

# توقف عن التدخين ابدأ حياتك

إقلاع عن التدخين. عيش حياتك بدون تدخين.

  
**SMOKEFREE**

Arabic

عيادة طبيبك العام المحلي أو الصيدلي المحلي  
للحصول على منتجات لتقليل الرغبة  
الشديدة للنكوتين.

خط المساعدة للحوامل المدخنات التابع لخدمة الصحة  
الوطنية NHS Pregnancy Smoking Helpline  
يوميًا من الساعة 12 ظهراً ولغاية 9 مساءً  
(إنجليزي) 0800 169 9 169

خطوط مساعدة الآسيويين فيما يتعلق بالتدخين التابعة  
لخدمة الصحة الوطنية  
NHS Asian Tobacco Helplines  
أيام الثلاثاء من الساعة 1 ظهراً وحتى 9 مساءً.

الأوردية 0800 169 0 881  
البنجابية 0800 169 0 882  
الهندية 0800 169 0 883  
الكجراتية 0800 169 0 884  
البنغالية 0800 169 0 885

  
**SMOKEFREE**

خدمات التوقف عن التدخين المحلية التابعة لخدمة  
الصحة الوطنية

LOCAL NHS STOP SMOKING SERVICES

للحصول على نصح للأفراد وجهاً لوجه أو بشكل جماعي.  
لانتحاج أكثر من إرسال  
رسالة نصية بعبارة **GIVE UP** بالإضافة إلى  
رمز بريدك إلى 88088

خط المساعدة بشأن التدخين التابع لخدمة الصحة  
الوطنية NHS Smoking Helpline  
يوميًا من الساعة 7 صباحاً وحتى 11 مساءً  
(إنجليزي) 0800 169 0 169

الهاتف النصي 0800 169 0 171 (إنجليزي)

للحصول على النصح المجاني والمساعدة والدعم

للمساعدة والدعم عبر شبكة الإنترنت ولفرصة "طرح  
سؤال على خبير" يرجى زيارة

**GOSMOKEFREE.CO.UK**

# تغيير الحياة

تخيل أفضل شيء ستقوم به بحياتك على الاطلاق. تخيل أن تجعل إنقطاعك القادم انقطاعاً كاملاً عن التدخين. كيف سيبدو الحال عندما تصحو وتشعر بأنك تشعر بالانتعاش المطلق؟ كيف ستمضي جميع الوقت الجديد الذي أصبح لديك فجأة في حياتك؟ يمكن أن يكون التوقف عن التدخين تجربة تغير مجرى الحياة. أستعد لعالم خال من التدخين. اجعل ذهنك وجسدك خاليان من التدخين اليوم.

- 4  **فكر**  
لماذا سيكون الخلو من التدخين أمراً رائعاً
- 12  **إستعد**  
إلى أين عليك الذهاب للحصول على الدعم والمنتجات والنصح
- 22  **إذهب**  
كيف تتوقف عن التدخين بمساعدة جدولنا للتخطيط لوقف التدخين
- 40  **إبقى**  
عندما تصبح الحياة الخالية من التدخين حياة جديدة

# إنكلترا خالية من التدخين

توقف عن التدخين وتطلع لسنوات من صحة أفضل.

- خفض من احتمالات تعرضك لسرطان الرئة. **ساعد نفسك للتنفس بسهولة أكبر.**
- قلل من احتمالات إصابتك بنوبة قلبية. **تعامل بطريقة أفضل بشأن الجري في الشارع.**
- قلل البلغم في رئتيك. **استيقظ من نومك بدون ذلك السعال الكريه.**
- خفض مستويات الضيق لديك. **تحكم بحياتك.**

ايرلندا خالية من التدخين. اسكتلندا خالية من التدخين. ستشاركهن في ذلك ويلز وأيرلندا الشمالية وإنكلترا. سنصبح أمة خالية من التدخين. إذن لماذا تنتظر قبل أن تتوقف عن التدخين؟ خصوصاً عندما يكون بإمكانك أن توفر المال وتشعر بصحة أفضل وتكون رائحتك أكثر نضارة ويمكنك تجنب الأمراض الخطيرة المصاحبة للتدخين.

