



# اقطع عن التدخين

## هل قررت الإقلاع عن التدخين؟ توجد مساعدة في المتناول

معظم الأشخاص الذين يقلعون عن التدخين لأول مرة يحاولون الإقلاع بمفردهم (وهو ما يعرف باسم "cold turkey"). ورغم أن هذه الطريقة قد تناسب بعض الأشخاص، فهناك اختيارات أخرى كثيرة متاحة. فإذا لم تناسبك طريقة، فلا تيأس. وإنما حاول طريقة أخرى أو مزيجاً من أكثر من طريقة.

للمساعدة ووضع خطة  
للإقلاع عن التدخين، استشر  
طبيب الأسرة.

إليك بعض الاختيارات:

### المساعدة الذاتية

الأدلة الإرشادية، والكتيبات، وبرامج الإنترنت يمكن أن تساعدك على وضع خطتك للإقلاع عن التدخين.

### المشورة

بإمكان المهنيين الصحيين المدربين أن يتعاونوا معك لتنمية المهارات التي تحتاجها للإقلاع عن التدخين. يمكن تنفيذ هذا بنظام واحد لواحد، أو في مجموعة أو عن طريق الهاتف أو على الإنترنت في مواقع مثل [www.smokershelpline.ca](http://www.smokershelpline.ca).



# اقلع عن التدخين

## علاج بدائل النيكوتين (NRT)

نظراً لاعتبار العلاج ببدائل النيكوتين علاجاً فعالاً بسبب قلة أعراضه الجانبية فإنه يستطيع في الحد من أعراض نقص النيكوتين. كما أن هذا العلاج متوفر في صورة لصقة أو علكة أو المستنشق (بخاخة). احرص على استشارة مقدم الخدمة الصحية قبل الاستعانة بعلاج بدائل النيكوتين إذا كنت تعاني من مرض القلب أو امرأة حامل أو تتناول أدوية نفسية.

## أدوية علاجية

يمكن أن يوصي المهنيون الطبيون بأدوية أخرى يمكن أن تخفف أعراض نقص النيكوتين والرغبة الملحة للتدخين من خلال تنشيط مواد كيميائية في مخك عادة ما يستثيرها النيكوتين.

منتجات علاج بدائل النيكوتين معفاة حالياً من ضريبة بيع التجزئة.



Ontario





# اقلع عن التدخين

## للإقلاع عن التدخين إرشادات وأدوات

**حدد السبب الذي يجعلك تدخن:** ميز الأسباب التي تدفعك للتدخين حتى تكون مستعداً حينما تتخذ قراراً بالإقلاع عن التدخين. اكتب الأسباب التي تجعلك تدخن وكذلك الأسباب التي تدفعك للإقلاع عن التدخين. فكر مثلاً في أمور مثل: صورة الذات، الصحة، كيفية التكيف، المال، الحياة الاجتماعية... فكر فيما يجعل هذه الأمور مهمة.

قد تجد أن هناك أسباباً كثيرة تجعلك تدخن. ولكن الأسباب التي تدفعك للإقلاع عن التدخين أهم منها جميعاً.

**تخل عن عادات أخرى:** بمجرد أن تحدد الأسباب التي تجعلك تدخن، ستكون قادراً على تحديد المواقف التي تخلق هذه الأسباب عندئذ يمكنك تغيير هذه المواقف. على سبيل المثال إذا اعتدت على تناول فنجان قهوة أثناء تدخين سيجارتك، فلتتناول كوب شاي بدلاً منه.

**تعهد بالإقلاع عن التدخين:** أولاً يجب أن تصدق أن هذا الالتزام موجود داخلك. ثم أخبر أصدقائك وأسرتك بأن الإقلاع عن التدخين أمر مهم بالنسبة لك وأنت تحتاج إلى المساندة والمساعدة.

**قم بتجربة أولية:** قبل أن تكون قادراً على الإقلاع عن التدخين، تحتاج أن تبدأ في التفكير كما لو كنت قد أقلعت عن التدخين. اتخذ بعض الخطوات لإعداد نفسك للخطوة الكبرى - أجل أول سيجارة تدخنها في اليوم أو قلل عدد السجائر التي تدخنها.

**تستطيع التكيف حينما**

**تقلع عن التدخين.**

النيكوتين له خاصية إدمانية

عالية. لهذا، فعندما تقلع عن

التدخين قد تشعر ببعض أعراض

نقص النيكوتين، مثل تقلب المزاج،

وصعوبة النوم، والإمساك، وزيادة

السعال، والرغبة الشديدة في

التدخين. تستمر معظم الأعراض

ما بين 7 و 10 أيام ويمكن التحكم

بها. وتساعدك معرفة ما تتوقعه

على الاستعداد للنجاح في الإقلاع

عن التدخين.

