تحلیل تغییر رفتار افراد در اعتیاد نشان داده است که میزانی از آگاهی در مرحله ی تغییر مورد نیاز است. لذا چنانچه حتی نخواهیم ذهن آگاهی را به عنوان روش اصلی ترک سیگار انتخاب کنیم، کاربرد آن در کنار سایر روشها ضروری به نظر می رسد. نمودار زیر به وضوح تأثیر ذهن آگاهی بر ترک سیگار را نشان می دهد.



برخی از نظریه ها روانشناسی یادگیری معتقدند که رفتار های ما بیشتر با نتایج آنی حاصل از آنها کنترل می شوند تا پیامدهایی که در طولانی مدت بدست می آیند. بر اساس این اصل یادگیری، دوائر پاداش فوری، یک عادت مانند سیگار کشیدن و یا مصرف مواد مخدر بلافاصله پس از بروز یک ناراحتی و فشار روانی به احتمال بسیار زیادی شکل خواهد گرفت و این مسأله به درمورد عاداتی که از قبل شکل گرفته اند هم صادق است. شکل زیر:

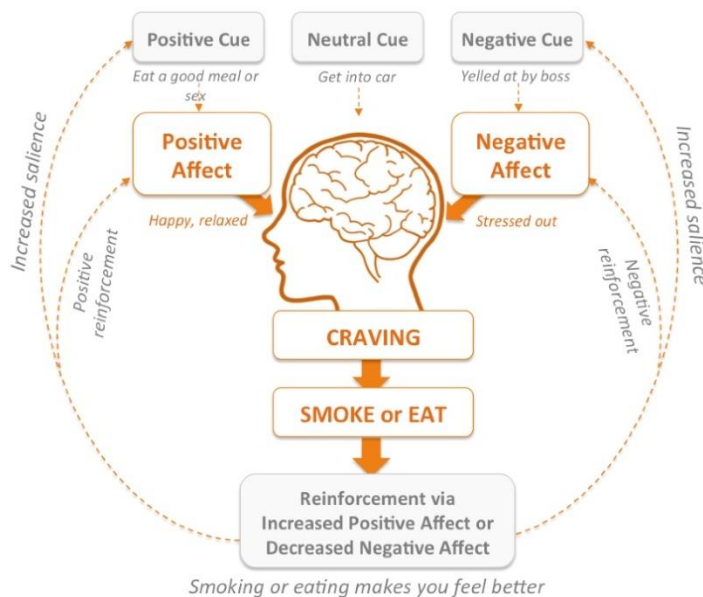


فرد سیگاری، سیگار را می بیند (تحریک)، آن را برمی دارد (رفتار)، شروع به کشیدن سیگاری کند (پاداش).

باتوجه به اینکه این چرخه در فرد به صورت خودکار درآمده است، بر اساس آنچه در مورد ویژگی عادات اشاره شد، همواره ادامه می یابد. در این حالت چنانچه به طریقی بین احساس ناراحتی و انجام رفتاری مثل سیگار کشیدن وقفه ای ایجاد شود، دیگر نقش مشوق نخواهد داشت. این وقفه در واقع همان چیزی است که با مداومت در انجام تمرینهای ذهن آگاهی به آن دست میابیم.

شکل زیر به طور خلاصه نشان می دهد که چگونه تقویت کننده های مثبت (یعنی یک محرک وابسته به بقای فرد که بعد از اینکه به محیط اضافه می شود، احتمال پاسخ را افزایش می دهد) و تقویت کننده های منفی (محرک آزار دهنده ای که از محیط خارج می شود)، هر دو، تمایل شدید و یا ولع ذهنی (craving mind) فرد را به کشیدن سیگار یا پر خوری افزایش می دهند. فرد بعد از باخت تیم ورزشی مورد علاقه اش (حذف یک تقویت کننده منفی) یا برنده شدن تیم (اضافه شدن یک محرک مثبت)، سیگار را می بیند و بلافاصله

مغز به او یاد آوری می کند "اوه، نیکوتین.....احساس آرامش"، سپس فرد سیگار می کشد "چقدر لذت بخش است، بخصوص که بوی خوبی هم دارد"، در این حالت بدن ما پیامی به مغز می رساند که "به یاد بیار چه نوع سیگاری را و در چه موقعیتی کشیدی، چه حسی داشت!!" (اولین سیگار می تواند مربوط به زمانی باشد که فرد در دوران نوجوانی، احساس انزوا و ضعف می نموده و با کشیدن سیگار در جمع همسالان موقعیتی بهتر پیدا می کرده است)، در واقع فرد مفهوم وابستگی به سیگار را در حافظه اش نگه می دارد و یاد می گیرد که چطور در موقعیتهای دیگر، به طور خودکار این فرآیند را تکرار کند.



