



الدليل الصغير للإقلاع عن التدخين

قريباً وداعاً للتدخين

نقدم إليك التعاني بمناسبة نيتك الإقلاع عن التدخين. إنه قرار صائب للغاية بالنسبة لك. مهما كان عمرك ، فإن التوقف عن التدخين أهم شيء يمكنك القيام به لتحسين صحتك.

قد يكون من الصعب الإقلاع عن التدخين ، وخاصة إذا كنت تدخن لسنوات عديدة. لذلك ينبغي أن تخطط لهذه الخطوة ، إذا أردت لها أن تنجح.

معظم الناس الذين يقلعون عن التدخين ، يمرون بفترة التفكير الجدي في هذه الخطوة. ويخططون لكيفية الوصول إلى الهدف المنشود. ثم تأتي اللحظة الحاسمة ، لحظة التوقف عن التدخين ، ثم الفترة التي تلي ، والتي تحتاج للتمسك بالقرار والإصرار عليه.

من خلال قراءة “ الدليل الصغير للإقلاع عن التدخين “ يمكنك الحصول على المساعدة في التخطيط لوقف التدخين وتنفيذ هذه الخطوة ، كما والفترة التي ستأتي بعد ذلك ، حيث التمسك بقرارك والإصرار عليه. وفيها يلي قصص ونصائح جيدة من أناس آخرين توقفوا عن التدخين. وهذا سيسهل عليك تنفيذ قرارك.

نتمنى أن تحل خطواتك بالنجاح!

المحتويات

4 إلتقي بمدخن سابق

6 على الطريق

10 توَقَّفْ

20 اثبت

الترويسة
الدليل الصغير للإقلاع عن التدخين
© الدائرة الصحية 2010

الإصدار الأول ، الطبعة الأولى 2010

ISBN: 978-87-7104-085-2. Elektronisk ISBN: 978-87-7104-084-5

المحررون:
Thyra Bonde Arnholm g Anne Rygaard Hjorthøj

المخطوطة والتحرير الفني:
Anne Dalhoff Pedersen g Mette Münchow g Jørgen Falk

التصميم الجرافيكي والانتاج الفني: Umloud Untd
تصوير: Thomas Marott

الطباعة: KLS Grafisk Hus A/S

يمكن طلب المطبوعة أو الحصول عليها من:
Rosendahls-Schultz Distribution, Herstedvang 10, 2620 Albertslund
العاتف: 43 22 73 00 ، الفاكس: 43 63 19 69
البريد الإلكتروني: Distribution@rosendahls-schultzgrafisk.dk
www.rosendahls-schultzgrafisk.dk

