



**علائم اعتیاد به مواد مخدر:
جسمانی
رفتاری**



اعتیاد

**وابستگی شدید روانی، فیزیولوژیکی و جسمانی به
هر نوع ماده اعتیاد آور با عنوان اعتیاد شناخته می
شود**



انواع مواد اعتیاد آور:

۱. مخدرها یا مواد افیونی
۲. مواد توهم زا
۳. تحریک کننده ها یا محرک ها
۴. آرام بخش ها یا مواد کند کننده
۵. کانابیس ها
۶. مواد استنشاقی

دانشگاه علوم پزشکی شیراز
مرکز آموزشی درمانی چشم پزشکی پوستچی



کاهش و کنترل مصرف دخانیات



سیده سارا شریفی
کارشناس ارشد پرستاری
پاییز ۱۴۰۲

راههای ترک سیگار

یک روز معین ترک سیگار را شروع کنید و دیگر

اصلا سیگار نکشید

میزان مصرف روزانه سیگار را کم کنید

سیگارتان را وقتی نصفه شد خاموش کنید



دو بار پشت سر هم یک نفس عمیق بکشید

یک لیوان آب یا نوشیدنی دیگر بنوشید.

از خانه بیرون بروید و قدم بزنید

به ضررهای سیگار کشیدن فکر کنید

راههای ترک سیگار



ویتامین‌های لازم برای ترک سیگار

ویتامین‌هایی نظیر ویتامین E

ویتامین‌های C

قرار دادن انواع سبزیجات با برگ‌های سبز در

برنامه غذایی



با این نوشیدنی‌ها سیگار را ترک کنید

دمنوش گزنه، چای سبز و سیاه

راههای ترک سیگار

۱- تصمیم به ترک سیگار و عملی کردن آن

۲- در شروع ترک سیگار از روش‌های جایگزین کمک بگیرید

۳- تعهد و حمایت رفتاری (خانواده) بهترین راه ترک سیگار در جوانان



۴- روش‌های کمک درمانی برای ترک سیگار:

طب سوزنی

یوگا

ورزش‌های هوازی یا سنگین، مانند بدنسازی