

QUIT.ie

HE

دليل لمساعدتك
على الإقلاع
عن التدخين



المحتويات

الإقلاع عن التدخين لمدة 28 يومًا وستصبح احتمالية إقلاعك عن التدخين للأبد

1 أكبر بخمس مرات

1 وسائل الدعم المتاحة لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين

2 أسباب الإقلاع عن التدخين

3 الفوائد الصحية الجسدية

4 فوائد الصحة العقلية

5 حقائق عن التدخين

6 ثلاث خطوات تساعدك على الإقلاع عن التدخين

6 الخطوة 1: الاستعداد للإقلاع عن التدخين

8 فيما يلي بعض الأفكار المفيدة لمساعدتك على الاستعداد للإقلاع عن التدخين

10 الخطوة 2: حدد موعدًا للإقلاع عن التدخين

11 الرغبة الشديدة والانسحاب عند التوقف عن التدخين

12 أعراض الانسحاب – ما الذي قد يساعد؟

16 الخطوة 3: ابتعد عن التدخين

17 نصائح لتغيير عاداتك

18 احصل على المساعدة عند الإقلاع عن التدخين

21 العلاج ببدائل النيكوتين (NRT)

24 وصفات طبية للإقلاع عن التدخين

26 التدخين الإلكتروني (استخدام السجائر الإلكترونية)

أقلع عن التدخين لمدة 28 يوماً وستزيد احتمالية إقلاعك عنه نهائياً بمقدار 5 مرات

إذا كنت تدخن، فإن الإقلاع عن التدخين هو أحد أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها من أجل صحتك.

7 من كل 10 أشخاص يدخنون يريدون الإقلاع عن التدخين. إذا كنت واحداً منهم، فيمكن لهذا الكتيب أن يساعدك على تحقيق النجاح.

يحتوي هذا الكتيب على معلومات حول الآتي:

- الدعم المتاح للإقلاع عن التدخين
- أسباب الإقلاع عن التدخين
- نصائح تساعدك على الإقلاع عن التدخين
- الأدوية التي يمكن أن تساعدك على الإقلاع عن التدخين
- السجائر الإلكترونية والتدخين الإلكتروني.

تذكر أنه لا يزال بإمكانك الإقلاع عن التدخين ولا ينبغي عليك التوقف عن المحاولة أبداً.

الدعم المتاح لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين

لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين، توفر لك هيئة الخدمات الصحية مجاناً ما يلي:

- الدعم
- المشورة
- أدوية الإقلاع عن التدخين، بما في ذلك العلاج ببدائل النيكوتين (NRT).

ستجد في الصفحة 18 معلومات حول كيفية مساعدتك، بما في ذلك كيفية الوصول إلى هذا الدعم.



أسباب الإقلاع عن التدخين

هناك الكثير من الأسباب الجيدة للتوقف عن التدخين:

- التدخين مضر لك
- واحد من كل اثنين من المدخنين يموتون بسبب أمراض مرتبطة بالتبغ
- الفوائد الصحية للإقلاع عن التدخين تبدأ على الفور

هناك فوائد أخرى للإقلاع عن التدخين أيضاً.

عندما تتوقف عن التدخين، فإنك:

- تحسن تنفسك وتقليل الضغط على قلبك وورثتك
- تحمي عائلتك من التدخين السلبي
- تحسن جودة الهواء في منزلك
- تستمتع بملابس ذات رائحة جميلة
- ستكون قدوة جيدة لعائلتك وأصدقائك
- ستوفر المال
- ستحصل على بشرة وأسنان وشعر أفضل
- تسيطر على روتينك اليومي
- توفر الوقت والطاقة - لن تضطر إلى التفكير في متى وأين يمكنك التدخين
- تقليل خطر الإصابة بالأمراض التي تهدد الحياة.

مايكل، يدخن منذ 20 عاماً

"كنت مدخنًا لمدة 20 عاماً، ولكن بفضل خدمة الإقلاع عن التدخين خلال الأيام المائة الماضية، أستطيع أن أسمي نفسي مدخنًا سابقًا. "تخبرني خطة الإقلاع عن التدخين الموجودة على الموقع الإلكتروني أنني وفرت 2,100 يورو ولم أدخن 3,000 سيجارة منذ أن توقفت عن التدخين!"

ستذهل من الشعور بالحرية
عند الإقلاع عن التدخين.

الفوائد الصحية الجسدية

تزداد فوائد الإقلاع عن التدخين مع مرور الوقت.

بعد 20 دقيقة

تتحسن الدورة الدموية لديك، وينخفض ضغط الدم ومعدل ضربات القلب، مما يعني أن خطر الإصابة بالنوبة القلبية يبدأ في الانخفاض.



بعد 8 ساعات

تنخفض مستويات أول أكسيد الكربون (الغاز السام) في دمك ويرتفع مستوى الأكسجين.



بعد 48 ساعة

يخرج أول أكسيد الكربون من جسمك. تبدأ حاسة الشم والتذوق لديك بالتحسن.



بعد 72 ساعة

يتحسن تنفسك وترتفع مستويات طاقتك.



بعد 2-3 أشهر

يمكن أن تزيد سعة رئتيك بنسبة تصل إلى 30%.

بعد مرور سنة واحدة

تنخفض فرص إصابتك بنوبة قلبية إلى النصف.



بعد 5 سنوات

يتم تقليل خطر الإصابة بالسرطان المرتبط بالتدخين بشكل كبير.



بعد 10 سنوات

ينخفض خطر الإصابة بسرطان الرئة إلى النصف.

بعد 15 سنة

أصبح خطر إصابتك بنوبة قلبية الآن مساوياً لخطر إصابة شخص غير مدخن.



