

الإقلاع عن التبغ



REGION
KRONBERG



نصائح تفيدك عندما ترغب في الإقلاع عن التدخين

أنت وحدك من يقرر ما إذا كنت ستقلع عن التدخين أو السعوط، ووحدهم القادر

على النجاح. من المهم اتخاذ قرار واعي للحصول على نتائج. ابدأ بتحديد أفكارك بشأن التدخين/السعوط، وما إذا كنت مستعدًا لاتخاذ قرارًا ما. من الجيد أن تحدد قائمة بفوائد وعيوب التدخين بالنسبة لك أنت، وتقارنها ببعضها. إذا قررت المحاولة - فتعرف على المزيد حول التحضير للإقلاع عن التبغ.

هل أنت مستعد
لاتخاذ القرار؟

استعد

التحضير الجيد مهم للنجاح في الإقلاع عن التبغ. بالطبع يرجع الأمر كليًا لك في كيفية التعامل مع الأمر. أنت من يعرف ما هو المناسب لك وتعرف ردود أفعالك في شتى المواقف. إلا أن بعضًا من النصح قد يساعدك في رحلتك.

- ← فكر في سبب رغبتك بالإقلاع عن التدخين.
- ← حدد تاريخ للإقلاع.
- ← دون أوقات وأماكن التدخين أو استنشاق السعوط، فهذا سيساعدك على مراجعة العادات المراد تغييرها.
- ← ابعد عنك كل ما يتعلق بالتبغ. فكر في المواقف التي تعتقد أنها الأصعب في إبعاد نفسك عن التدخين واستنشاق السعوط. على سبيل المثال، مع فنجان القهوة الصباحي أو بعد وجبة المساء. فكر في أمر يمكنك فعله كبديل.
- ← حاول الحصول على أدوية النيكوتين - ولكن تذكر أنها ليست بديلًا عن إرادتك وإصرارك!



عندما تشتهي التدخين ، مارس نشاط ما

يواجه معظم المدخنين ومستخدمي السعوط بعض من مشكلات الحرمان عند الإقلاع عن التبغ. وتختلف حدة تلك المشكلات ومدى استمراريتها من شخص لآخر. إلا أنها مشكلات لا تسبب الأذى وسوف تختفي بسرعة. أكثر المشكلات شيوعاً هي اشتها السجائر والانفعال والغضب والدوار والشعور بالتعب وصعوبات التركيز وخفقان القلب والقلق. تكون تلك المشكلات في ذروتها خلال الأسابيع القليلة الأولى. للتخفيف من أية مشكلات خاصة بالإقلاع عن السجائر، يمكنك تناول أدوية النيكوتين أو تذكر بعضاً من النصائح أدناه.

← **انتظر!** أنت تعرف كم سيذوق شعورك باشتهاء التدخين/السعوط، لذا عندما تظهر تلك الرغبة يمكنك أن تنتظر في هدوء وحسب. غالباً ما يكفيك الانتظار لبضعة دقائق.

← **اشرب الماء!** إن شرب الماء بفاعلية ينسيك الرغبة ويقلل منها.

← **تنفس بعمق!** التنفس بعمق قليلاً سوف يقلل من حدة التوتر ويزيد من الشعور بالسعادة.

← **الإلهاء!** يمكنك تجربة بعض الأنشطة البسيطة لتشتيت انتباهك ولتجعلك في نفس الوقت تفكر بإيجابية، مثل تبديل المهام أو التحدث مع صديق جيد.

من المهم أيضاً

- تناول الطعام بانتظام، خاصة الكثير من الفاكهة والخضروات.
- قد يزيد انخفاض سكر الدم من اشتها النيكوتين.
- مارس التمارين - وستلاحظ التحسن كل يوم.
- تعامل مع الأمر يوم بيوم - فسيختفي الشعور باشتهاء التبغ بعد فترة.



تجنب الانتكاسات

تحدث معظم الانتكاسات في أول ثلاثة أشهر. إن تمكنت من تجاوز تلك الفترة، فثمة احتمال كبير أن تستمر في الإقلاع عن التبغ! غير روتينك بطريقة تجعلك تتجنب المواقف التي تربطك بالتدخين أو السعوط.