# لن تخسر شيئاً، ستكسب الكثير

قد تعتقد أن لديك العديد من الأسباب لتأجيل اللحظة المحددة التي يتوجب عليك وقف التدخين بها - إنها عكاز، ومحطمة للضيقة ومعززة للثقة. قد تعتقد أن من الصعب التوقف عندما يكون جميع الأشخاص المحيطين بك مازالوا مدخنين. لكن يترك آلاف الأشخاص التدخين كل عام. يمكنك أنت أيضاً أن تفعل ذلك.



# دقائق في العمر

الإقلاع عن التدخين هو الأمر الوحيد الذي يمكنك القيام به لتحقيق زيادة كبيرة في احتمالات عيشك حياة أطول. سيبدأ جسدك، حالما يصبح خالياً من التدخين، بالتماثل للشفاء خلال 20 دقيقة، بإصلاح الأضرار التي أحدثتها جميع سنوات التدخين. أقلع عن التدخين وضع جسدك في موضع التحسن.

## دقيقة

سيعود ضغط دمك والنبض إلى الوضع الاعتيادي. ستتحسن الدورة الدموية - خصوصاً في يديك وقدميك.

20

## ساعات

سيعود مستوى الأكسجين في دمك إلى وضعه الاعتيادي وسيقل احتمال تعرضك لنوبة قلبية.

8

## ساعة

سيخرج أول أوكسيد الكربون من جسدك. ستبدأ رئتيك بالتخلص من المادة المخاطية والرواسب.

24

## ساعة

تهانينا. لقد أصبح جسدك الآن خالياً من النكوتين. وهل لاحظت كيف تحسنت لديك حاسة التذوق والشم؟

48

## ساعة

أصبح تنفسك أكثر سهولة. ولديك المزيد من الطاقة.

72

## أسبوع

تحسنت الآن دورتك الدموية في جميع أنحاء جسدك. أصبح الآن السير وممارسة الرياضة أسهل عليك.

2 الى 12

## أشهر

زادت نسبة فعالية رئتيك بنسبة 5 الى 10 بالمائة. بدأت مشاكل التنفس بالتلاشي. قل وداعاً للسعال وضيق النفس والصفير عند التنفس.

3 الى 9

## سنوات

أصبحت الآن احتمالية تعرضك لنوبة قلبية نصف ما هي بالنسبة للمدخن.

5

## سنوات

أصبح الآن احتمال تعرضك لسرطان الرئة نصف ما هي بالنسبة للمدخن. وأصبحت احتمالات تعرضك لنوبة قلبية نفس ما هو بالنسبة لشخص لم يدخل على الإطلاق.

10

# توقف إبدأ

لقد توقف آلاف الأشخاص في إنكلترا عن التدخين. وكلهم ساروا في نفس الرحلة. ستسير على نفس الخطوات حتى تقلع عن التدخين. لا تقلق إن تراجعت وبدأت التدخين من جديد. يحتاج غالبية الأشخاص للمحاولة أكثر من مرة لكي ينجحوا. الخبر الرائع هو أنك بأخذك لهذه النشرة قد خطوت الخطوة الأولى.

# أجل إستعد

يمثل الاستعداد للتحويل إلى الخلو من التدخين أن تكون عملياً. انه ليس اختباراً لسلامة قوتك بل يتعلق بوجود خطة لديك. انه إختيار يوم تبدأ فيه الإقلاع عن التدخين. وإختيار طريقة الإقلاع عن التدخين. أفهم لماذا أنت تدخن. وأتخذ أشخاصاً يكونوا إلى جانبك.

