



اقلع 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.

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.

للمساعدة ووضع خطة
للإقلاع عن التدخين، استشر
طبيب الأسرة.



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

