

### كيف تمتنع أو تتوقف عن التدخين؟

مذكرة تثقيف المريض المرتبطة باللجنة التوجيهية للعناية السريرية بالنظام الصحي لجامعة ميتشيجان

هذه المعلومات ليست أداة للتشخيص الذاتي أو بديل عن العلاج الطبي – يجب أن تتحدث مع مزود عنايتك الصحية أو اطلب موعداً لرؤيتك إذا كان لديك أي سؤال أو استفسار حول هذه المعلومات أو حالتك الطبية.

### كيف ستتحسن صحتي بتوقفي أو بامتناعي عن التدخين؟

الامتناع عن التدخين يساعد دورتك الدموية و قدرتك على التحمل وصحة جلدك وصحتك العامة، ويقلل من خطر تعرضك لأمراض القلب التاجية التي هي السبب الأكثر شيوعاً للموت في الولايات المتحدة الأمريكية، حيث تقل إلي النصف بعد سنة واحدة بدون تدخين، الامتناع عن التدخين أيضاً يقلل من احتمالات الإصابة بمشاكل التنفس وسرطانات الرئة وغيرها.

بينت الدراسات أن التدخين له تأثير على الآخرين بالإضافة للتأثير عليك. أطفال الأباء الذين يدخنون داخل البيوت هم أكثر عرضة للإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي من أطفال البيوت الخالية من التدخين.

التدخين هو عادة مدمنة. التوقف عن التدخين ليس سهلاً ولكن من الممكن تحقيقه. معظم المدخنين السابقين قاموا بعدة محاولات للامتناع قبل أن ينجحوا في النهاية. لذلك لا تقول أبداً لن أستطيع. أستمر في المحاولة.

### ماهي الخطوات الأولى لتصبح غير مدخن؟

حدد موعد للامتناع. تحديد موعد الامتناع واحد من أهم الخطوات لتكون ناجحاً في خطة امتناعك. أختار التاريخ الذي ستتوقف فيه عن التدخين في أقرب وقت ممكن وعلمه علي نتيجة التقويم. تخلص من كل اللواصات وطفائيات وعلب السجائر. أخبر عائلتك وأصدقائك بأنك نويت الامتناع عن التدخين. وأطلب مساعدتهم وتشجيعهم وعدم تقديم السجائر لك.

### ماذا أستطيع أن أتوقع عندما أمتنع عن التدخين؟

خلال العشرة أيام الأولى يمكن أن تشعر بالتعب، وتكون سريع الغضب، يكون معك صداع أو سعال. وقد تشعر أيضاً بصعوبة التركيز أثناء تعرض جسمك لانسحاب النيكوتين. هذه الأعراض تستمر عادة من أسبوع إلي أسبوعين فقط.

### كيف أخفف من أعراض الانسحاب؟

للمساعدة في تخفيف أعراض الانسحاب، أشرب الكثير من الماء وتناول ثلاث وجبات في اليوم علي الأقل، مارس الرياضة وابتعد عن الكحول وخذ قسطاً وافر من الراحة أثناء خروج النيكوتين من جسمك حاول مضغ العلكة أو أكل أصابع البرتزل أو الفواكه الطازجة أو الخضروات كبديل عن السجائر، وخذ أنفاس عميقة وأشغل نفسك وكافئها لعدم التدخين. هذه الأساليب تساعدك علي التغلب علي رغبة التدخين.

### ماذا أستطيع أن اعمل أيضاً؟

قضاء الوقت مع الغير مدخنين أفضل من قضاءه مع المدخنين. فكر بنفسك وعرف عن نفسك علي أنك مدخن سابق (مثلاً في المطاعم) ابتعد عن الأماكن التي يلتجئ إليها المدخنين مثل الحانات. ابتعد عن قضاء الوقت مع المدخنين علي الأقل خلال الأسابيع الأولى من الامتناع. لا تستطيع أن تقول للآخرين بأن لا يدخنوا ولكن ليس عليك الجلوس معهم خلال فترة تدخينهم. العادات القديمة تموت بصعوبة وأحد رفقاء التدخين القدامى بالتأكيد سيعرض عليك سجارة. أعترزم الابتعاد عن التدخين.

أشغل يديك: من الممكن أن تلاحظ أنك لا تعرف ماذا تفعل بيديك في البداية. خذ كتاب أو مجلة حاول أن تشتغل بالتريكو أو الرسم أو بعمل نماذج بلاستيكية أو احجيات التركيب. التحق مع مجموعات لتمارس هواياتك المفضلة.

**جرب أنشطة جديدة:** جرب أنشطة جديدة لا تشمل التدخين، التحق بمجموعات رياضية وتدريب بشكل منتظم. سجل في فصول مسائية أو التحق مع مجموعة دراسية. أخرج مع العائلة بشكل أكثر وأذهب لمشاهدة أفلام السينما.