فوائد الصحة العقلية

يمكن أن يؤدي الإقلاع عن التدخين إلى تحسين حالتك المزاجية والمساعدة في تخفيف التوتر والقلق والاكتئاب. عندما يتوقف الناس عن التدخين، فإنهم:

- ستقل لديهم مستويات القلق والاكتئاب والتوتر
- سيَشعرون بتحسنٍ تجاه أنفسهم
- سيَشعرون بمزيد من السيطرة
- سينعمون بجودة نوم أفضل.

يمكن أن يساعد الإقلاع عن التدخين في تقليل أعراض اضطرابات القلق والاكتئاب بنفس الطريقة التي يتم بها العلاج بمضادات الاكتئاب. هناك سوء فهم شائع مفاده أن التدخين يخفف التوتر أو القلق ويحسن الحالة المزاجية. ومع ذلك، فإن الانسحاب من النيكوتين الموجود في السجائر يمكن أن يسبب أعراضاً مشابهة للقلق.

عندما تصبح مدمناً على النيكوتين، يمر جسمك بفترة تكون فيها مستويات النيكوتين مرتفعة (مثل بعد تدخين سيجارة أو تدخين السجائر الإلكترونية).



وبالمثل، يمر جسمك بفترة تكون فيها مستويات النيكوتين منخفضة (مثل بضع ساعات بعد آخر سيجارة أو تدخين آخر).

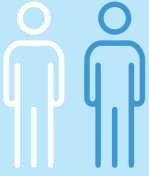


إن أعراض الانسحاب عندما تنخفض مستويات النيكوتين في جسمك تشبه أعراض القلق والتوتر. لهذا السبب يعتقد الناس أحياناً أن التدخين يساعد في تخفيف التوتر والقلق.



استخدام العلاج ببدائل النيكوتين عند الإقلاع عن التدخين سيساعد في علاج هذه الأعراض (انظر الصفحة 21 لمزيد من المعلومات حول بدائل النيكوتين).

حقائق عن التدخين



التدخين يقتل. واحد من كل اثنين من المدخنين سيموت بسبب مرض متعلق بالتبغ.



كل أسبوع أكثر من
100
الناس يموتون و
1,000

يتم نقل الأشخاص إلى المستشفيات في أيرلندا بسبب مرض متعلق بالتدخين.



يرتبط التدخين بارتفاع خطر الإصابة بالخرف والسكري والعديد من الأمراض الأخرى.



يؤثر التدخين سلبيًا على صحتك العقلية.



إنها عادة مكلفة - تدخين 20 سيجارة يوميًا يصل إلى أكثر من 6,500 يورو سنويًا.



يؤدي التدخين إلى نقص ما بين 10 إلى 15 عامًا من عمرك ويمكن أن يسبب:

- السرطان
- النوبات القلبية
- السكتة الدماغية
- مرض الرئة
- العمى.

يؤدي التدخين إلى انخفاض الخصوبة لدى كل من النساء والرجال ويجعل الحمل أكثر صعوبة. يمكن أن يؤدي إلى:



- الحمل خارج الرحم
- إجهاض
- ولادة جنين ميت
- ضعف نمو الطفل الخديج.

83% من المدخنين ندمت على البدء بالتدخين. لو كان لديهم الاختيار مرة أخرى، فلن يبدأوا أبدًا.

ثلاث خطوات تساعدك على الإقلاع عن التدخين

الخطوة رقم 3:

ابقَ هادئًا

الخطوة رقم 2:

حدد موعدًا للإقلاع عن التدخين

الخطوة رقم 1:

استعد للإقلاع عن التدخين

الخطوة 1: استعد للإقلاع عن التدخين

كلما أقلعت عن التدخين مبكرًا، كان ذلك أفضل لك ولصحتك. هل أنت مستعد للإقلاع عن التدخين؟

فيما يلي بعض الأمور التي يجب التفكير فيها أثناء استعدادك للإقلاع عن التدخين.

كن مستعدًا

فكر في السبب الذي يجعلك لا تزال تدخن. انظر إلى العبارات في الجدول أدناه - هل أي منها يشبهك؟

ليس لدي قوة الإرادة.

إن قوة الإرادة تعني فقط الرغبة في شيء ما بشدة. اسأل نفسك إذا كنت تريد حقًا الإقلاع عن التدخين، وإذا كان الأمر كذلك، فافعل ذلك!

إن تناول علاجات استبدال النيكوتين (NRT) لإدارة الرغبة الشديدة في التدخين يمكن أن يساعد حقًا.

صوفيا، مدخنة منذ 12 عامًا

"أعتقد اعتقادًا راسخًا أن الجلوس والتفكير في أسبابك للإقلاع عن التدخين هي طريقة رائعة للبدء، فهناك الآلاف من السلبيات الناجمة عن التدخين ولا يوجد أي إيجابيات مما يضعك في حالة ذهنية رائعة في وقت مبكر."

أنا قلق بشأن أعراض الانسحاب.

تشير أعراض الانسحاب إلى أن جسمك يتعافى من الآثار الضارة للتدخين. قد تكون هذه الأعراض غير مريحة، ولكنها مؤقتة، فمعظم الأعراض تتوقف بعد شهر.

يمكن أن يساعد العلاج ببدائل النيكوتين في تقليل أعراض الانسحاب.

التدخين يساعدني على التعامل مع التوتر.

هل تعلم أن الأشخاص الذين يتوقفون عن التدخين يشعرون بانخفاض مستوى التوتر لديهم؟ حاول التخلص من التوتر من خلال ممارسة التمارين الرياضية، أو التحدث إلى صديق، أو القيام بنشاط جديد.

توفر هيئة الخدمات الصحية (HSE) معلومات ونصائح حول صحتك ورفاهيتك. يمكنك الاطلاع على سبل الدعم عبر الموقع الإلكتروني yourmentalheath.ie

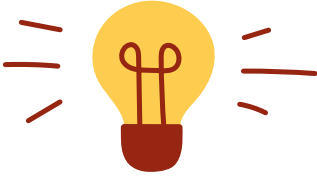
لقد فات الأوان - ربما يكون الضرر قد حدث بالفعل.

