



## الإقلاع عن التدخين Quitting Smoking

يمكنهم التحدث إليك أثناء مرورك بأوقات عصبية أو يشجعوك عند معاناتك من الرغبة في التدخين.

### 5. خطط لمواجهة محفزات التدخين

وجودك في مواقف أو أماكن معينة أو مرورك بمزاج معين قد "يحفز" رغبتك في التدخين. فكر بالأمر التي يمكن أن تحفزك وخطط لكيفية التعامل مع كل منها.

### 6. تدبر انسحاب النيكوتين

عند إقلاعه عن التدخين، يتعين على جسمك التكيف مع عدم وجود النيكوتين. من المرجح أن تعاني من أعراض انسحاب النيكوتين عند حدوث ذلك. اعرف ما يمكنك توقعه وما يمكنك فعله لتخفيف الأعراض. على سبيل المثال، الانفعال هو أحد الأعراض الشائعة لانسحاب النيكوتين. يساعد التنفس العميق كثير من الناس على التعامل مع هذا العارض.

### 7. تساهل مع نفسك

عملية الإقلاع عن التدخين ليست سهلة دائماً. قد تهفو وتدخن سيجارة، ولكن ذلك لا يعني أنك فشلت. استعد من الهفوة باعتبارها فرصة لمعرفة ما يفيدك وما لا يفيدك، وتابع المحاولة.

## كيف يمكنني الإقلاع عن التدخين؟

قد يشكل الإقلاع عن التدخين تحدياً، ولكن هناك الكثير من الأدوات المتوفرة لمساعدتك على الإقلاع. يختار البعض الإقلاع عن التدخين بشكل مفاجئ مرة واحدة دون أي مساعدة، ولكن ستكون فرصتك في النجاح أكبر باتباعك لواحدة أو أكثر من الطرق المذكورة أدناه.

- علاجات بدائل النيكوتين، مثل لصاقات أو علكة النيكوتين.
- الأدوية التي تُصرف بوصفة، والتي تساعد على تقليل الرغبة في التدخين وأعراض انسحاب النيكوتين
- المشورة والدعم، سواء كان ذلك بشكل شخصي أو عبر الهاتف أو الرسائل النصية أو الدردشة

تتج الطرق المختلفة للإقلاع عن التدخين مع مختلف الأشخاص. قد تجد أن الجمع بين طرق الإقلاع المختلفة ينجح بالنسبة لك. أكبر فرصة للنجاح هي الجمع بين وسيلة للمساعدة على الإقلاع عن التدخين، سواء كان ذلك بالعلاج ببدائل النيكوتين أو الأدوية، مع الإرشاد/المشورة والدعم.

حاول ألا تفكر بالإقلاع عن التدخين على أنه كل شيء أو لا شيء. إنها عملية تدريجية يمكن أن تتطلب عدة محاولات وتجارب مختلفة للدمج بين الطرق إلى أن تتجح إحداها.

## كيف يمكن للأدوية أن تساعدني على الإقلاع عن التدخين؟

يمكن للأدوية أن تساعد على تقليل الرغبة في الحصول على النيكوتين وتخفيف شدة أعراض انسحاب النيكوتين.

منتجات علاج بدائل النيكوتين مثل اللصاقات والعلكة هي أدوية لا تحتاج إلى وصفة وتحتوي على النيكوتين. وهي تقلل من الرغبة في

## لماذا ينبغي عليّ الإقلاع عن التدخين؟

هناك الكثير من الأسباب التي تدفعك للإقلاع عن التدخين. بالنسبة لكثير من الناس، تتضمن هذه الأسباب:

- التمتع بصحة أفضل وتقليل خطر الإصابة بالأمراض التي يسببها التدخين، مثل أمراض القلب والرئة وسرطان الحلق والقم وانتفاخ الرئة (النفخ)
- التمتع بوضع مالي أفضل وذلك بادخار المال الذي تنفقه على السجائر
- أن تكون قدوة إيجابية لأصدقائك وعائلتك
- أن تكون أكثر ثقة بنفسك وأكثر تحكماً في حياتك الخاصة
- التمتع بحاستي الذوق والشم بشكل أفضل
- التعافي بشكل أسرع والتعرض لمضاعفات أقل بعد الخضوع لجراحة

## ما هو الوقت الأفضل للإقلاع عن التدخين؟

الوقت مناسب دائماً للإقلاع عن التدخين. تبدأ الفوائد الصحية للإقلاع عن التدخين منذ اليوم الأول من الإقلاع، حيث يزداد الأكسجين في الدم وينخفض ضغط الدم. خلال عام واحد من الإقلاع عن التدخين، يتناقص خطر إصابتك بنوبة قلبية متعلقة بالتدخين إلى النصف. بعد عشر سنوات من الإقلاع عن التدخين، يتناقص خطر إصابتك بسرطان الرئة إلى النصف. بعد 15 سنة من عدم التدخين، يصبح خطر إصابتك بنوبة قلبية كأي شخص لم يدخن في حياته.

