فقيه

مجموعة فقيه للرعاية الصحية
Fakeeh Care Group

فقيه

د. سليمان فقيه | الأكاديمية
Dr. Soliman Fakeeh Academy



# خطوات الإقلاع عن التدخين

# خطوات الإقلاع عن التدخين

قد يكون الإقلاع عن التدخين أم رً ا صع بًا، إلا أنه من أفضل الخطوات التي يمكنك القيام بها للحفاظ على صحتك. لم يفت الأوان بعد للإقلاع عن التدخين.

## استعد للإقلاع عن التدخين

عندما تقرر الإقلاع عن التدخين، ضع خطة لمساعدتك على النجاح في ذلك. قبل الإقلاع عن التدخين:

- حدد تاريخً ا للإقلاع عن التدخين. حدد تاري خً ا خلال الأسبوعين القادمين. وهو ما سيمنحك وقتًا للاستعداد.
- اكتب قائمة بالأسباب التي تدفعك إلى الإقلاع عن التدخين. احتفظ بهذه القائمة في أماكن تسمح لك برؤيتها كثيرًا.
- اخبر عائلتك، وأصدقاءك، وزملاءك في العمل بأنك قد أقلعت عن التدخين. فدعمهم مهم.
- تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن الخيارات التي قد تساعدك على الإقلاع عن التدخين.
- اكتشف ما إذا كان تأمينك الصحي سيدفع تكاليف هذه العلاجات.
- تعرّف على محفزاتك التي تدفعك للتدخين. وهي الأشخاص، والأماكن، والأشياء، والأنشطة التي تجعلك ترغب في التدخين. تجنبها جميعًا.

## اتخذ خطواتك الأولى نحو الإقلاع عن التدخين

تخلص من جميع السجائر الموجودة في المنزل، أو العمل، أو السيارة.

تخلص من الأشياء التي تستخدمها عند التدخين، مثل طفايات السجائر والولاعات.

نظِّف سيارتك. تأكد من إفراغ طفاية السجائر.

نظِّف منزلك، بما في ذلك الستائر والسجاد.

## اختر طر قًا تساعدك على الإقلاع عن التدخين

تحدث مع مقدم الرعاية الصحية حول تناول الأدوية ومقابلة أحد الاستشاريين. من المرجح أن تقلع عن التدخين عندما تقوم بالأمرين معًا.

أقلع عن التدخين دفعة واحدة بد لًا من تقليل كمية التدخين ببطء على مدار فترة من الزمن. فقد يؤدي الإقلاع على الفور إلى نجاح أكبر مقارنة بالإقلاع ببطء.

إذا كنتِ حاملًا أو مرضعة:

- فتحدثي مع مقدم الرعاية الصحية حول الاستشارة أو طرق أخرى للإقلاع عن التدخين.
- لا تتناولي دوا ءً لمساعدت كِ في الإقلاع عن التدخين إلا إذا طلب منك مقدم الرعاية الصحية المتابع لكِ ذلك.

### تناول الأدوية

يمكنك تناول أدوية لمساعدتك في الإقلاع عن التدخين. تحتاج بعض الأدوية إلى وصفة طبية، بينما يمكن شراء بعضها دون وصفة طبية. تحتوي بعض الأدوية على دواء يسمى النيكوتين الذي يُستخدم بدي لًا عن النيكوتين الذي تحصل عليه من السجائر.

**يمكن للأدوية:**

- المساعدة في إيقاف رغبتك، أو رغبتك الشديدة في التدخين.
- المساعدة في تقليل المشاكل التي قد تشعر بها عند التوقف عن التدخين (أعراض الانسحاب).

قد يقترح مقدم الرعاية الصحية المتابع لك استخدام:

- لاصقات النيكوتين، أو العلكة، أو أقراص الاستحلاب.
- أجهزة استنشاق النيكوتين أو بخاخات رذاذ النيكوتين.
- أدوية خالية من النيكوتين يتم تناولها عن طريق الفم.