## أفضل الإلماعات

- اتصل بخدمة وقف التدخين المحلية التابعة لخدمة الصحة الوطنية. هناك مستشارون مدربون ينتظروا مساعدتك.
- حدد ما هي الأشياء التي تدعوك للتدخين وخطط مقدماً.
- سجّل كم وفرت على نفسك من أموال - وقم بتدليل وتمتيع نفسك.
- وافق صديقاً في هذا الهدف حتى يدعم واحدكم الآخر.
- استخدم منتجات بديلة عن النكوتين لتحمل عوارض الانسحاب الناتجة عن التوقف.
- تجنب الأوضاع التي يمكن أن تغريك لمعاودة التدخين.
- وافصل القبول لنفسك أن بإمكانك التوقف عن التدخين.

# الطرق القديمة الطرق الجديدة

يرغب العديد من المدخنين بالإقلاع عن التدخين لكنهم غير واثقين في كيفية قيامهم بذلك. ستجد هنا أربعة طرق مختلفة للإقلاع عن التدخين. اختر الطريقة الأنسب لك ولحياتك. وتذكر، يمكنك دائماً أن تبرز أو أن تناغم بين أكثر من طريقة واحدة.

بإمكان الأشخاص الذين يستخدمون أدوية أو مساعدة من أشخاص محترفين مضاعفة فرصة نجاحهم.

## منتجات بديلة عن النيكوتين

### NICOTINE REPLACEMENT PRODUCTS

هناك العديد من المنتجات لمساعدة الأشخاص المدمنين على النيكوتين كرقع لاصقة أو علك أو بخاخات.

## جدول التخطيط للإقلاع عن التدخين

### SMOKEFREE PLANNER

لا ننصح بالاعتماد على قوة الإرادة لوحدها. أي كانت الطريقة التي اخترتها للإقلاع عن التدخين، فمن المفيد أن تحتفظ بسجل عن التقدم. أذهب إلى الصفحة 22 لتجد جدول التخطيط للإقلاع عن التدخين خاص بك.

## نصح ودعم للإقلاع عن التدخين

### SMOKEFREE ADVIC AND SUPPORT

إحصل على مساعدة من خبراء مدربين من خدمة وقف التدخين المحلية التابعة لخدمة الصحة الوطنية. تحدث فردياً وجهاً لوجه أو كجزء من مجموعة.

## برنامج سوياً TOGETHER PROGRAMME

الكثير من الدعم في الوقت الحرج هو أمر رئيسي في الإقلاع عن التدخين. اشترك في برنامج سوياً وستقوم بالاتصال بك وترسل لك رسائل على الجوال وبالبريد الإلكتروني في اللحظات الحرجة.



# لا يمكنك يمكنك

غير قادر على التصرف لوحده؟ يمكنك مقابلة مستشار لوقف التدخين وجهاً لوجه تابع لخدمة الصحة الوطنية. لا يمكنك أن تجد وقت فراغ؟ خدمات وقف التدخين التابعة لخدمة الصحة الوطنية هي قريبة ويسهل الوصول إليها. لا يمكنك تحمل المصاريف؟ إن جميع الدعم من خدمة وقف التدخين المحلية التابعة لخدمة الصحة الوطنية مجاني.

## تقاسم التجربة

تلتقي غالبية المجموعات لمدة ساعة أو ساعتين في الأسبوع لمدة ستة أو سبعة أسابيع. ستمضي عادة أول جلستين بالتخطيط والإعداد لوقف التدخين، وبعدها ستطلع عن التدخين في الأسبوع الثالث. يجد العديد من الأشخاص أن تقاسم التجربة مع الآخرين هو تجربة مفيدة بحد ذاتها.

## تحدث وجهاً لوجه

إن كنت تفضل دعماً شخصياً وجهاً لوجه، فيمكنك الحصول عليه في غالبية المناطق. لمعرفة أقرب مركز محلي لخدمة وقف التدخين التابع لخدمة الصحة الوطنية:

يرجى الاتصال بخط المساعدة على  
0800 169 0 169 (إنجليزي)

أو زيارة

[GOSMOKEFREE.CO.UK](http://GOSMOKEFREE.CO.UK)

أو ارسال رسالة نصية بعبارة

GIVE UP بالإضافة إلى

رمزك البريدي الكامل لرقم 88088

إن كنت ترغب بالإقلاع عن التدخين فإن خدمة الصحة الوطنية تقدم الكثير من الدعم - وهو مجدي وفعال.