قابل مدخناً سابقاً

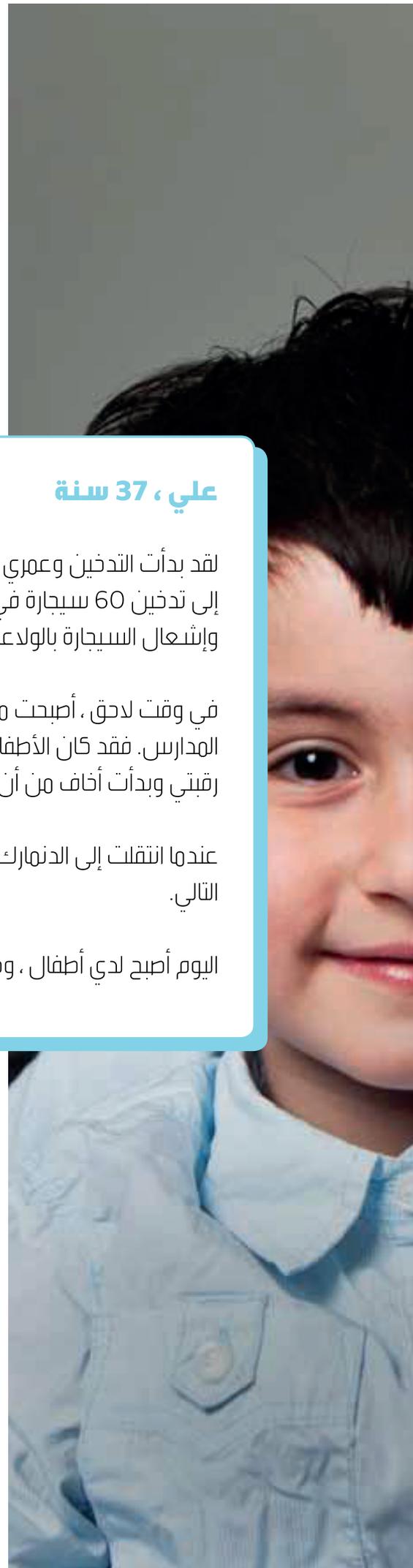
علي ، 37 سنة

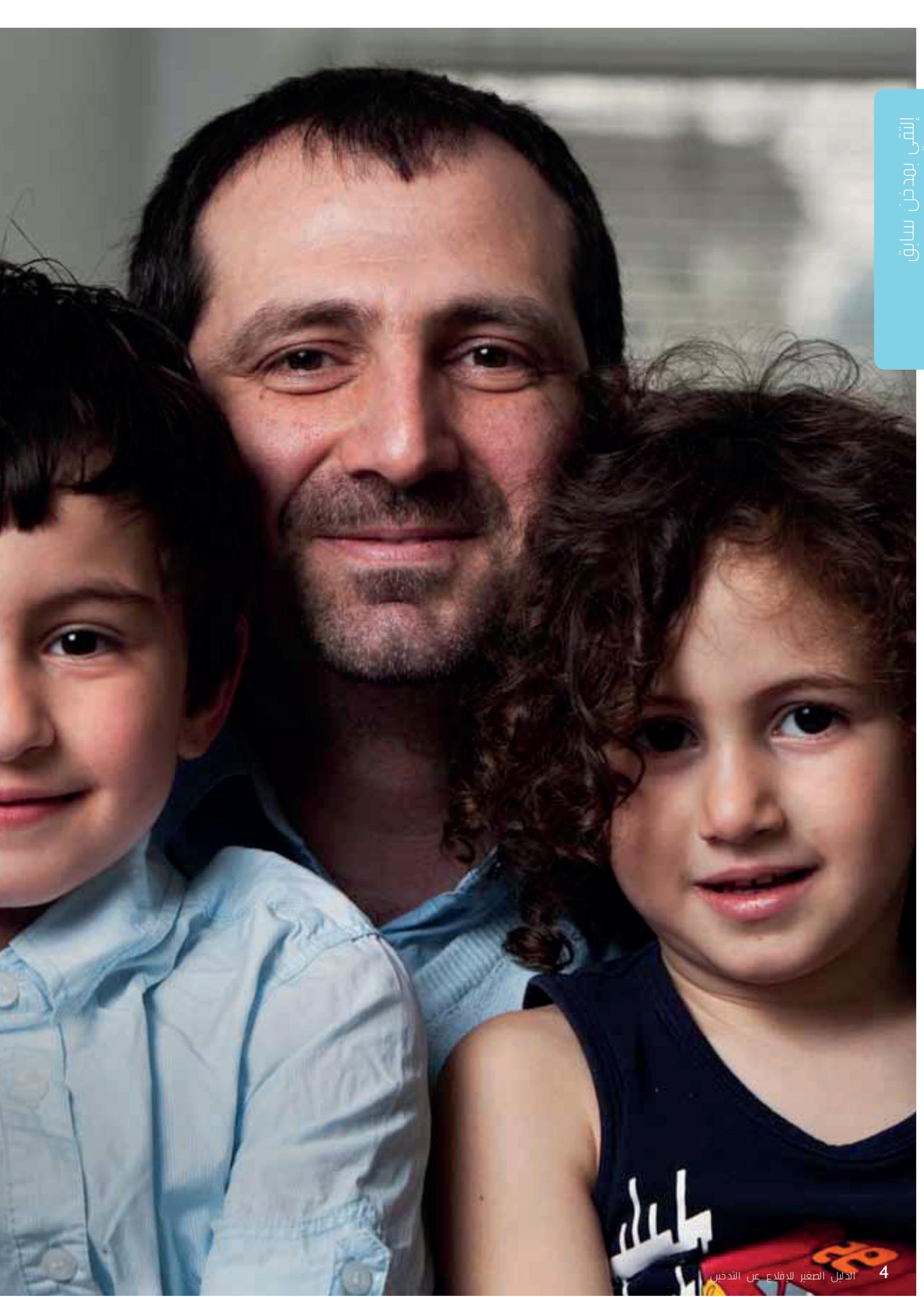
لقد بدأت التدخين وعمرى 20 سنة ، وكنت جندياً آنذاك. وبسرعة كبيرة وصلت إلى تدخين 60 سيجارة في اليوم. وكان أفضل شيءٍ تدخين الهاركات المشهورة ، وإشعال السيجارة بالولاعات الفاخرة.