**للمساعدة ووضع خطة**

**للإقلاع عن التدخين، استشر**

**طبيب الأسرة.**



# اقلع عن التدخين

**حدد تاريخاً للإقلاع عن التدخين:** فكر قليلاً في المكان الذي ستواجه فيه وما ستفعله في ذلك الوقت. اختر تاريخاً روتينياً إلى حد ما وسجله في نتيجتك الشخصية. تزيد فرص إقلاعك عن التدخين إذا كان الأمر مكتوباً.

**استعد ليوم الإقلاع عن التدخين وما بعده:** توقع الإغراء والرغبة الملحة للتدخين وقاومهما. تجنب المواقف التي تبعث في داخلك الرغبة في التدخين. افعل شيئاً تحبه لقضاء الوقت. وتوقع بعض التغييرات. قد تشعر في المراحل الأولى بالاضطراب وصعوبات في النوم حتى يتكيف جسمك مع نقص النيكوتين منه.

**واصل الابتعاد عن التدخين حتى النهاية:** الإقلاع عن التدخين إنجاز. أما هفوة أو هفوتان فهما ليستا مشكلة كبيرة. ولكن عليك أن تقاوم أي أفكار سلبية بأفكار إيجابية.



# اقلع عن التدخين



## الإقلاع عن التدخين: المسار السريع نحو صحة أفضل

**في غضون 20 دقيقة:**  
ينخفض ضغط دمك ويعود إيقاع نبضاتك للمعدل المعتاد. تستقر درجة حرارة يديك وقدميك.

**بعد 8 ساعات:**  
ينخفض مستوى أول أكسيد الكربون في دمك.

**بعد 24 ساعة:**  
تنخفض فرصة إصابتك بنوبة قلبية.

**بعد 48 ساعة:**  
تتحسن حاستي الشم والتذوق لديك.

**بعد 72 ساعة:**  
تزيد طاقة الرئة ويصير التنفس أسهل.

**من أسبوعين إلى 3 أشهر:**  
تتحسن دورتك الدموية. يصير السير أسهل. وربما تزيد قدرة أداء الرئة لوظيفتها بمعدل يصل إلى 20%

للإقلاع عن التدخين  
أسباب كثيرة.

فما هي أسبابك؟



# اقلع عن التدخين

## من شهر إلى 9 أشهر:

قد ينخفض معدل الإصابة بالسعال، واحتقان الجيوب الأنفية، وقصور النفس. قد تبدأ الأهداب الرئوية – وهي الشعير الميكروسكوبي الذي يبطن رئتيك – في النمو من جديد مما يساعد في تنظيف الرئتين وتقليل احتمالات الإصابة بالعدوى.

## بعد سنة:

تهانينا! لقد انخفض احتمال إصابتك بمرض قلبي إلى النصف.

## الإقلاع عن التدخين ينقذ أكثر من حياتك.

كم تنفقه على التدخين كل يوم وأسبوع وشهر وسنة؟ استخدم المال الذي وفرته في الاحتفال بصحتك التي تحسنت.



راجع *Smokers' Helpline Smoking Calculator* على الموقع [www.smokershelpline.ca](http://www.smokershelpline.ca) لمعرفة مزيد من الطرق التي يمكن أن تستخدمها لتوفير الأموال.



# اقلع عن التدخين

## حقيقة:

### بإمكانك الإقلاع عن التدخين

**حقيقة:** يحتوي دخان التبغ على نيكوتين علاوة عن 4000 مادة كيميائية تتسم 50 مادة منها على الأقل بالسمية العالية كما أنها تسبب مرض السرطان.

**حقيقة:** السجائر "المتوسطة/واللايت" لا تقل في سميتها عن السجائر المعتادة، فمازلت تستنشق كميات من السموم تساوي الموجودة في السجائر المعتادة. كل ما في الأمر أنك تفعل ذلك بفلتر مختلف.

**حقيقة:** التدخين يتسبب في إسراع نبضات القلب؛ وإسراع التنفس. كما أنه يرفع ضغط دمك.

**حقيقة:** دخان السجائر من مصدر غير مباشر يضر أصدقاءك وأسرتك وغيرهم من حولك. في واقع الأمر يعد دخان السجائر من مصدر غير مباشر ثالث سبب للوفيات يمكن الوقاية منه في أمريكا الشمالية.

**حقيقة:** واحد من كل خمسة أشخاص يقلعون عن التدخين لا يزيد وزنه بالمرة. أما بالنسبة للذين تزيد أوزانهم فمعدل الزيادة يتراوح بين 5 إلى 7 أرطال. تذكر أنه يمكن التحكم في زيادة الوزن.

**حقيقة:** ثبت أن العلاج ببدايل النيكوتين آمن بالنسبة لمعظم الأشخاص الذين يعانون من مرض القلب. استشر طبيبك أولاً.