لم يُفَت الأوان أبدًا على الإقلاع عن التدخين. بمجرد أن تتوقف عن التدخين، تبدأ الفوائد في الظهور منذ اليوم الأول. بعد عام واحد سوف تتمكن من خفض خطر الإصابة بالنوبة القلبية إلى النصف.

هذا ليس الوقت المناسب.

ربما تعتقد أنه لن يكون هناك وقت مناسب أبدًا. فكر بإيجابية الوقت المناسب هو الآن.





فيما يلي بعض الأفكار المفيدة لمساعدتك على الاستعداد للإقلاع عن التدخين

فكر في الجوانب الجيدة والسيدة؛
قد يساعدك أن تكتب ما تفكر فيه:

- ما أحبه وما لا أحبه بشأن التدخين
- أعتقد أن ما هو جيد وما هو سيء في الإقلاع عن التدخين.

بإمكانك استخدام المثال أدناه لإنشاء قائمة. احتفظ بقائمتك في متناول يدك لتذكيرك بالسبب الذي يجعلك تتوقف عن التدخين.

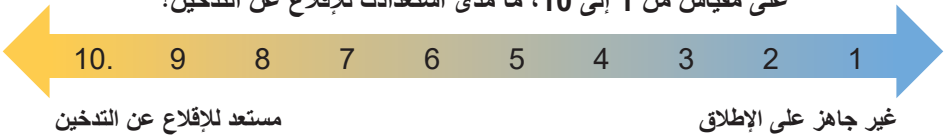
ما لا يعجبني في التدخين	ما يعجبني في التدخين
1	1
2	2
3	3
4	4

الجوانب الجيدة في الإقلاع عن التدخين هي:	الجوانب السيئة في الإقلاع عن التدخين هي:
1	1
2	2
3	3
4	4

فكر في مدى استعدادك للإقلاع عن التدخين

الآن بعد أن نظرت إلى الجانب الإيجابي والسلبي للتدخين والإقلاع عن التدخين، هل تعتقد أنك مستعد للإقلاع عن التدخين؟

على مقياس من 1 إلى 10، ما مدى استعدادك للإقلاع عن التدخين؟



احتفظ بمذكرات التدخين

من المفيد أن تعرف متى ولماذا تدخن أثناء النهار. على مدار الأسبوع المقبل، اختر يومًا واحدًا واستخدم الجدول أدناه لتدوين رغبتك في تناول النيكوتين في ذلك اليوم. سيساعدك هذا على التخطيط لكيفية إدارة هذه الرغبات في المستقبل.

وهنا مثال

9 صباحًا					وقت السيارة
تناول القهوة					ماذا كنت أفعل في هذا الوقت
5	4	3	2	1	كم أحتاج للتدخين (1 = القليل، 5 = الكثير)
3					عدد المرات التي دخنيت فيها
☐ 😊 ☐ 😐 ☒ ☹️					مدى استمتاعي بالتدخين

فكر في مقدار ما يكلفك التدخين

التدخين مكلف وتوفير المال قد يكون سبباً للإقلاع عن التدخين.

يمكنك استخدام حاسبة الادخار لمعرفة المبلغ الذي يمكنك توفيره عبر الرابط:

quit.hse.ie/savings-calculator



توني، يدخن منذ ما يقرب من 50 عامًا

"واصلت مقابلة مستشاري الإقلاع عن التدخين كل أسبوعين حتى توقفت أخيرًا. والآن، لم أكن أتحسن فحسب، بل كنت أيضًا أوفر الكثير من المال. قبل أن ألق عن التدخين، لم أكن أدرك المبلغ الذي أنفقته على التبغ. قررت أن أستغل مدخراتي وأشتري شيئًا يذكّرني بالسبب الذي جعلني أتوقف عن العمل - لقد اشتريت سيارة جديدة.



الخطوة 2: حدد موعدًا للإقلاع عن التدخين

حدد موعدًا للإقلاع الآن

تاريخ إقلاعي عن التدخين هو ____ / ____ / ____

فكر في المواقف التي تدخن فيها أو ترغب عادة في التدخين وفكر فيما يمكنك فعله بدلاً من ذلك.

ما أخطط للقيام به في هذه الأوقات

سأشرب الشاي بدلاً من ذلك

أوقاتي الصعبة

مثال: تناول كوب من القهوة



الرغبة الشديدة والانسحاب عند التوقف عن التدخين

تتوقف معظم الأعراض
بعد شهر.

يعاني معظم الأشخاص من بعض الرغبة الشديدة في تناول النيكوتين وأعراض الانسحاب عندما يقلعون عن التدخين. قد تكون هذه الأمور غير مريحة، لكنها مؤقتة. قد تواجه بعض الأعراض، ولكن من المحتمل أنك لن تواجهها كلها.

إذا كنت قلقًا بشأن أي أعراض، فتحدث إلى:

- طبيبك الممارس العام
- مستشارك في الإقلاع عن التدخين - يمكنه تزويدك بالمعلومات والنصائح حول كيفية الإقلاع عن التدخين وكيفية إدارة الرغبة الملحة في التدخين وأعراض الانسحاب.

الرغبات الملحة

تعتمد الرغبات الملحة التي تشعر بها على عدد مرات تدخينك ومدة تدخينك.

يمكن أن تبدأ الرغبة الشديدة في تناول النيكوتين بعد مرور 30 دقيقة من آخر سيجارة. عادةً ما تزول الرغبات الملحة الفردية في غضون 3 إلى 5 دقائق.

قد تشعر بأشد الرغبات الملحة بعد 2 إلى 3 أيام من التوقف عن التدخين. في حين قد تستمر لديك الرغبة في التدخين لبعض الوقت بعد الإقلاع، إلا أنها ستصبح أقل تكرارًا وأقل حدة بمرور الوقت. وسوف تتعلم أيضًا كيفية التعامل مع هذه الرغبات الملحة مع الوقت.