في وقت لاحق ، أصبحت معلماً ، وبدأت أشعر بمدى صعوبة مجازة أطفال المدارس. فقد كان الأطفال ببساطة في لياقة بدنية أفضل. كما أصبت بمشاكل في رقبتي وبدأت أخاف من أن أكون مصاباً بالسرطان. كان من الصعب على التنفس.

عندما انتقلت إلى الدنمارك ، قررت في يومٍ ما التوقف والاقلاع عن التدخين في اليوم التالي.

اليوم أصبح لدي أطفال ، وحسب رأيي لا ينبغي أن يتعرض أطفالى للدخان.





أهم الأسباب التي تجعلني راغباً في الإقلاع عن التدخين ، هي :

- حتى لا أمرض
- لإنفاق المال على أشياء أخرى
- لأن التدخين ممنوع في مكان عملي
- من أجل إسعاد عائلتي وأصدقائي
-
-
-
-

ما الذي يجعل من الصعب عليّ التوقف عن التدخين:

- أنني أذخ لسنوات عديدة
- لأن أصدقائي وأفراد أسرتي يدخنون
- أجد صعوبة في حضور حفلة بدون أن أذخ
- لدي وظيفة مجهدة
-
-
-
-

لماذا الإقلاع عن التدخين ، وأين تكمن الصعوبة؟

من المهم أن تعرف لماذا تريد الإقلاع عن التدخين. ضع علامات في الجدول في الأماكن التي تناسبك ، وأضف بنفسك المزيد من الأسباب. عندما يصبح من الصعب مقاومة التدخين ، يمكنك الرجوع إلى الجدول لتتذكر الأسباب التي رغبت في التوقف عن التدخين من أجلها!

قم ببث الفوضى في عادات التدخين لديك

التدخين هو عادة. قد يكون من المفيد أن تغير عاداتك حول التدخين ، قبل أن تتوقف تماماً عنه.

- دخن أقل من المعتاد. في كل مرة تتملك الرغبة في التدخين ، عليك أن تفكر ملياً في ما إذا كانت هذه السجارة ضرورية الآن أيضاً.
- البعض يستفيد من التقليل من التدخين في الفترة التي تسبق اليوم المحدد للتوقف عنه.
- قرر أن تدخن فقط في عدد قليل جداً من الأماكن ، على سبيل المثال في الشرفة.
- خذ استراحة لتناول الفاكهة بدلا من استراحة لتدخين السجائر.
- ضع الولاة جانباً في ركن ما بعد استخدامها لها ، حتى تحتاج إلى الوقوف لإشعال السجارة التالية.
- احفظ السجائر في أعلى الدولاب ، مما سيضطررك للوقوف على كرسي للوصول إليها.
- تحول إلى ماركة سجائر أخرى.

