

# الإقلاع عن التبغ

## نصائح تفيدك عندما تريد 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 جيدة. ابدأ بتحديد أفكارك بشأن التدخين/السعوط، ومما 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.



## 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 النصائح قد يساعدك في رحلتك.

- ← فكر في سبب رغبتك في الإقلاع عن التبغ.
- ← حدد تاريخ للإقلاع.
- ← دون أوقات وأماكن التدخين أو استنشاق السعوط، فهذا سيساعدك على مراجعة العادات المراد تغييرها.
- ← ابعده 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!



## 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. كره لنفسك أسباب الإقلاع. سيساعدك ذلك في الرد على جدال زملائك الذين يريدونك أن "تنضم إليهم" مرة أخرى. وإذا تعرضت لانتكاسة، 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. أخبر موظف الرعاية الصحية إن كنت تستخدم أي من المستحضرات المعوضة للنيكوتين. هناك العديد من أدوية النيكوتين في الوقت الحاضر. يمكنك استشارة الصيدلي في أي وقت. هناك العديد من أدوية النيكوتين التي يمكنك صرفها إذا حصلت على وصفة طبيب. استشر طبيبك بشأنها إن أردت. وتذكر أنه رغم ذلك، فلا يوجد دواء بديل عن دوافعك وإصرارك على الإقلاع والاستعداد!

لا يمكن لدواء أن يحل محل قوة إرادتك



REGION  
KRONOBERG

# 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](http://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
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

## 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 شيوعًا 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 بعضًا من النصائح أدناه.

- ← **انتظري!** أنت تعرف كم سيدوم شعورك باشتهاء التدخين/السعوط، لذا عندما تظهر تلك الرغبة يمكنك أن تنتظري في هدوء وحسب. غالبًا ما يكفيك الانتظار لبضعة دقائق.
- ← **اشربي الماء!** إن شرب الماء بكثرة ينسيك تلك الرغبة ويقلل منها.
- ← **تنفسي بعمق!** التنفس بعمق قليلًا 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.

### من المهم أيضًا

- 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.

هناك المزيد من المعلومات  
حول التدخين والسعوط  
على الموقع الإلكتروني  
[www.1177.se](http://www.1177.se)

## هل تحتاج للمساعدة والدعم؟

هناك المزيد من النصائح على المواقع الإلكترونية التالية:  
[www.psykologermottobak.org](http://www.psykologermottobak.org)  
[www.slutarokalinjen.org](http://www.slutarokalinjen.org)  
[www.1177.se](http://www.1177.se)

التطبيقات Rökfri و Fimpaaa

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