**البحث عن الموارد**



اعثر على الموارد والطرق الأخرى التي تساعدك على الإقلاع عن التدخين. وتشمل ما يلي:

- المحادثة عبر الإنترنت مع أحد الاستشاريين.
- خطوط الإقلاع عن التدخين عبر الهاتف.
- المواد المطبوعة التي يمكن استخدامها ذات يًا.
- مجموعات الدعم أو المشورة الجماعية.
- برامج الرسائل النصية.
- تطبيقات الهاتف المحمول. يمكنك استخدام تطبيقات على هاتفك المحمول أو جهازك اللوحي تساعدك على الإقلاع عن التدخين.

تتوفر العديد من الخدمات المجانية عبر الإنترنت. استشر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لمزيد من المعلومات.

## افعل أشياء تجعل الإقلاع عن التدخين أسهل



- تحدث إلى عائلتك وأصدقائك. اطلب منهم دعمك وتشجيعك.
- اتصل بخطوط الهاتف الساخنة المخصصة للمساعدة في الإقلاع عن التدخين، وابحث عن مجموعات دعم، أو استعن باستشاري للحصول على الدعم.

- الاذهب إلى الاستشارة. ومن الأفضل أن تكون الاستشارة بالحضور الشخصي إذا كان ذلك خيارً ا متا حً ا. من المرجح أن تقلع
- عن التدخين إذا كنت تذهب إلى جلسات الاستشارة بانتظام.
- اطلب من الأشخاص المدخنين عدم التدخين حولك.
- تجنب الأماكن التي تجعلك ترغب في التدخين، مثل:
  - الحانات.
  - الحفلات.
  - مناطق الاستراحة المخصصة للتدخين في أماكن العمل.
- اقضِ وقتك مع غير المدخنين.
- قلل من التوتر في حياتك. فقد يدفعك التوتر إلى الرغبة في التدخين. جرب الأشياء التالية لخفض التوتر:
  - ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
  - ممارسة تمارين التنفس العميق.
  - ممارسة اليوجا.
  - ممارسة التأمل

## كيفية التعرف على الأعراض الانسحابية

قد يشعر جسمك وعقلك بعدم الارتياح أثناء محاولتك الاعتياد على عدم وجود النيكوتين في جسمك. تسمى هذه الآثار بالأعراض الانسحابية. وقد تشمل ما يلي:

- الشعور بالجوع أكثر من المعتاد.
- صعوبة في التركيز.
- الشعور بالتذمر أو التململ.
- المعاناة من صعوبات في النوم.
- الشعور بالاكتئاب.
- شدة الرغبة في تدخين السجائر.

للسيطرة على الأعراض الانسحابية:

- تجنب الأماكن، والأشخاص، والأنشطة التي تثير رغبتك الشديدة في التدخين.
- تذكر سبب رغبتك في الإقلاع عن التدخين.
- احرص على الحصول على قسط وافر من النوم.
- تجنب القهوة والمشروبات الأخرى التي تحتوي على الكافيين. فمن شأن هذه المنتجات التسبب في تفاقم الأعراض التي تعاني منها

## مصادر الحصول على الدعم

استشر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على معلومات إضافية

ليس الهدف من هذه المعلومات أن تكون بديلاً للإرشادات التي يقدمها موفر الرعاية الصحية. تأكد من مناقشة أية أسئلة تدور في ذهنك مع موفر الرعاية الصحيا

إذا ظهرت أي علامات مقلقة أو تدهورت الحالة الصحية، يُرجى طلب الرعاية الطبية فورً ا أو التوجه إلى أقرب قسم للطو ارئ.

للحصول على الرعاية الطبية الطارئة ، يُرجى التواصل على الرقم: 920012799

ولحجز موعد ، يُ رجى التواصل مع مركز الحجز المركزي على الرقم: 920012777




مجموعة فقيه للرعاية الصحية
Fakeeh Care Group