عليك البدء في عادات جيدة

يمكنك مساعدة نفسك إذا حاولت اتباع بعض العادات الصحية.

الطعام

- قلل من أكل الدهون - مجرد 25 غراماً أقل من الزبدة أو الزيت كل يوم ، يعني أنك لن يزيد وزنك إذا أقلعت عن التدخين.
- اشرب لترًا ونصف اللتر من المياه يوميًا ، أي ما يقرب من ستة أكواب. عد الأكواب حتى تتأكد من أنك تحصل على ما يكفي.
- تناول ثلاث حبات فواكه وثلاث حبات من الخضروات في اليوم. راجع عددها كل يوم ، وإلا قد يفوتك شيء.

الحركة

- تهشى بعد العشاء مباشرة - بدون أن تدخن في تلك الأثناء.
- استخدم الدراجة الهوائية بدلا من الحافلة.
- العب مع أطفالك أو أحفادك ، حتى تلهث.

حدد يوماً للإقلاع عن التدخين

وإليك الطريقة:

حدد يوماً للتوقف عن التدخين ، بحيث يكون بعد حوالي أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع وفي الفترة لغاية اليوم المحدد ، عليك أن تعد نفسك وتجهز خطتك الخاصة لإيقاف التدخين.

حدد يوماً للإقلاع عن التدخين ، وليكن مثلاً في عطلة نهاية الاسبوع يُفضل أن يكون اليوم المحدد للتوقف عن التدخين في الفترة التي لا يجب عليك فيها الذهاب إلى حفلة أو أنك مشغول جداً بالعمل. وبالنسبة للبعض قد يكون من المفيد أن يكون يوم التوقف عن التدخين أثناء العطلة ، وبالنسبة للمسلمين خلال شهر رمضان.

يجب أن تفكر في ما الذي ستفعله ، عندها يشتد الجهد الجميع يواجهون مشاكل أثناء الإقلاع عن التدخين. ولكنها مشاكل يمكن بسهولة تجاوزها ، إذا فكر الإنسان فيها وجهز لها نفسه مسبقاً.

إسأل طبيبك أو اذهب إلى الصيدلية واحصل على نصائح جيدة لديك فرصة أكبر بخمس مرات للنجاح في الإقلاع عن التدخين ، إذا حصلت على المساعدة في ذلك. يمكنك الاتصال مجاناً بالخط الهاتفي (StopLinien) على الرقم 80 31 31 31 ، والتحدث مع استشاري. المستشارون يتكلمون الدانمركية.

أخبر الأسرة والأصدقاء أنك تريد التوقف دعمهم لك من شأنه أن يسهل الأمور عليك - وربما تتاب الرغبة واحداً أو أكثر للإقلاع عن التدخين معك وفي ذات الوقت.

عليك رمي السجائر خارجاً لا ينبغي أن يكون بالقرب منك سجائر أو قداحات أو منافض في حالة توقفك عن التدخين. عليك رمي كل شيء خارجاً.

كن مؤمناً بأن بإمكانك التوقف عن التدخين حتى لو كنت قد حاولت في السابق ولكن دون جدوى ، إلا أنه لا بد وأن تؤمن بأنك ستنتج هذه المرة.

“عندما بدأت أفكر في التوقف عن التدخين ،
كنت أخشى أن يزداد وزني. لذلك قررت أن
أكل 5 جزرات كبيرة وقطعتين من الفاكهة
يومية كوجبات خفيفة.”

عبد الله ، 42 عاماً.

ما الذي يمكن أن يساعدني في التمسك بالإقلاع عن التدخين:

- التفكير في أن عائلتي ستكون سعيدة بإقلاعي عن التدخين
- التفكير في أن التوقف عن التدخين سيحسنّ حالتني الصحية
- التفكير في أنني سأحصل على مزيد من المال لأشياء أخرى
- التفكير في أسبابك الوجيعة لوقف التدخين

..... ○

..... ○

..... ○

كن مستعداً لخوض المعركة ضد الإدمان

إذا كنت تدخن لعدة سنوات ، وكان جسمك وعقلك معتادين على الحصول على النيكوتين. إذاً فقد أصبحت مدمناً.