سنجعلك تعمل مع مستشار مدرب، سواء ضمن مجموعة أو بشكل فردي وجهاً لوجه. أحد الأمور التي يمكنك القيام بها هو استخدام جهاز مراقبة لأول أكسيد الكربون. لفحص مدى إدمانك وقياس انخفاض أول أكسيد الكربون في جسمك.

سنقدم لك أيضاً نصح بشأن العلاج باستبدال النيكوتين (NRT)، وما هو المنتج الذي يمكن أن يفيدك أو مجموعة المنتجات التي تنجح في العمل معك. ستزداد نسبة نجاح خطتك لغاية الأربعة أضعاف إن ذهبت إلى خدمة وقف التدخين التابعة لخدمة الصحة الوطنية واستخدمت علاج NRT. بالمقارنة مع ما لو اقتصر على استخدام قوة الإرادة لوحدها.



# وحيداً سويماً

لماذا تقلع عن التدخين بمفردك إن كان بإمكانك الالتحاق ببرنامج سويماً؟  
تم تطوير البرنامج من قبل محترفين ومدخنين سابقين، ويمثّل طريقة  
للإقلاع عن التدخين بدعم من الآخرين. لا يتوجب عليك مغادرة منزلك إذ يقوم  
البرنامج بتوصيل رزم معلومات مجانية ورسائل دعم عن طريق الجوال  
واتصالات هاتفية ورسائل إلكترونية في المراحل الحرجة.

سنكون معك في كل خطوة من الطريق.  
سنبقى معك على اتصال وسنساعدك ونقدم  
لك النصائح والتشجيع قبل فترة طويلة من  
تاريخ التوقف وقبيل التوقف وبعد إقلاعه عن  
التدخين. وسنقدم لك بعد ثلاثة شهور النصائح  
حول كيفية بقائك مقلعاً عن التدخين.

# تعاني

## تكافح بنجاح

تمثّل البضعة أيام الأولى بدون نيكوتين الجزء الأصعب من عملية الإقلاع عن التدخين غالباً، حيث أنك تحارب في تلك المرحلة الادمان الجسدي. يمكن للمنتجات البديلة عن النيكوتين أن تساعدك على تجاوز ذلك. أستخدمها في المراحل المبكرة. وستجد بعد أن تمضي الرغبة الملحة للنيكوتين، أن تجاوز الجانب العقلي من العادة أكثر سهولة.

يمكنك الحصول على أنواع عديدة من العلاج باستبدال النيكوتين (NRT) – وهذا العلاج مجدي وفعال. إن العلاج باستبدال النيكوتين يضاعف فرصة نجاحك في الإقلاع عن التدخين عن طريق مساعدتك بالتحكم بعوارض الانسحاب الناتجة عن ترك التدخين. وهذه أقل إدماناً بالكثير، لأنها تدخل إلى جسدك بطريقة مختلفة عن النيكوتين الذي يدخل عن طريق التدخين. لا تحتوي المواد البديلة للنيكوتين في علاج NRT على مادة القطران أو على سموم أو أول أوكسيد الكربون كما هي الحال بالنسبة للسجائر، لذلك فهي لا تسبب السرطان.

يمكنك الحصول على أنواع عديدة من العلاج باستبدال النيكوتين (NRT) – وهذا العلاج مجدي وفعال. إن العلاج باستبدال النيكوتين يضاعف فرصة نجاحك في الإقلاع عن التدخين عن طريق مساعدتك بالتحكم بعوارض الانسحاب الناتجة عن ترك التدخين. وهذه أقل إدماناً بالكثير، لأنها تدخل إلى جسدك بطريقة مختلفة عن النيكوتين الذي يدخل عن طريق التدخين. لا تحتوي المواد البديلة للنيكوتين في علاج NRT على مادة القطران أو على سموم أو أول أوكسيد الكربون كما هي الحال بالنسبة للسجائر، لذلك فهي لا تسبب السرطان.