تعامل مع الرغبة الملحة تناول الطعام باستخدام 4Ds:

صرف انتباهك
عن طريق التركيز
على شيء آخر.

تشيت الانتباه



أرجئ الأمر لمدة
3-5 دقائق على
الأقل وسوف تختفي
الرغبة الملحة.

تأخير



أنفاس عميقة -
خذ 20 نفسًا عميقًا.

أنفاس عميقة



اشرب كوبًا باردًا
من الماء أو عصير
الفاكهة.

شرب



أعراض الانسحاب – ما الذي يمكن أن يساعد؟

سعال

السعال أكثر من المعتاد هو أحد أعراض الانسحاب الشائعة عند الإقلاع عن التدخين. هذه علامة على أن جسمك بدأ في الشفاء، حيث يقوم بإزالة المخاط المتراكم في رئتيك. تحدث إلى الصيدلي أو طبيبك العام إذا كان هذا يسبب لك أي إزعاج.

التقلبات المزاجية والانفعال والقلق

عند الإقلاع عن التدخين، قد تواجه الآتي:

- تقلبات مزاجية منخفضة
- شعور بمزيد من التهيج والقلق.

إليك بعض استراتيجيات التأقلم:

- هنيئ نفسك على قدرتك على التعايش مع الحياة دون تدخين
- اطلب من الآخرين أن يفهموا ويتحلوا بالصبر
- افعل الأشياء التي تجعلك تشعر بالسعادة.

يمكنك الاسترخاء وتقليل التوتر من خلال الأنشطة التي تستمتع بها، مثل:

- الأنشطة البدنية مثل المشي أو الركض أو الرقص أو ركوب الدراجات أو السباحة
- الاستماع إلى الموسيقى أو القراءة أو حل الألغاز أو البستنة
- تمارين الاسترخاء والتنفس العميق – على سبيل المثال، خذ 20 نفسًا عميقًا.

هذه المشاعر مؤقتة وتحسن خلال حوالي 4 أسابيع.



الصداع

يمكن أن يؤدي انسحاب النيكوتين عند التوقف عن التدخين إلى الإصابة بالصداع. عادةً ما يتوقف الصداع في غضون 3 إلى 4 أسابيع.

لتقليل الصداع، تأكد من:

- شرب الكثير من الماء
- تناول الطعام بانتظام
- مارس نشاطاً بدنياً بانتظام.

يمكن أن يساعد العلاج ببدائل النيكوتين (NRT) أيضاً في تقليل أعراض الانسحاب.

مشاكل النوم

من الممكن أن تواجه مشاكل في النوم بعد التوقف عن التدخين. تتوقف هذه الأعراض عادة بعد مرور 2 إلى 3 أسابيع.

لتحسين نومك، يمكنك محاولة:

- قلل من تناول الكافيين، مثل تجنب الشاي أو القهوة أو الكولا
- واضبط على ممارسة نشاط بدني خلال النهار
- استرخ قبل وقت النوم بقراءة كتاب أو خذ حمام دافئ.
- توقف عن استخدام الشاشة (التلفزيون أو الهاتف أو الكمبيوتر) لمدة ساعة قبل النوم
- مارس التأمل الذهني أو التأمل قبل النوم
- تناول الكثير من الفاكهة والألياف والخضروات
- اشرب الكثير من الماء

يمكن للصيادلة أن يوصي بالعلاجات لتخفيف المشكلة.

مستويات الطاقة

من الممكن أن تزيد طاقتك بعد التوقف عن التدخين. يرجع ذلك إلى دخول كمية أكبر من الأكسجين إلى مجرى الدم مع خروج أول أكسيد الكربون من الجسم.

وقد يؤدي الأكسجين الإضافي أيضًا إلى شعورك بالدوار أو الدوخة لمدة يوم أو يومين. وهذا أمر طبيعي لأن جسمك يعتاد على الأكسجين الإضافي.

يجد بعض الأشخاص أن لديهم طاقة أقل لفترة من الوقت. ويرجع ذلك إلى أن الجسم يتوقف عن إنتاج الأدرينالين استجابة للنيكوتين. هذا أمر مؤقت ويتحسن بعد 2 إلى 3 أسابيع.

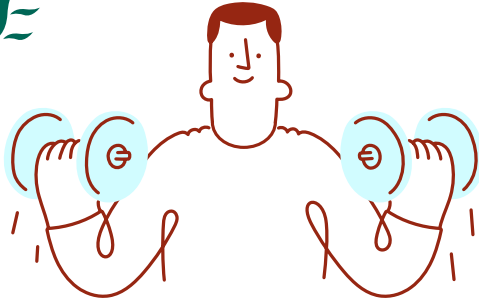
زيادة الوزن

يشعر معظم المدخنين بالقلق من أن الإقلاع عن التدخين قد يؤدي إلى زيادة وزنهم. يمكن أن يحدث هذا إذا خلطت بين الرغبة الملحة في تناول النيكوتين والرغبة الملحة في تناول الطعام واستبدلت التدخين بالوجبات الخفيفة. ولكن يمكنك تجنب اكتساب أي وزن إذا تناولت الطعام بشكل معقول وكنت أكثر نشاطًا.

إذا كنت قلقًا بشأن زيادة الوزن:

- تذكر أن الإقلاع عن التدخين هو أهم شيء يمكنك القيام به من أجل صحتك
- تناول ثلاث وجبات متوازنة يوميًا، مع الكثير من الخضروات والفواكه
- احتفظ بوجبات خفيفة صحية في متناول يدك، مثل الكرفس أو أعواد الجزر أو الفاكهة
- اشرب الماء أو المشروبات منخفضة السعرات الحرارية وتجنب المشروبات الغازية السكرية.