### HOW TO QUIT SMOKING - ARABIC

فكر في استخدام علقة النيكوتين أو القطع اللاصقة أو البخاخ أو العلاجات الصيدلانية الأخرى. النيكوتين هو العقار الموجود في التبغ. يمكنك استخدام ملصق النيكوتين أو الحلوى أو العلكة وهي متوفرة بدون وصفات طبية في الصيدليات المحلية. الامتناع عن التدخين هي عملية ذات خطوتين. الأولى أن تتعلم أن تعيش بدون تدخين ولكن ليس بدون نيكوتين. في يوم امتناعك عن التدخين توقف التدخين وتبدأ في استخدام لصقات النيكوتين أو العلكة، وبعد ذلك تنقص تدريجياً كمية النيكوتين وقد تستمر هذه الخطة بشكل عام ما بين 6 إلى 8 أسابيع تقريباً.

"زايبان و شانتك" ( Zyban and Chantix ) هي أدوية موصوفة يمكن استخدامها لتساعدك علي الامتناع عن التدخين. كلا العقارين يجب أن يبدأ في تناوله من 7 إلى 10 أيام قبل تاريخ الامتناع. أسأل طبيبك الخاص بالعناية الأولية عن استخدام احد العقارين لمساعدتك علي الامتناع.

التحق ببرنامج الامتناع عن التدخين. يمكن أن تفضل المشاركة في برنامج منظم للامتناع عن التدخين خلال فترة استخدامك الطخات أو العلكة أو "الزايبان أو الشانتك". كل منتجات بدائل النيكوتين هي ليست بصناعة أعجوبة الشفاء. لا يزال عليك أن تتعلم كيف تعيش بدون السجانر في حياتك اليومية. قرارك الشخصي للامتناع عن التدخين متحداً مع تعلم المهارات لتكون خالي من التدخين يمكن أن تساعدك علي النجاح. بعض الناس يعملون بشكل أفضل في فصل دراسي رسمي مع مجموعة إرشادات لأتباعها. الدعم من قبل مجموعة هو سبب آخر للألتحاق ببرنامج رسمي للامتناع عن التدخين. أن امتناع الآخرين عن التدخين في نفس الوقت يوفر الدعم والتشجيع لجميع أعضاء المجموعة. تذكر أن الهدف هو الامتناع عن التدخين لا يهتم كيف تحقق الهدف. برامج الامتناع عن التدخين المتوفرة تشمل:

★ رفس العادة: اتصل بالنظام الصحي لجامعة متشيجان خدمات استشارة التبغ علي الرقم: 734-936-5988  
★ قسم صحة المجتمع بمتشيجان اتصل: (800)-537-5666

### كيف أمنع حدوث انتكاس؟

إذا كنت غير قادر علي مقاومة الرغبة وبدأت محاولة التدخين اتبع هذه الخطوات لمنع هذه الزلّة من أن تصبح انتكاسة. لا تكمل السيجارة. أطفئ السيجارة قبل الانتهاء منها وتخلص من علبة السجانر بعيداً. الاحتفاظ بالعلبة يعني إعطاء نفسك السماح للتدخين مرة أخرى. افهم أن الزلّة تختلف عن الانتكاس. الزلّة هي غلطة أو خطأ أي شخص ممكن أن يقع فيه. الإستراتيجية الأفضل هي أن تكبح العطب وأن تستمر نحو هدفك الأكبر. تعلم من الزلّة، راجع الذي حصل وقرر ماذا عليك أن تفعله بشكل مختلف إذا تكررت نفس الشئ مرة أخرى. تيقن بأن الشعور السلبي الذي تحسه حول الحادثة سوف يزول إذا تركته، ببعض الإدراك الذاتي يمكن أن تعيد التركيز وتعود إلي السبيل الصحيح. تمتع بالنقود التي توفرها من عدم التدخين و اعمل لانحة بالأشياء التي ترغب في شرائها لنفسك أو للآخرين. قدر الأسعار بعدد علب السجانر، وضع النقود جانباً لشراء هذه الهدايا.

للمزيد من المعلومات عن هذا الموضوع اتصل: بمركز مصادر التثقيف الصحي بالنظام الصحي لجامعة متشيجان علي الرقم: 5645-734-647

فبراير (شباط) 2007

المعلومات محفوظة من قبل اللجنة التوجيهية للعناية السريرية بالنظام الصحي لجامعة متشيجان

النظام الصحي بجامعة متشيجان

734-936-4000

حقوق الطبع 2006 الحاكم الوصي جامعة متشيجان

تنصل كامل / بيان الخصوصية

Translated by UMHS – ISP, 12/07.