### علكة النيكوتين

يتم امتصاص النيكوتين عبر البطانة الداخلية للفم عندما تقوم بمضغ العلكة.

### رقع نيكوتين لاصقة

تعمل رقع النيكوتين اللاصقة مع غالبية المدخنين بشكل جيد، ويمكن وضعها على مدار الساعة (رقع 24 ساعة) أو فقط خلال النهار (رقع 16 ساعة).

### مايكروتابز

هذه حبوب صغيرة تحتوي على نيكوتين تذوب تحت لسانك.

### لوزنجيز

يتم مص اللوزنجيز ببطء؛ لإطلاق النيكوتين وتأخذ ما بين 20 إلى 30 دقيقة لكي تذوب.

### رذاذ نيكوتين للأنف

يقوم الرذاذ بإيصال جرعة سريعة وفعالة من النيكوتين من خلال البطانة الداخلية للأنف.

### بخاخات

هذه تشبه كثيراً السجائر البلاستيكية، يطلق البخاخ بخار النيكوتين والذي يتم امتصاصه عبر فمك وحنجرتك. إن اشتقت لعملية نقل اليد نحو الفم أثناء التدخين فقد تناسبك البخاخات.

### زيبان ZYBAN

(BUPROPION HYDROCHLORIDE)

بالإضافة إلى مواد العلاج باستبدال النيكوتين، توجد منتجات أخرى لا تحتوي على نيكوتين يمكنها أن تساعدك في الإقلاع عن التدخين مثل زيبان. تأخذ حبوب زيبان لمدة شهرين وستكون مستعداً لوقف التدخين خلال الأسبوع الثاني. إنه متوفر فقط عن طريق وصفة طبية من طبيبك.



## أوجد أعداء قم بإجراء

ستجد مهما كانت الطريقة التي اخترتها للإقلاع عن التدخين، أن الاحتفاظ بسجل عن التقدم الذي أحرزته يمكن أن يلعب دوراً مهماً في مساعدتك. لذلك قمنا بتصميم مخطط للإقلاع عن التدخين لكي تقوم بملئه. إنه مملوء بتدريبات مفيدة للمساعدة الذاتية وتسيربك كل الطريق من الخطوة الأولى إلى الخطوة الأخيرة من رحلة الإقلاع عن التدخين.

# الخطوة 1: فكر

إن الشيء الأول الذي عليك القيام به لتصبح مقلعاً عن التدخين هو التفكير بجدية بشأن وقف التدخين. وكل شيء آخر يتبع ذلك. هناك أربع خطوات يجنح الناس على المرور بها أثناء رحلتهم للإقلاع عن التدخين. الخطوة الأولى هي الأسهل.



استخدم جدول التخطيط للإقلاع عن التدخين هذا لمتابعة التقدم الذي أحرزته. إنها فكرة جيدة أن تكتب بقلم من نوع بيبو حيث أن الأنواع الأخرى من الأقلام قد تلتخ الجدول.



لقد فكر غالبية الأشخاص المدخنين بالإقلاع عن التدخين. لكن يتوجب عليك التفكير بالأمر بجدية لكي تبدأ بتخليص نفسك من الإدمان. أقرأ القسم التالي وقم بملئه أثناء القراءة، وستجد فجأة أن أسباب رغبتك في الإقلاع عن التدخين أصبحت أكثر وضوحاً.

## ما هي الأشياء التي ستكسبها؟

- المزيد من الأمور لصرفها على نفسك وعلى عائلتك
- حاسة شم محسنة
- يصبح طعم الطعام أكثر لذة
- صحة أفضل في المستقبل
- التحرر من القيود التي يمكن أن يضعها عليك المدخن
- تفضية المزيد من الأوقات مع الأطفال
- منزل أكثر صحة وأنتعاشاً
- روتين نظيفتين
- تخفيف مستوى الضيق والقلق

## كم يكلفك التدخين؟

قم بإجراء هذا الحساب التقريبي - فقد تجد أن التدخين يكلفك أكثر مما كنت تعتقد.