نصائح للبقاء في حالة نشاط دائم

تحرك	يمكن لأي شخص أن يصبح نشيطاً، وليس من المتأخر أبداً أن تبدأ. أي شيء يجعلك تتحرك سوف يفيدك، مهما كان عمرك.
استمتع	اختر نشاطاً تستمتع به، وسيكون من الأسهل الاستمرار فيه.
ابدأ ببطء	إذا لم تكن نشطاً بانتظام: ● ابدأ ببطء لمدة 10 إلى 15 دقيقة، ثلاث إلى أربع مرات في الأسبوع ● قم بزيادة نشاطك تدريجياً حتى تصل إلى 30 دقيقة يومياً في معظم أيام الأسبوع.
خذ وقتك	مارس الرياضة بالسرعة التي تناسبك. يجب أن تتعرق قليلاً وأن تكون قادراً على إجراء محادثة أثناء ممارسة التمارين الرياضية.
تجنب النشاط الممل	إذا كنت تشعر بالملل من نشاط ما، فحاول القيام بنشاط آخر.
كن لطيفاً مع نفسك	لكل شخص أيام قد لا يتمكن فيها من القيام ببعض أو كل الأنشطة. فقط العودة إلى المسار الصحيح في اليوم التالي.
قم بإدراج النشاط البدني في روتينك اليومي	على سبيل المثال: ● المشي إلى العمل أو المحلات التجارية ● استخدم السلالم بدلاً من المصعد.
استشر طبيبك إذا لزم الأمر	إذا كان لديك أي مشاكل أو مخاوف طبية، استشر طبيبك قبل البدء بنشاط جديد.

الخطوة 3: ابقَ هادئًا

لمساعدتك على البقاء بعيدًا عن السجائر، قم ببعض أو كل ما يلي:

ابقَ إيجابيًا

عندما تشعر بالتعب والرغبة في الاستسلام، تذكر إلى أي مدى وصلت ولماذا استسلمت. ابقَ مصممًا وستزول الإغراءات.

كن نشيطًا

اختر نشاطًا تستمتع به، وسيكون من الأسهل الاستمرار فيه.

ابقَ مشغولًا

يمكن أن يؤدي الملل إلى جعل التدخين يبدو أكثر أهمية بالنسبة لك مما هو عليه في الواقع.

وفر أموالك وكافئ نفسك

قم برحلة إلى السينما، أو قم بشراء هدية أو قطعة ملابس تعجبك.

كن حذرًا عند شرب الكحول

قد تجعلك بضعة مشروبات تنسى أنك أقلعت عن التدخين وتضعف قوتك الإرادية.

تذكر ألا تأخذ ولو نفسًا

إن تدخين سيجارة واحدة فقط بعد الإقلاع عن التدخين قد يؤدي إلى المزيد منها. يحدث هذا بسبب تحفيز مستقبلات النيكوتين وإطلاق الإندورفين الذي يجعلنا نشعر بالسعادة.

واحدًا من السيجارة

تغيير موقفك تجاه التدخين

فكر في الحرية التي ستحصل عليها عندما تتمكن أخيرًا من التحرر واستعادة السيطرة.

لا تفقد الإيمان

قد يجد بعض الأشخاص أن الأمر يحتاج إلى عدة محاولات قبل أن يتوقفوا نهائيًا. إذا حدث لك هذا، فكر في الأسباب التي دفعتك للإقلاع عن التدخين في المقام الأول واستعد للإقلاع عنه مرة أخرى.

اتصل مجاناً على: 1800 201 203
أو أرسل كلمة QUIT مجاناً إلى: 50100

تذكر أنك لست وحدك، ففريق
HSE QUIT هنا لمساعدتك.
يمكنك الاتصال بمستشار الإقلاع
عن التدخين المدرب لمساعدتك.

نصائح لتغيير عاداتك

قد تدفعك عاداتك وروتينك الطبيعي إلى الرغبة في التدخين، خاصة إذا كانت السجائر جزءاً من روتينك.

هذه بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لمحاولة تغيير عاداتك:

- اغسل أسنانك واستخدم غسول الفم أول شيء في الصباح
- اغسل أسنانك بعد تناول الطعام إذا استطعت، أو انتقل إلى غرفة أخرى
- قم بتغيير مشروبك المعتاد حتى لا تربط المشروب الجديد بالتدخين
- مضغ علكة خالية من السكر في المواقف التي اعتدت فيها على التدخين
- ابتعد عن الآخرين الذين يدخنون
- تشتيت انتباهك من خلال التمرير على هاتفك أو تسجيل الدخول إلى خطتك للإقلاع عن التدخين
- حاول التنفس بعمق
- غيّر روتينك قبل النوم – استحم أو اقرأ كتاباً.



احصل على المساعدة عند الإقلاع عن التدخين

إذا كنت ترغب في الإقلاع عن التدخين، فإن الحصول على المساعدة الصحيحة يمكن أن يضاعف فرص نجاحك.

يمكنك الحصول على المساعدة للإقلاع عن التدخين من خلال:

- جلسات فردية في عيادة الإقلاع عن التدخين في منطقتك أو عبر الهاتف
- جلسات دعم جماعية
- **خطتنا للإقلاع عن التدخين** عبر الإنترنت
- خدمة الرسائل النصية الخاصة
- معلومات عن موقعنا **quit.ie** الصفحة أو التطبيق.
- الدعم من العائلة والأصدقاء.

سواء اخترت الدعم الفردي أو حضور مجموعة، فإن مستشاري الإقلاع عن التدخين سوف يقومون بما يلي:

- سؤالك عن تاريخ التدخين وعاداتك
- تقييم إدمان النيكوتين الخاص بك
- قياس مستويات أول أكسيد الكربون لديك
- التوصية بالعلاج الطبي الذي قد يكون مفيداً لك.

مستشارونا يعرفون مدى صعوبة الإقلاع عن التدخين. وسوف يدعمونك في كل خطوة على الطريق دون حكم.

بات، يدخن منذ أكثر من 40 عامًا

"ما وجدته الأكثر فائدة في خدمة الإقلاع عن التدخين في HSE هو المحادثات الفردية التي أجريتها مع مستشار الإقلاع عن التدخين في HSE."