إذا توقفت ولم تعد تحصل على النيكوتين ، فإن جسمك سيكون له رد فعل. قد تُصاب بأعراض الانسحاب ، والتي يمكن الإحساس بها على الصعيدين البدني والنفسي.

وتتمثل هذه الأعراض فيما يلي:

- رغبة قوية في التدخين
- الاضطراب والعصبية
- صعوبة في التركيز
- مزيد من الجوع
- سوء المزاج
- السعال
- الصداع

وستكون فترة أول يومين إلى الثلاثة أيام الأولى هي الأشد صعوبة. بعد ذلك ستتحسن الحال ، وبعد 3 إلى 4 أسابيع من التوقف عن التدخين ، لن تشعر بأعراض الانسحاب إلا في بعض الحالات النادرة.

يمكن أن تتواصل لديك الرغبة في التدخين. ولكن دعك من تدخين ولو سيجارة واحدة ، وإلا ستعود للإدمان مرة أخرى.



الوسائل المساعدة الأخرى

دورات الإقلاع عن التدخين

يمكن لدورة الإقلاع عن التدخين أن تساعدك على التمسك بقرارك. وستكون في هذه الدورة جنباً إلى جنب مع آخرين يريدون أيضاً ترك التدخين والإقلاع عنه ، ويمكن للمشاركين أن يدعم كل منهما الآخر ، وهناك دورات مجانية للإقلاع عن التدخين في معظم البلديات. وتقدم بعض البلديات دورات بلغات مختلفة. اتصل ببلديتك لتعرف منها المكان الذي يجب أن تتصل به أو اطلع على العروض المتوفرة في البلدية على الموقع الإلكتروني www.stoplinien.dk.

كما تنظم العديد من الصيدليات دورات / جلسات استشارية مقابل الدفع. اسأل في الصيدلية أو ابحث عن معلومات على الموقع الإلكتروني “www.sundhed.dk”.

STOPLINIEN

في (StopLinien) على هاتف قم 80 31 31 31 ، يمكنك الحصول على مشورة مجانية من قبل خبراء في الإقلاع عن التدخين. (StopLinien) مفتوح خلال ساعات النهار ، والمستشارون يتحدثون الدانمركية.

يمكنك الحصول على المساعدة للإقلاع عن التدخين

يمكن لكل شخص يرغب في التوقف عن التدخين ، الحصول على مساعدة. وهذا سيجعل من الأسهل بالنسبة لك إنجاز هذه الخطوة. يمكنك التحدث إلى الطبيب أو الصيدلي ، إذا كنت ترغب في الحصول على دواء. كما يمكنك المشاركة في دورة لوقف التدخين ، وفي الدورة سيساعدك ويساعد المشاركين الآخرين مرشد مدرب. لمعرفة المزيد ، إسأل في بلدتك.

الأدوية للإقلاع عن التدخين

يمكنك الحصول على ثلاثة أنواع مختلفة من الأدوية التي يمكن أن تساعدك في الإقلاع عن التدخين :

- منتجات النيكوتين ، والتي تتوفر بأشكال عديدة
- تشامبيكس (Champix)
- زيبان (Zyban)

تشامبيكس وزيبان يتوفران فقط على شكل وصفة طبية من الطبيب.

منتجات النيكوتين

هناك أنواع مختلفة من منتجات النيكوتين ، ويمكنك على سبيل المثال الحصول على اللصقات ، العلكة ، الأقراص أو السجارة البلاستيكية الصغيرة بالإضافة إلى أجهزة الاستنشاق. منتجات النيكوتين تسهل الإقلاع عن التدخين ، إذا تم استخدامها بالشكل الصحيح.

منتجات النيكوتين يمكن استعمالها لفترة 3-4 أشهر على الأكثر – ومطلقاً لمدة تزيد على النصف عام. يجب عليك الحصول على المشورة من الطبيب أو الصيدلي.