كم تنفق على التدخين في الأسبوع: £ \_\_\_\_ في الأسبوع

أضرب ذلك بـ 52 لمعرفة الكلفة السنوية: £ \_\_\_\_ في العام

## فكر للمستقبل

إن لم تقلع عن التدخين الآن ...

ستنفق بعد ثلاث سنوات: £ \_\_\_\_

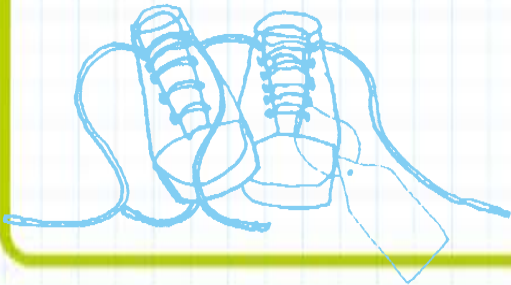
بعد خمس سنوات: £ \_\_\_\_

بعد عشر سنوات: £ \_\_\_\_

إذكر هنا أفضل خمسة أسباب لديك للإقلاع عن التدخين.

- 
- 
- 
- 
- 

إنفق الأموال التي وفرتها على أمور أخرى. أحذية جديدة. مطبخ. ربما لإجازة نهاية الأسبوع...





## التحكم بالأسباب (الزنادات) التي تدعوك للتدخين

تجد هنا بعض الطرق للتعامل مع اللحظات الحرجة:

- أشغل نفسك
- فكر بشيء آخر
- خذ بضعة أنفاس عميقة وبطيئة
- أذهب للتمشي، أو فقط انتقل إلى غرفة أخرى
- أشرب كأساً من الماء
- تكلم عن ذلك مع صديق
- راجع قائمة الأسباب التي دعتك للتوقف عن التدخين
- حاول ان تستخدم بعض مواد العلاج باستبدال النكوتين أو زيبان

ربما تكون لديك أيضاً بعض الأفكار الخاصة بك - أكتبها هنا.



## الخطوة 2:

# إستعد

تتعلق الخطوة الثانية للإقلاع عن التدخين بالاستعداد. لقد فكرت مطولاً وملياً وحان الوقت الان للبدء بالتخطيط للحدث الكبير.

### أعرف لماذا تدخن

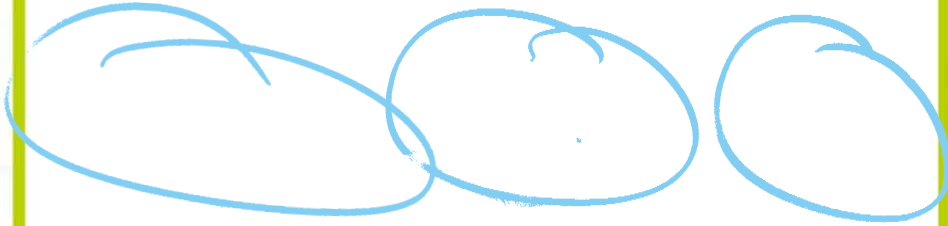
لفهم أوقات تدخينك وما هي الأمور التي تدفعك للتدخين، قم بملء جدول التخطيط على مدى يوم أو يومين.

ما مدى رغبتك في  
التدخين  
(من 1 إلى 10)

ما هو  
وقت  
تدخينك  
ماذا  
كنت تفعل

## جدول التخطيط لتاريخ التوقف

اليوم / التاريخ الشهر السنة



فكر بمن سيقدم لك الدعم:



## استعد للإقلاع عن التدخين

ستقوم في اليوم الذي تتوقف فيه عن التدخين بتغيير حياتك نحو الأفضل. استخدم هذه القائمة لمساعدتك على الاستعداد.