الدعم المخصص وجهًا لوجه لكل من الوالدين

في عياداتنا للإقلاع عن التدخين، نقدم الدعم الفردي عبر الهاتف أو مكالمة الفيديو أو شخصيًا. هذا الدعم مجاني.

سوف يساعدك مستشار الإقلاع عن التدخين خلال عملية الإقلاع عن التدخين. يبدأ هذا الأمر قبل 1 إلى 4 أسابيع من تاريخ الإقلاع عن التدخين ويمكن أن يستمر لمدة تصل إلى عام.

الدعم الجماعي

تستمر جلسات الدعم الجماعي "We Can QUIT" لمدة تتراوح من 7 إلى 12 أسبوعًا. تجتمع المجموعات لمدة ساعة ونصف، مرة واحدة في الأسبوع.

يمكن أن تكون المجموعات للإناث فقط، أو للذكور فقط، أو مختلطة. تتم إدارة الجلسات من قبل المنظمات المحلية في أماكن مثل المراكز المجتمعية أو مراكز الموارد العائلية.

يتم تيسير الجلسات من قبل مستشار مدرب للإقلاع عن التدخين.

في الجلسات، يمكنك القيام بالآتي:

- التحقق من مدى تقدمك
- تحدث عن أي صعوبات تواجهها
- تبادل نصائح التأقلم
- تشجيع بعضنا البعض.

لمعرفة المزيد، تفضل بزيارة hse.ie/wecanquit

خطة الإقلاع عن التدخين

يمكنك الاشتراك في خطة الإقلاع عن التدخين المجانية والشخصية لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين.

أنت تقرر كيف تريد أن تعمل خطتك ويمكنك الحصول على:

- دعم يومي عبر البريد الإلكتروني والرسائل النصية
- حساب QUIT لتتبع تقدمك
- دعم فردي من مستشار مُدرّب
- نصائح من الأشخاص الذين نجحوا في الإقلاع عن التدخين.

تطبيق HSE

يمكنك أيضًا الحصول على الدعم ومعرفة المزيد من المعلومات حول كل ما سبق عن طريق تنزيل تطبيق HSE.

أرسل رسالة نصية بها كلمة QUIT
مجانيًا إلى 50100

إنهاء خدمة الرسائل النصية
يمكنك تلقي رسائل نصية تحفيزية لمساعدتك
على البقاء مركزًا على رحلة الإقلاع
عن التدخين.

الدعم عبر الإنترنت

"You Can QUIT" هو مجتمع عبر الإنترنت للأشخاص الذين يحاولون الإقلاع
عن التدخين. لمعرفة المزيد، قم بزيارة صفحتنا على الفيسبوك على
www.facebook.com/hsequit

الدعم من العائلة والأصدقاء

يجب عليك البحث عن الدعم من العائلة والأصدقاء عندما تقرر الإقلاع عن التدخين.
كيف يمكن لعائلتك وأصدقائك المساعدة:

- أخبرهم أنك أقلعت عن التدخين واطلب منهم أن يكونوا إيجابيين وصبورين
- اطلب منهم المشاركة في نشاط جديد معك، مثل المشي أو الالتحاق بفصل دراسي جديد.

إذا كان لديك صديق أو أحد أفراد عائلتك يدخن:

- اطلب منهم عدم التدخين بالقرب منك وعدم تقديم السجائر لك
- الاتفاق على أماكن خالية من التدخين، على سبيل المثال، إنشاء منزل وسيارة خالية من التدخين.

ربما ترغب في الإقلاع عن التدخين، ولكنك لا تستطيع إجبار الآخرين على الإقلاع
عن التدخين. هذا هو القرار الذي يتعين عليهم اتخاذه لأنفسهم.

راشيل، مستشارة الإقلاع عن التدخين في HSE

"عندما أساعد الأشخاص على الإقلاع عن التدخين، أستمع إلى الأسباب التي جعلتهم يرغبون
في الإقلاع عن التدخين وما الذي منعهم من ذلك في السابق. نحن نأتي بخطة تتناسب مع
حياتهم. "كل شخص يختلف عن الآخر، لذلك فإن كل رحلة إقلاع عن التدخين تكون شخصية."

العلاج ببدائل النيكوتين

التدخين يسبب الإدمان. النيكوتين هو العنصر الموجود في السجائر والذي يجعلها مسببة للإدمان.

وهذا ما يجعل الإقلاع عن التدخين أمراً صعباً.

ما هو العلاج ببدائل النيكوتين؟

علاجات بدائل النيكوتين (NRT) هي أدوية مرخصة توفر لك مستوى منخفضاً من النيكوتين. وهي لا تحتوي على المواد الكيميائية السامة الأخرى الموجودة في دخان التبغ. على سبيل المثال، القطران وأول أكسيد الكربون.

هناك أنواع مختلفة من العلاج ببدائل النيكوتين:

- لصقة النيكوتين
- علكة النيكوتين
- قرص استحلاب (النيكوتين)
- بخاخ الفم.

يمكن أن يساعدك طبيبك العام أو الصيدلي أو مستشار الإقلاع عن التدخين في تحديد نوع العلاج ببدائل النيكوتين المناسب لك.



لصقة العلاج ببدائل النيكوتين

كيف يعمل العلاج ببدائل النيكوتين (NRT)؟

يوفر العلاج ببدائل النيكوتين ما يكفي من النيكوتين لتخفيف الرغبة الشديدة وأعراض الانسحاب، مثل:

- الأرق
- القلق
- عدم التركيز
- نوبات الجوع.

يخفف العلاج ببدائل النيكوتين من أعراض الانسحاب الجسدية. يساعدك هذا على التركيز على الجوانب النفسية (العاطفية) للإقلاع عن التدخين.