فكر في خطة. ماذا ستفعل عندما تأتي تلك الأفكار الغرارة؟ "أريد أن أجربها لتجربة مذاقها"، "فقط قطعة واحدة من التبغ"، "سوف أدخن في الحفلات فقط"، "أنا أستحق سيجارة الآن". كن على حذر خصوصًا عندما تكون محاطًا بالمدخين أو مستخدمي السعوط، وبالطبع عندما تشرب الكحوليات - لأنه يسهل حينها نسيان قراراتك. كرر لنفسك أسباب الإقلاع. سيساعدك ذلك في الرد على جدال زملائك الذين يريدونك أن يريدهم "تنضم إليهم" مرة أخرى. وإذا تعرضت للانتكاسة، فلا تستسلم! لم يفت الأوان قط لتبدأ من جديد. حدد موعد إقلاع جديد (خلال أيام قليلة).

قد تساعدك الأدوية

قد تزيد أدوية النيكوتين من فرص نجاح الإقلاع عن التبغ؛ فهي تخفف من أعراض الامتناع التي تظهر غالبًا عند الإقلاع عن التدخين. اخبر موظف الرعاية الصحية إن كنت تستخدم أي من مستحضرات معوضة للنيكوتين.

هناك العديد من أدوية النيكوتين في الوقت الحاضر. يمكنك استشارة الصيدلي في أي وقت.

العديد من الأدوية التي تحتوي على النيكوتين متاحة أيضًا بناءً على وصفة الطبيب. استشر طبيبك بشأنها إن أردت. وتذكر أنه رغم ذلك، فلا يوجد دواء بديل عن دوافعك وإصرارك على الإقلاع والاستعداد!

هناك المزيد من المعلومات
حول التدخين والسعوط
على الموقع الإلكتروني
www.1177.se

مستشارو الإقلاع عن التبغ

هناك مستشارين متخصصين في الإقلاع عن التبغ، وهم موجودون في المراكز الطبية للدولة لمساعدتك على الإقلاع عن التبغ. إذا أردت معرفة مستشاري الإقلاع عن التبغ بالمركز الطبي، فيمكنك الاتصال بالمركز أو الدخول على الموقع الإلكتروني www.1177.se ثم ابحث في القسم "rökning och snusning".

Achima Care, Vislanda	0472-65 09 00
Achima Care, Älmhult	0476-67 23 00
Alvesta	0472-38 92 00
Birka, Växjö	0470-58 68 50
Braås	0474-49 98 20
Capio, Hovshaga, Växjö	0470-75 91 00
Centrum, Växjö	0470-58 95 00
Dalbo, Växjö	0470-58 69 00
Gränsbygdskliniken, Markaryd	0433-123 46
Helsa Vårdcentral, Älmhult	0476-64 66 00
Hälsocentralen Falken, Alstermo	0481-36 69 30
Ingelstad	0470-58 94 00
Kungshögen, Ljungby	0372-58 55 80
Lagan	0372-58 49 70
Lammhult	0472-59 43 00
Lenhovda	0474-69 45 00
Lessebo	0478-79 49 00
Läkarhuset, Ljungby	0372-155 80
Markaryd	0433-56 41 00
Moheda	0472-59 43 40

لا يمكن لدواء
أن يحل محل قوة إرادتك

Rottne 0470-58 99 60

Ryd 0459-59 40 00

Sländan, Ljungby 0372-58 57 30

**Smålandshälsan,
Ljungby** 0372-819 00

Strandbjörket, Växjö 0470-58 97 50

Strömsnäsbruk 0433-56 48 10

Teleborg, Växjö 0470-58 67 70

Tingsryd 0477-79 48 50

Unicare Växjö 0470-70 65 00

Växjöhälsan, Växjö 0470-70 59 00

Åseda 0474-49 98 00

Primärvårdens Hälsoenhet

(وحدة الرعاية الصحية الأولية)

0470-59 22 90

المستشفيات

المستشفى المركزي

Växjö 0470-58 90 22

Ljungby Hospital 0372-58 55 45

هل تحتاج للمساعدة والدعم؟

نصائح ومعلومات على المواقع الإلكترونية التالية:

www.psykologermottobak.org

www.slutarokalinjen.org

www.1177.se

التطبيقات **Fimpa** و **Rökfri**

يقدم خط الإقلاع عن التدخين مساعدة من متخصصين عبر الهاتف على الرقم 00 00 84-020. مفتوح من الاثنين إلى الخميس من 9 صباحًا حتى 8 مساءً وأيام الجمعة من 9 صباحًا حتى 4 مساءً.