### 1 تجنب الإغراء

- اختبر يوماً للتوقف يكون فيه من المستبعد أن تصاب بضيق شديد
- لا تحمل أية سجائر أو أعواد ثقاب أو ولاعات معك
- لا تشرب المشروبات الكحولية

### 2 إحصل على دعم

- اتصل بخدمة التوقف عن التدخين المحلية التابعة لخدمة الصحة الوطنية
- تحدث مع أصدقاء أو مع العائلة
- تحدث مع شخص تمكن بنجاح من الإقلاع عن التدخين
- خالط شخص آخر يرغب بالإقلاع عن التدخين
- اتصل بهاتف المساعدة لخدمات الصحة الوطنية على رقم 0800 169 0 169 (إنجليزي)

### 3 استمر بتذكير نفسك بأسباب توقفك عن التدخين

- ليس هناك "مجرد سيجارة واحدة فقط"
- ترغب أن تكون متحكماً بنفسك
- ستكون صحتك أفضل عندما تفلح عن التدخين
- وستكون أكثر ثراءً بإقلاعه عن التدخين

### 4 خلال الأسبوع الأول

- اشغل نفسك
- أوجد لنفسك نمط يومي مختلف
- ابق في المناطق التي يحظر فيها التدخين
- تنفس الكثير من الهواء الطلق

# الخطوة 3: توقف

لقد اخترت اليوم الذي تريد أن تبدأ به الاقلاع عن التدخين وها قد حان ذلك الوقت. هل أنت مستعد للقيام بالخطوة الكبرى؟ اتصل بخط المساعدة بشأن التدخين التابع لخدمة الصحة الوطنية في أي وقت تريد من شخص ما أن يساعدك.

## راقب نفسك فستجد أنك تتحسن

إن كنت تستخدم جهاز مراقبة أول أكسيد الكربون، المتوفر لدى خدمة وقف التدخين المحلية التابعة لخدمة الصحة الوطنية، فأكتب النتائج هنا لتظهر مدى سرعة تحسن جسدك.

قراءة أول أكسيد الكربون

التاريخ



# الخطوة 4: إبقى

لقد وصلت الآن إلى المرحلة الحرجة في عملية التوقف عن التدخين عامة - وهي البقاء مقلعاً عن التدخين للأبد. نحن نقدّر أنك بحاجة لجميع المساعدة التي يمكنك أن تحصل عليها ولهذا السبب تجد في هذا القسم بعض النصائح والإلماعات لمساعدتك للبقاء متقدماً بخطوة عن التوقّ الشديد.



## الكفاح الناجح لعوارض الانسحاب الناتج عن التوقف

يعاود العديد من الناس التدخين لأنهم يشعرون أنهم غير قادرين على مكافحة عوارض الانسحاب (الناتج عن التوقف) بنجاح. ربما لن تكون الأيام القليلة الأولى أياماً ممتعة، لكن العوارض هي إشارة على أن جسدك قد بدأ يتعافى.

ستساعدك المنتجات البديلة عن النيكوتين في تخفيف حدة عوارض الانسحاب الناتج عن التوقف وتسهل عملية التحكم بالاقلاع عن التدخين.

العوارض	ماذا يحدث	وسيلة الكفاح بنجاح
رغبة شديدة للتدخين	يفتقد الدماغ لمركب النيكوتين	يكون التوق الشديد هو الأسوأ في الأيام القليلة الأولى وسيخف عبر عدة أسابيع. أنظر إلى طرق للكفاح الناجح في الصفحة 31
السعال والضم الجاف	رئيتك تنظفان من القطران	ستتحسن العوارض بسرعة. يمكن للمشروبات الساخنة أن تساعد
الجوع	بتغير الأيض عندك، ويصبح طعام الطعام أفضل حالما تتوقف عن التدخين	تناول فاكهة وخضار، وأهلك العلكة وأشرب الكثير من الماء
الإمساك والإسهال	كل ذلك جزء من عودة جسدك إلى وضعه الطبيعي وسوف يستقر	مثلما هو مذكور أعلاه - فاكهة وخضار والكثير من الماء
صعوبة بالنوم	يمكن أن يكون سبب ذلك أن النيكوتين يغادر جسدك	لن يطول ذلك أكثر من أسبوعين أو ثلاثة أسابيع. خفف من شرب القهوة والشاي وحاول ان تستنشق المزيد من الهواء المنعش وممارسة الرياضة
الدوخة	يصل المزيد من الاوكسجين إلى دماغك بدل أول اكسيد الكربون	ستزول هذه بعد بضعة أيام
تأرجح المزاج وضعف التركيز وسرعة الغضب	هذه مؤشرات على خروج النيكوتين من جسدك ولن تستمر	حذر العائلة والاصدقاء وأطلب منهم الدعم. أنظر في طرق للكفاح بنجاح في الصفحة 38