حقائق عن منتجات النيكوتين

- تبلغ تكلفة استخدام منتجات النيكوتين 20-40 كرونة في اليوم.
- يجب عليك فقط استخدام منتجات النيكوتين لمدة 3-4 أشهر.
- منتجات النيكوتين ليست مسببة للسرطان كالتبغ.
- إذا كنت حاملاً أو مرضعاً أو لديك مشاكل في القلب ، يجب عندئذ أن تتحدثي مع طبيبك قبل استخدام منتجات النيكوتين.

تشامبيكس وزيبان هما عبارة عن حبوب لا يمكن الحصول عليها إلا عن طريق الطبيب. و ينبغي بدء العلاج بهما قبل التوقف عن التدخين بأسبوع إلى أسبوعين ، وهما يساعدان على كبح الرغبة في التدخين والحد من شدة أعراض. إسأل طبيبك إذا كنت تريد أن تعرف المزيد عن تشامبيكس وزيبان.

ما يمكنك القيام به ، إذا ساءت حالتك

عندما لا يعود الجسم يحصل على النيكوتين من السجائر ، كما اعتاد ، يمكنك أن تشعر بأنك في حالة سيئة ، وأن تصاب بأعراض الانسحاب. وفيما يلي قائمة بأكثر الأعراض شيوعاً ، وما يمكنك القيام به لمواجهة الموقف.

الأعراض	ما يمكنك القيام به
الرغبة القوية في التدخين	اذهب وتمشي ، نظف أسنانك بالفرشاة ، تناول قرصاً خالياً من السكر ، اشرب أوباً من الماء وعد (StopLinien) على هاتفك إلى 50 . ويمكنك أيضاً الاتصال بصديق أو قم 80 31 31 31.
التوعدك أماً في حالة الإصابة بالإنفلونزا	اهتم أكثر بنفسك ، استرح ، اشرب أوباً من الشاي ، البس سترة دافئة ، خذ حماماً
العصبية والاندفاع والأرق	عليك بالمشي أو الرأض أو التنظيف ، وتجنب القهوة
صعوبة التركيز	تحرك وخذ استراحة
مزيد من الجوع	آل الخضراوات والأشياء قليلة الدسم ، والخبز الخشن ، اشرب أوباً من الماء استخدم خلة الأسنان. تجنب الأوعية الدسمة والحلوة
سوء المزاج	مارس الرياضة وافعل الأشياء التي تجعلك سعيداً. تحدث مع شريك حياتك / أصدقائك عن أن حالتك صعبة في الوقت الحالي.
مزيد من السعال	من الطبيعي جداً أن يزداد السعال أكثر بقليل عند التوقف عن التدخين. فكر بالسعال أوسيلة لتطهير جسمك - الأمر يحتاج إلى بعض الوقت قبل أن تعمل الرئتين بشكل صحيح مرة أخرى
الصداع	اشرب بضعة أواب من الماء ، اذهب وتمشي ، خذ حبة صداع

يوم التوقف عن التدخين

“شعرت كما لو كنت توقفت عن التدخين من يوم لآخر. ولكنني أدرك الآن أنني كنت لفترة طويلة أجمع الحجب والأسباب لترك التدخين.”
فاطمة ، 60 عاماً.

- اهدح نفسك ، وكن مؤمناً بأن بإمكانك التوقف عن التدخين.
- تخلص من التبغ وكل ما يذكرك بالتدخين: أعقاب السجائر والولاعات والمنافض. تذكر جيوبك وحقائبك.
- أخبر الأسرة والأصدقاء أنك قد توقفت عن التدخين وأنت بحاجة إلى دعمهم.
- استنفذ قلقك على شيء جيد. تمشى ، اغسل الأواني ، العب مع الأطفال.
- اشرب الشاي أو الماء أو العصير بدلا من القهوة في الأسبوع الأول بعد اليوم الذي توقفت فيه.
- انهض حال تناولك الطعام – ورتب المائدة.
- قم بتفريش أسنانك أو شرب الماء ، عندما تتأبك الرغبة في تدخين سيجارة.
- اذهب إلى الفراش في وقت مبكر وخذ معك كتاباً جيداً. هذا اليوم لا يجب أن يدوم أطول من اللازم.
- اهدح نفسك قبل النوم. لقد مر اليوم الأول على خيرا!

