

هل ترغب في الإقلاع عن التدخين؟

إن كانت الإجابة نعم، فنحبذ أن تواصل القراءة. يرغب أغلب المدخنين في الإقلاع عن التدخين وهو أن تعرف شخص نجح في ذلك. وهناك عدة أسباب تدعو إلى رغبتك في الإقلاع عن التدخين - إذ سيبقى معك من المال ما يمكنك إنفاقه على أمور أخرى وستشعر بأنك على ما يرام وسيفل قلبك حيال الإصابة بمجموعة من الأمراض. وإن ازداد عدد غير المدخنين في الأماكن العامة أو المغطاة فسيكون الامتناع عن التدخين أسهل. وبغض النظر عن السبب فإن النجاح في الإقلاع عن التدخين يدور في المقام الأول حول إيجاد دافع وإيجاد طريقة تناسبك للإقلاع عن التدخين.



اكتشف دافعك بواسطة كتابة قائمة بالأسباب التي تدعوك لعدم التدخين. ويكتشف الكثير أن يوسعهم جعل القائمة طويلة وأنهم يشعرون بأهمية الأسباب.

مخاطر التدخين

يحتوي دخان التبغ على عدة آلاف من المواد، ويرفع التدخين من خطر الإصابة بنحو 60 مرضاً مختلفاً، منها السرطان ومرض القلبى الوعائى ومرض الانسداد الرئوي المزمن (KOL).

التدخين السلبي

استنشاق الدخان المنبعث من السيارة دون أن تكون مدخناً يُدعى التدخين السلبي. والتعرض المتكرر خلال فترة طويلة يضع هؤلاء الأشخاص لنفس نوع المخاطر الصحية التي يتعرض لها المدخن، حتى إن كان الخطر أقل. والأطفال أكثر تحسناً ويمكن أن يصابوا بالربو أو الحساسية أو التهاب الأذن أو التهاب الرئة إن تعرضوا للدخان.

مكاسب الإقلاع عن التدخين

الإقلاع عن التدخين هو أفضل استثمار يمكن أن تقوم به من أجل صحتك. والفوائد كثيرة، منها حياة أكثر حرية وصحة، ولياقة بدنية أفضل، والإحساس بالروائح والشم، وغير ذلك كثير. وأثر الإقلاع عن التدخين فوري وقدرة البدن على التنافي عالية. وتكون مخاطر الإصابة بأمراض يسببها التدخين قد انخفضت بعد الإقلاع عن التدخين ببضعة أعوام.

ماذا أفعل؟

حدد موعداً للإقلاع عن التدخين واستعد تدريجياً. ويفضل البعض الإقلاع عن التدخين فوراً، في حين أن آخرين يفضلون التدرج. جَرِّبْ كي تتوصل إلى ما يناسبك. وإلى حد بعيد فإن الاستعداد للإقلاع عن التدخين يتعلق بتغيير العادات. إذ يمكنك على سبيل المثال زيادة عدد الأماكن التي لا تدخن فيها. وتَفَكَّرْ في عدد السجائر التي يمكنك التخلي عنها. وإليك بعض النصائح يمكنك الاستفادة منها لدى الإقلاع عن التدخين:

- تخلص من نفاضات السجائر والقداحات/الولاعات والسجائر.
- اخبر من حولك أنك أقلعت عن التدخين وأنت بحاجة لدعمهم.
- تناول الطعام بانتظام - الفطور والغداء والعشاء وبعض الوجبات الخفيفة. اشرب الماء ويُفضل أن تتمشى عندما تداهمك رغبة التدخين.
- كافئ نفسك وشجعها!

وإن احتجت للدعم في وضع خطة فردية تخص كيفية إمكان تغيير عاداتك والإقلاع عن التدخين - فاتصل بنا على خط (أوقف التدخين) الهاتفي.

بعد الإقلاع عن التدخين

قد تشعر بأن الإقلاع عن التدخين يحررك وأنه ثقيل عليك. فالرغبة في تدخين السجائر ستأتي وتختفي، وفي الغالب فإنها تدوم لفترة أقصاها 1-2 دقيقة. خطط لكيفية التعامل مع هذه الرغبة. وجرب عدة وسائل للعثور على ما يناسبك. إذ يمكنك مثلاً:

- وضع أسبابك للإقلاع عن التدخين على الثلاجة. اقرأ القائمة عندما تشعر بصعوبة الأمر.
- ركز على التغيرات الإيجابية، مثل تحسن حاسة الروائح والشم أو تحسن لون بشرتك أو دفع يديك وقدميك أو تحسن لياقتك أو وجود قدر أكبر من المال في محفظتك.

وقد تواجه تحديات. أوضاع الخطر العادية هي الحفلات أو الإجهاد النفسي في العمل أو بسبب الملل. ويستفيد البعض من إيجاد أمور جديدة ينشغلون بها، ربما البدء بالتدريب أو قراءة كتاب. ويقوم آخرون بتدريبات استرخاء أو يخفون من عبء العمل خلال المرحلة الأولى. وإن رغبت في معرفة المزيد عن كيفية التعامل مع رغبة التدخين وتقليص خطر الانتكاس، فاتصل بنا على خط (أوقف التدخين) الهاتفي.

عوارض الامتناع

يمكن أن يكون لجسمك رد فعل عندما تقلع عن التدخين بسبب نقص النيكوتين. فقد تكون متضايقاً أو متعباً أو تصاب بالصداع أو التعرق أو مشاكل بالمعدة. وقد تشعر بأن عوارض الامتناع مُتعبة إلا أنها ستخف مع مرور الوقت وتنتاشي تماماً. وتعينك أدوية النيكوتين، وهي موجودة في الصيدلية وفي بقالات المواد الغذائية، لدى ظهور عوارض الامتناع. إن رغبت في الحصول على نصائح بخصوص الأدوية، لدى الإقلاع عن التدخين، فاتصل بمستوصفك أو بنا على خط (أوقف التدخين) الهاتفي.

هل تُدخن الشييشة؟

يظن الكثير أن دخان الشييشة أقل خطراً، ولكن الدخان المُحلى يخفي في كثير من الأحيان النيكوتين ويحتوي على نفس نوع المواد المضرة التي يحتويها دخان السجائر.

هل أنت بحاجة لمزيد من الدعم؟

اتصل بخط (أوقف التدخين) الهاتفي إن احتجت لمزيد من الدعم. كما أن خط (أوقف التدخين) الهاتفي يوفر المحادثة بالاستعانة بمترجم عبر الهاتف من أجل كل من يرغب في الإقلاع عن التدخين. ونوفر حالياً محادثات باللغات التالية: العربية والروسية والفارسية والصومالية والإسبانية والتركية. وجميع المحادثات معنا مجانية ويمكنك البقاء مجهول الهوية.

SLUTA-RÖKA-LINJEN



RING 020-84 00 00
www.slutarokalinjen.se



**Stockholms läns
landsting**