## التعامل والتحكم بالضيق

يمكن أن يستغرق التعود على أنك مقلع عن التدخين وشعورك بأن العادات الجديدة هي شعور طبيعية فترة من الزمن. إن كنت تستخدم التدخين كطريقة للتعامل مع الضيق، فقد حان الوقت الآن لإيجاد طرق أخرى لذلك مثل هذه:

- كنت نزيهاً مع نفسك بشأن ما الذي يضايقك
- حاول اتباع طرق مختلفة للقيام بالأعمال
- تحدث عن المشاكل مع شخص تثق به
- رتب المهام وفق أولويتها وضع خطط واقعية لتنفيذها
- قم بشيء واحد لنفسك فقط يومياً
- خذ وقتاً للاسترخاء وحاول أن تأخذ قسطاً كافياً من النوم
- تذكر، كشخص غير مدخن، ستكون أقل ضيقاً وستجد ان عملية الكفاح الناجح أسهل

## التعامل مع الظروف الصعبة

راجع قائمة الأمور التي تجعلك مستمراً بالتدخين في الصفحة 29. سيساعد تجنبك لهذه الأمور أن استطعت. لكنك مجرد مراجعتك لتلك القائمة وكونك على دراية بتلك الأمور سيساعدك على التحمل. وإن كنت قد حاولت أن تفلح عن التدخين من قبل، فتعلم من أخطائك وحاول هذه المرة فعل شيء جديد.

إن شعرت بالرغبة لكي أبدأ التدخين من جديد فسوف:



# تراجع ابدأ من جديد

لا تقلق إن تراجعت خطوة للخلف وعاودت التدخين مجدداً. غالباً ما يأخذ الناس ما بين أربعة إلى خمسة محاولات قبل تحقيق التوقف الدائم. يمكنك عندما تحاول في المرة القادمة، الاستفادة من الدروس التي تعلمتها هذه المرة لمساعدتك في الإقلاع عن التدخين.

## لماذا يعاود الناس التدخين ثانية

- هناك أسباب عديدة تدعو الناس للتوقف عن الإقلاع عن التدخين، لكن بعض الأسباب الأكثر شيوعاً هي:
- يعتقدوا أنهم سيدخنون "سيجارة واحدة فقط"
- لم يستعدوا أو يفكروا بشكل جيد بشأن الأسباب التي تدفعهم للتدخين أو "الزنادات"
- لم يفكروا بطرق أخرى للتعامل مع الضيق يزيد وزنهم
- يعتقدوا بأنفسهم أنهم مدخنين سابقين وليسوا غير مدخنين

## نصيحة عاجلة

- إن فمت للتو بتدخين سيجارة: إرمي أية سجائر لديك
- إخرج من الوضع الذي دفعك للبدء - إذهب للخارج، أو إلى غرفة أخرى
- إتصل بصديق أو بخط المساعدة بشأن التدخين التابع لخدمة الصحة الوطنية رقم 0800 169 0 169 (إنجليزي)
- لا تدع هذا التراجع أن يحوكل الجهد الكبير الذي بذلته



# أنت شخص مقلع عن التدخين

حالما تقلع عن التدخين بشكل دائم، ستتنظر الى الماضي وتوشك أن لاتصدق كيف أنك قد ضيعت كل ذلك الوقت والمال والطاقة البشرية على تلك العادة. يعني الافلاع عن التدخين أن تعاود الاتصال من جديد بشخصك الحقيقي.

للحصول على نسخة من هذا المنشور بلغة بريل أو بالحروف الكبيرة يرجى الاتصال بـ 0800 169 0 169