توقفك عن التدخين مفيد للآخرين

قد يفيدك التفكير في أن توقفك عن التدخين يعزز أيضاً صحة الآخرين، لأنهم لم يعدوا عرضة للتدخين السلبي. التدخين السلبي مضر للجميع - وخاصة للأطفال، حتى الكبار منهم.

التدخين السلبي والأطفال

إذا تعرض الطفل للتدخين السلبي في الحياة اليومية، فإنه سوف يمرض على الأغلب. أبناء المدخنين أكثر عرضة لها يلي:

• التهاب الأذن الوسطى

• المغص

• التهاب الشعب الهوائية

• الحساسية

• الربو

• موت المهدد

الأطفال سيكونون بحاجة إلى المزيد من الأدوية وسيضطرون للدخول على نحو متزايد إلى المستشفى في حالة تعرضهم للتدخين السلبي.

إذا وقعت في المحذور

• إنك قررت أن تتوقف كلياً عن التدخين، إذا حدث وأن أخذت سيجارة، لا تدع العملية كلها تفشل. يجب أن تنظر إلى المسألة على أنها زلة - بالضبط مثل تناول كعكة واحدة أثناء الحمية.

• تمسك بقرارك واستمر في التوقف عن التدخين بكل قوتك. وهكذا ستعود إلى الطريق الصواب مرة أخرى. igen.



“عندما تتناوبني الرغبة الشديدة في التدخين ،
يمكن أن يدب الذعر في أوصالي ، إذا ما فكرت
في أنني لن أدخن مطلقاً وأبداً. لذلك أفكر
في أنني بحاجة فقط لعدم التدخين لساعة
واحدة. بهذه الطريقة يتلاشى حيني للسيجارة
، وعندما تمر الساعة ، لا أحلم بالتدخين
مرة أخرى.”

كريم ، 32 عاماً.

الرغبة في التدخين تختفي بعد بضع دقائق. وإليك بعض النصائح اذا انتابك الرغبة في
التدخين:

- اذهب وتمشى
- تناول قطعة من الفاكهة
- فكر في الأسباب التي أوردتها لإقلاصك عن التدخين
- نظف ورتب
- اتصل بأحد أصدقائك
- خذ نفساً عميقاً
- اشرب كوباً من الماء

حينها يصبح الأمر صعباً

هناك بعض الحالات التي تكون فيها مقاومة التدخين أشد صعوبة. على سبيل المثال ،
إذا كنت ذاهباً إلى حفلة جميع من فيها مدخنون ، أو إذا كان لديك ضيوف يدخنون ،
ضع خطة مسبقة لها يمكنك القيام به للعبور إلى بر الأمان. بهذه الطريقة سيسهل
عليك التعرض لمثل هذه المواقف.

الرغبة في التدخين يمكن أن تراودك

لا يزال بالإمكان أن تتملك الرغبة في التدخين حتى بعد فترة طويلة من إقلاعك عنه. لا تفعل ذلك! يمكن أن تصبح بسرعة مدخناً مرة أخرى.

حقائق حول التدخين والصحة

فيما يلي يمكنك التحقق من مدى سرعة تحسن صحتك عند التوقف عن التدخين.