أقراص الاستحلاب
للعلاج ببدائل النيكوتين

لكي يكون العلاج ببدائل النيكوتين (NRT) فعالاً،
يجب استخدامه:

- بالطريقة الصحيحة – يمكن لمستشار الإقلاع
عن التدخين أو الصيدلي أو الطبيب العام
شرح كيفية ذلك.
- لمدة كافية - عادة لمدة 8 إلى 12 أسبوعاً
- بالكمية المناسبة لمستوى إدمان النيكوتين لديك.

ما هو العلاج ببدائل النيكوتين المركب؟

نوصي باستخدام العلاج ببدائل النيكوتين كأفضل طريقة للإقلاع عن التدخين. تعني تركيبة
العلاج المزيج ببدائل النيكوتين (NRT) استخدام الآتي:

- شكل سريع المفعول من بدائل النيكوتين مثل العلكة أو أقراص الاستحلاب، و
- لصقة النيكوتين في نفس الوقت.

الحصول على العلاج ببدائل النيكوتين

يمكنك الحصول على العلاج ببدائل النيكوتين مجاناً عند الاشتراك في برنامج الإقلاع
عن التدخين.

للحصول على بدائل النيكوتين (NRT) مجاناً، يمكنك الاتصال بـ:

- مستشارونا للإقلاع عن التدخين – سوف يقومون بترتيب حصولك على العلاج
ببدائل النيكوتين من خلال طبيبك العام أو إحدى الصيدليات المشاركة
- خط الإقلاع عن التدخين الخاص بنا على 1800 201 203
- طبيبك العام – إذا كان لديك بطاقة طبية.

يمكنك أيضاً شراء بدائل النيكوتين من الصيدليات أو بعض محلات السوبر ماركت.
هناك بعض الحالات التي قد تحتاج فيها إلى إشراف طبي قبل البدء في العلاج ببدائل النيكوتين.

تحدّث إلى طبيبك الممارس العام إذا كنت:

- حامل
- أقل من 18 سنة
- لقد تعرضت مؤخراً لنوبة قلبية.

الآثار الجانبية للعلاج ببدائل النيكوتين

العلاج ببدائل النيكوتين هو دواء آمن. الأشخاص الذين يستخدمونه نادراً ما يواجهون مشاكل. اقرأ التعليمات قبل استخدام العلاج ببدائل النيكوتين. عادة ما تكون الآثار الجانبية خفيفة، ولكن تحدث إلى طبيبك العام أو مستشار الإقلاع عن التدخين أو الصيدلي إذا كنت قلقاً. قد تحتاج إلى تغيير الجرعة أو نوع العلاج ببدائل النيكوتين.

إذا لم ينجح العلاج ببدائل النيكوتين معك في الماضي

إذا كنت قد جربت أحد أنواع العلاج ببدائل النيكوتين من قبل دون جدوى، فلا تستسلم له تماماً. ربما لم تستخدمه بشكل صحيح أو لفترة كافية. حاول مرة أخرى واتبع التعليمات بعناية. يمكنك أيضاً أن تكون في حالة ذهنية مختلفة هذه المرة.

العلاج ببدائل النيكوتين لا يستبدل إدماناً بإدمان آخر

يعتقد بعض الناس أن استخدام العلاج ببدائل النيكوتين هو مجرد تبديل إدمان بإدمان آخر. هذا صحيح. إن استخدام العلاج ببدائل النيكوتين يضاعف فرصك في الإقلاع عن التدخين مقارنة بالإقلاع المفاجئ.

مستويات النيكوتين في العلاج ببدائل النيكوتين أقل بكثير من تلك الموجودة في التبغ. إن الطريقة التي ينقلون بها النيكوتين تجعلهم أقل إدماناً من التدخين.

إن معظم المشاكل الصحية ناجمة عن مكونات أخرى موجودة في دخان التبغ، وليس النيكوتين. من الأكثر أماناً استخدام المنتجات المرخصة المحتوية على النيكوتين بدلاً من التدخين.

يمكن للأشخاص الذين يستخدمون العلاج ببدائل النيكوتين تقليل استخدامه على مدى فترة من الزمن ثم التوقف عن استخدامه في النهاية. يمكن لمستشار الإقلاع عن التدخين التحدث معك حول كيفية استخدام العلاج ببدائل النيكوتين بطريقة آمنة وفعالة.

وصفات طبية للإقلاع عن التدخين

يمكنك الحصول على دواء بوصفة طبية لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين. يمكن أن يساعدك طبيبك الممارس العام أو مستشار الإقلاع عن التدخين في تحديد العلاج الأفضل لك.

يمكن للعلاجات الموصوفة أن تقلل من الرغبة الملحة وأعراض الانسحاب. تشمل هذه الأعراض القلق، التهيج، انخفاض المزاج، وزيادة الوزن.

حدد موعدًا مع طبيبك العام قبل أن تخطط للإقلاع عن التدخين. يجب عليك البدء في تناول الدواء قبل حوالي أسبوعين من تاريخ الإقلاع عن التدخين.

أنواع الأدوية للإقلاع عن التدخين

فارينيكالين (المعروف سابقًا باسم شامبيكس) وزيبان هما أدويتان آمنتان ومرخصتان. يتم استخدامها تحت إشراف طبي. سيقوم طبيبك العام أو مستشار الإقلاع عن التدخين بمناقشة كيفية تناول الدواء لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين.

على الرغم من أن الآثار الجانبية ليست شائعة، إلا أنه كما هو الحال مع أي دواء، قد يعاني بعض الأشخاص منها.

فارينيكالين

هذا الدواء:

- يعمل على دماغك لتقليل الرغبة الملحة في تناول النيكوتين وأعراض الانسحاب منه
- يتم تناوله لمدة 12 أسبوعًا وتستمر في التدخين لمدة 7 إلى 14 يومًا الأولى.

زيبان (بوبروبيون HCL SR)

هذا الدواء:

- يعمل على دماغك للمساعدة في علاج إدمان النيكوتين
- يتم تناوله لمدة 11 أسبوعًا وتستمر في التدخين خلال الأسبوعين الأولين.