مادامیکه، مغز با اشتیاق زیاد به فرد پیام میدهد که می توانی "دیدن سیگار (محرک)، برداشتن آن (رفتار) و کشیدن سیگار (پاداش)" را در هر زمان و در ارتباط با خاطره ی خوب اولیه تکرار کنی. در هر لحظه که فرد احساس خوب و پایدی داشته باشد، از خود می پرسد: چرا تو نباید الان یک سیگار بکشی تا احساس بهتری داشته باشی؟ و فرد از مغز خودش برای این ایده ی فوق العاده تشکر می کند!! در واقع هر نوع پیام هیجانی در فرد به مغز مخابره شود، می تواند این فرآیند را راه اندازی کند. در نهایت فرد با باقی ماندن در این فرآیندهای مغزی و عادات، که به اشتباه حیات را برای او تداعی می کنند، خود را به کام مرگ می برد.

حال سؤال این است که چگونه می توانیم سیگار کشیدن را بابه کاربردن تکنیکهای ذهن آگاهی ترک کنیم؟

ذهن آگاهی، راهکارهای مفید و درعین حال در دسترس را معرفی می کند. بطور خیلی خلاصه دو گروه تکنیک ذهنی_بدنی مربوط به این رویکرد را (از بین بیش از صد تکنیک) به این منظور معرفی می کنیم:

- ۱- تمرین های رسمی: این تمرینها که در خلال یک دوره آموزشی ۴ تا ۸ هفته ای، هفته ای یک جلسه ی دو ونیم ساعت که توسط مربی واجد صلاحیت آموزش داده می شود شامل: واریسی بدن، حرکات کششی هوشیارانه، نشست هوشیارانه و راه رفتن آگاهانه است. این توضیح نشان می دهد که برای اثرگذاری عمیق این تکنیک و ایجاد تغییری پایدار حداقل به دو ماه زمان نیازاست.
- ۲- تمرینهای غیررسمی: این گونه تمرینها کوتاه و متناسب با شرایط پرمشغله ی زندگی های شهرنشیننی طراحی شده است. افراد با استفاده از این گونه تمرینها می توانند درمدتی کوتاه توجه خودرا به زمان حال بیاورند ولذا با ایجاد وقفه بین

محرک و رفتار (مثل دیدن سیگار و برداشتن آن) واکنش‌های هیجانی خود را به پاسخ‌های آگاهانه تغییر دهند. در ادامه به نمونه ای از تمرین کوتاه مدت، جهت آشنایی اشاره می‌کنیم.

تمرین غیر رسمی : STOP

یک راه استفاده غیر رسمی از ذهن آگاهی برای کاهش استرس و اضطراب در زندگی روزانه در کلمه STOP خلاصه شده است که شیوه خیلی ساده و مؤثری برای متعادل کردن ذهن و بدن را معرفی می‌کند:

| | |
|------------------|-------------|
| S = Stop | بایستید |
| T= Take a breath | نفس بکشید |
| O = Observe | مشاهده کنید |
| P = Proceed | ادامه بدهید |

در طول روز مواقعی هست که از آنچه در درون شما می‌گذرد آگاه نیستید. پس یک لحظه بایستید، نفس بکشید و مشاهده کنید که چه چیزی در افکار، احساسات و عواطف شما در حال رخ دادن است، پس از آن با رویداد دوباره مرتبط شوید و بطور مؤثری به آن پاسخ دهید. این تمرین میتواند خیلی از مسائل پنهان را روشن کند. شاید شانه هایتان دچار گرفتگی شده باشند، فک شما قفل شده باشد، یا بدن شما به شکل دیگری پر از تنش باشد. شاید گرسنه یا خسته باشید یا به یک زنگ تفریح نیاز داشته باشید. شاید فقط به سادگی باید به خودتان یادآوری کنید که به زمان حال برگردید. شما میتوانید هر زمان که احساس تنش یا آشفتگی می‌کنید یا هر زمان که دوست دارید، این تمرین را انجام دهید. انتخاب کنید این تمرین را قبل یا بعد از فعالیت‌های خاصی انجام دهید و به بررسی خودتان بپردازید.

چشم فرو رفته اگر واکنشی در توبود هر چه تمنا کنی

کوروش معصوم زاده

روانشناس بالینی

مربی رسمی ذهن آگاهی از مرکز ذهن آگاهی دانشگاه ماساچوست آمریکا

منابع:

Kabat_zinn, J.(2013). Full catastrophe living. New York. Bantam Books

Alidina(2015).,The mindful way through stress. (P.118)New York: The Guilford Press

Brewer, Judson (2017), The Craving Mind: From Cigarettes to Smartphones to Love – Why We Get Hooked and How We Can Break Bad Habits. Yale university Press.

|