الوقت بعد السجارة الأخيرة

تحسن الحالة الصحية

20 دقيقة

- الضغط والنبض لديك يصبحان طبيعيين

يوم واحد

- خطر إصابتك بجلطات الدم قلّ الآن بالفعل
- لديك المزيد من الدم في الجلد والمزيد من الحرارة في أطابع اليدين والقدمين
- تبدأ الرئتان بتنظيف نفسيهما، مما يمكن أن يتسبب بالسعال

يوهان

- حاستا الذوق والشم لديك تصبحان أفضل

3 أيام

- تنفسك يصبح أسهل

أسبوعان إلى 3 أشهر

- الدورة الدموية لديك تصبح أفضل تدريجياً
- رئتك تصبحان أكثر قدرة على مكافحة الالتهابات

3-12 شهراً

- لون بشرتك ازداد نظارة
- شكل بشرتك أصبح أفضل
- خصوبتك ازدادت
- السعال قلّ لديك
- أصبحت أكثر نشاطاً وحيوية
- تنفسك أصبح أفضل وأفضل

سنة إلى سنتين

- خطر إصابتك بتجلط الدم وصل الآن إلى النصف

5-10 سنوات

- خطر إصابتك بالسرطان وصل إلى النصف بالفعل، ولا يزال مستمرّاً في الانخفاض.
- خطر إصابتك بجلطة في الدم هو ذاته بالنسبة للشخص الذي لم يدخن مطلقاً.

حقائق عن التدخين والأمراض

قد يكون من الجيد تذكُّر مدى خطورة التدخين، مما قد يساهم في تعزيز قرارك بأن تصبح مدخناً سابقاً.

- نصف المدخنين الذين لا يتوقفون عن التدخين، يموتون بسببه.
- لا سيما السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الرئة، هي التي تجعل المدخنين مرضى.
- المدخنون يعيشون في المتوسط 8-10 سنوات أقل من غير المدخنين.
- السنوات العشر الأخيرة من عمر المدخن سوف تكون عامرة بالمرض والحياة المتعبة والسيئة.

”لقد حاولت التوقف عن التدخين عدة مرات دون أن
أحضر لذلك بالشكل الصحيح. لكن هذه المرة كانت
أسهل عليّ لأنني خطت لها مسبقاً، واستطعت
بالفعل بعد ثلاثة أسابيع تحطيم رقمي القياسي“.

مراد، 51 عاماً.

مبروك! لقد خضت بنجاح معركة التوقف عن التدخين، وانتصرت على السجائر وعلى
إدمانك عليها.

ستكون في حالة صحية أفضل. وسوف تكون لديك فرصة أكبر في عيش حياة أطول
وأحسن بكثير. وإنك تساهم الآن في جعل حياة الآخرين على نحو أفضل، حيث لم يعد
دخان سجائرك ينزل إلى رتبتي أحد.

ومن المؤكد أيضاً أنك ستُفاجأ بالمقدار الإضافي من الهال لديك الآن حيث لا ينبغي
عليك شراء التبغ. وكما بإمكانك الآن إعطاء النصائح الجيدة للآخرين الذين يرغبون في
التوقف عن التدخين.

حظاً سعيداً في المستقبل!

لقد انتصرت



عناوين مفيدة

/HTTP://SMOKEFREE.NHS.UK/QUIT-TOOLS/ORDER-SUPPORT-MATERIALS
في هذه الصفحة يمكنك العثور على مواد باللغة العربية حول الإقلاع عن التدخين.

WWW.SST.DK
موقع الدائرة الصحية على الانترنت مع الكثير من المعلومات حول التدخين والإقلاع عن التدخين.

WWW.STOPLINIEN.DK
موقع الدائرة الصحية على الانترنت للمقلعين عن التدخين.

WWW.CANCER.DK
هذا هو الموقع الإلكتروني لجمعية مكافحة السرطان، وهنا يمكنك أن تقرأ عن أضرار التدخين وقوائد الإقلاع عن التدخين وما إلى ذلك.

www.sst.dk

المركز الوقائي للدائرة الصحية/
Sundhedsstyrelsen
Center for Forebyggelse
Islands Brygge 67
København S 2300
الهاتف: 72 22 74 00
الفاكس: 72 22 74 11
sst@sst.dk