لا يحتوي الفارينيكالين والزيبان على النيكوتين.

يمكنك استخدام دواء موصوف طبيًا مع العلاج ببدائل النيكوتين. إنه آمن وموصى به في الدليل السريري الوطني الأيرلندي لرعاية الإقلاع عن التدخين.

تذكر:

اقرأ دائمًا التعليمات واستخدم الأدوية حسب التوجيهات

تعمل هذه الأدوية بشكل أفضل على مدار ثلاثة أشهر، لذا حاول الالتزام بها للحصول على أقصى استفادة والنتيجة الصحيحة حتى تتمكن من الإقلاع عن التدخين إلى الأبد!

إذا كانت هذه الأدوية للإقلاع عن التدخين غير مناسبة لك، فقد يوصي طبيبك العام أو مستشار الإقلاع عن التدخين بالعلاج المركب ببدائل النيكوتين بدلاً من ذلك.

يمكن أن يساعد نظام دفع الأدوية (DPS) في دفع تكاليف الأدوية الموصوفة طبيًا. لا يوجد اختبار الوسائل لنظام دفع الأدوية.

بخاخ الفم العلاج ببدائل النيكوتين



التدخين الإلكتروني (استخدام السجائر الإلكترونية)

ما هي السجائر الإلكترونية؟

السجائر الإلكترونية هي أجهزة تعمل بالبطارية. يقومون بتسخين النيكوتين المخلوط بالانكهات والمواد الكيميائية الأخرى لإنشاء رذاذ يستنشقه المستخدم.

استخدام السجائر الإلكترونية يُعرف باسم التدخين الإلكتروني. أي شخص قريب من الشخص الذي يستخدم السجائر الإلكترونية يستنشق أيضًا هذا الرذاذ.

مقارنة بالسجائر العادية (التبغ)، قد يكون التدخين الإلكتروني أقل ضررًا. هذا لا يعني أنه خالٍ من الضرر. تحتوي السجائر الإلكترونية على مواد ضارة ومحتملة الضرر. ومن الأمثلة على ذلك ما يلي:

- المركبات المتطايرة
- المعادن الثقيلة مثل القصدير والرصاص والنيكل
- جزيئات فائقة الدقة
- المواد الكيميائية المسببة للسرطان.

التدخين الإلكتروني للإقلاع عن التدخين

لا نوصي بالتدخين الإلكتروني كوسيلة للإقلاع عن التدخين

إذا كنت تدخن وترغب في الإقلاع عن التدخين، فإننا ننصحك بما يلي:

- احصل على الدعم من مستشار الإقلاع عن التدخين أو الطبيب الممارس العام أو الصيدلي
- استخدم الأدوية المرخصة للإقلاع عن التدخين كما هو موضح في الصفحات السابقة.

لقد قمنا بمراجعة الدراسات التي أجريت حول التدخين الإلكتروني كوسيلة مساعدة للإقلاع عن التدخين. بالمقارنة مع الخيارات التي نوصي بها، لسنا واثقين من أن التدخين الإلكتروني طريقة آمنة أو فعالة للإقلاع عن التدخين. وسوف نستمر في مراجعة الدراسات الجديدة.

السجائر الإلكترونية ليست أدوية للإقلاع عن التدخين

السجائر الإلكترونية ليست أدوية مرخصة. تخضع الأدوية المرخصة للمساعدة في الإقلاع عن التدخين لفحوصات الجودة والسلامة قبل أن يتم بيعها.

هناك بعض القواعد واللوائح الخاصة بالسجائر الإلكترونية وسوائل التبخير باعتبارها منتجات استهلاكية. ومع ذلك، فإن النظام الخاص بالأدوية المرخصة أكثر صرامة بكثير.

احصل على الدعم للإقلاع عن التدخين نهائيًا

إذا كنت تستخدم السجائر الإلكترونية كطريقة لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين، فلا يزال بإمكانك العمل مع مستشار الإقلاع عن التدخين. يمكنهم أن يقدموا لك المشورة والدعم المجانيين للإقلاع عن التدخين إلى الأبد.

إذا كنت لا تدخن السجائر ولكنك تستخدم السجائر الإلكترونية، فهل تقدم هيئة الصحة التنفيذية خدمات الإقلاع عن التدخين؟

لقد تم تصميم خدمة الإقلاع عن التدخين في HSE للأشخاص الذين يدخنون السجائر.

ومع ذلك، نعتقد أن هذه الوسائل قد تساعد أيضًا الأشخاص الذين يرغبون في التوقف عن التدخين الإلكتروني. إذا كانت لدينا القدرة، فسنقدم الدعم والمشورة لأولئك الذين يرغبون في التوقف عن التدخين الإلكتروني. نواصل البحث عن طرق لإنشاء خدمات آمنة وفعالة لمساعدة الأشخاص على التوقف عن التدخين الإلكتروني. هناك أدلة جيدة تشير إلى أن النصيحة والدعم يمكن أن يساعدوا الناس على معالجة أمور مثل التدخين والتدخين الإلكتروني وشرب الكحوليات وتعاطي المخدرات.





الإقلاع عن التدخين لمدة 28 يومًا،
ستكون احتمالية حدوث ذلك أكبر
بخمس مرات. الإقلاع نهائيًا

الإقلاع عن التدخين اليوم بمساعدتنا
للحصول على النصائح والأدوات والدعم:



أرسل رسالة نصية
مجانية تحتوي على
كلمة **QUIT**
إلى 50100



الهاتف المجاني
1800 201 203



سجل في خطة الإقلاع
عن التدخين على الموقع
الإلكتروني
QUIT.ie

QUIT.ie



[instagram.com/hse_quit](https://www.instagram.com/hse_quit)



[@HSEQuitTeam](https://twitter.com/HSEQuitTeam)



[Facebook.com/HSEquit](https://www.facebook.com/HSEquit)