## كيف يمكنني الاستعداد للإقلاع عن التدخين؟

يساعدك التخطيط على النجاح. فيما يلي بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها:

### 1. كن متحزماً

لمساعدتك على التحفز دائماً، ضع قائمة بالأسباب التي ترغب بالإقلاع عن التدخين من أجلها. أبق القائمة في متناول اليد كتذكارة.

### 2. اختر يوم إقلاعه عن التدخين

اختر اليوم الذي ستقلع فيه عن التدخين. حاول أن تختار يوماً خلال الأسبوعين المقبلين كي لا تفقد تحفزك. جهز نفسك لأن تتجح وذلك باختيار يوم خال من الضغوطات للإقلاع عن التدخين بحيث تواجه أقل ما يمكن من الأمور التي تعربك بالحيد عن أهدافك. تذكر، لا يوجد وقت مثالي، لذا اختر يوم إقلاعه عن التدخين الآن.

### 3. اختر طرق إقلاعه عن التدخين

اختر الطرق التي ترغب باتباعها لمساعدتك في الإقلاع عن التدخين. تتضمن تلك الطرق العلاج ببدائل النيكوتين، والأدوية التي تُصرف بوصفة، والحصول على المشورة.

### 4. ابن شبكة الدعم الخاصة بك

يسهل الإقلاع عن التدخين حين يكون لديك أصدقاء وعائلة يقدمون لك الدعم. أحط نفسك بأشخاص إيجابيين يريدون لك النجاح. أخبر أصدقائك وعائلتك بهدفك وكيف يمكنهم دعمك بالشكل الأفضل.

التدخين عن طريق إعطاء النيكوتين الذي كنت ستحصل من التدخين ولكن دون أي من السموم المتواجدة في دخان التبغ.

بالنسبة لشعوب الأمم الأولى والميتيس والإنويت للحصول على المساعدة بخصوص الإقلاع عن تدخين التبغ التجاري، بما في ذلك تغطية تكاليف علاجات بدائل النيكوتين، يُرجى زيارة الدائرة الصحية للأمم الأولى: احترام التبغ، على الموقع الإلكتروني: [www.fnha.ca/wellness/wellness-and-the-first-nations-health-authority/wellness-streams/respecting-tobacco](http://www.fnha.ca/wellness/wellness-and-the-first-nations-health-authority/wellness-streams/respecting-tobacco).

في هذا الملف من HealthLink BC، يُشير التدخين واستخدام التبغ إلى استخدام منتجات التبغ التجاري مثل السجائر، لا إلى التبغ الطبيعي المستخدم لأغراض ثقافية.

### هل تُعد منتجات التبغ الأخرى آمنة؟

يُباع التبغ بأشكال عديدة في كندا. تتضمن الأمثلة على ذلك تبغ المضغ والسجائر وتبغ الغليون وسجائر البيديس. لا توجد منتجات تبغ آمنة. يعرضك استهلاك التبغ مهما كان شكله إلى مخاطر صحية.

لا تُعتبر السجائر الإلكترونية (المعروفة أيضاً باسم الفيب) من منتجات التبغ من الناحية التقنية. يحتوي معظمها على النيكوتين ويشكل مخاطر على الصحة بسبب هذه المادة الكيميائية وغيرها من المواد التي تستنشقها عندما تدخن السجائر الإلكترونية. نجح البعض في استخدام السجائر الإلكترونية لمساعدتهم على تقليل التدخين أو الإقلاع عنه، إلا أن استخدام كلا المنتجين لا يخفف من إصابتك بأمراض يسببها التدخين. السجائر الإلكترونية ليست خالية من الضرر. بدلاً من ذلك، يمكنك النظر في الطرق الآمنة والمثبتة للإقلاع عن التدخين مثل الجمع بين علاجات بدائل النيكوتين وإرشادات الإقلاع عن التدخين.

لمزيد من المعلومات حول منتجات التبغ، يُرجى الاطلاع على [HealthLinkBC File #30b Health Risks of Alternative Tobacco Products](http://HealthLinkBC File #30b Health Risks of Alternative Tobacco Products).

### هل ستساعدني السجائر الإلكترونية على الإقلاع عن التدخين؟

صحيح أن السجائر الإلكترونية أقل خطراً من السجائر، إلا أنها ليست خالية من الضرر. الأفضل لرتبتك من الناحية الصحية عدم التدخين أو استخدام السجائر الإلكترونية. نجح البعض في استخدام السجائر الإلكترونية للإقلاع عن التدخين، ولكن من المهم الانتقال كلياً من التدخين إلى استخدام السجائر الإلكترونية لتقليل تعرضك للمخاطر الصحية. ستحتاج أيضاً إلى وضع خطة للإقلاع عن استخدام السجائر الإلكترونية في نهاية المطاف. تتوفر موارد QuitNow لمساعدتك على الإقلاع عن استخدام السجائر الإلكترونية.

quitnow.ca

هناك نوعان من الأدوية التي توصف في بريتش كولومبيا للإقلاع عن التدخين وهي بوبروبيون (زيبان Zyban®) وفارينيلين العام. لا تحتوي هذه الأدوية على النيكوتين ولكنها تعمل في الدماغ لتدبر أعراض انسحاب النيكوتين والرغبة في الحصول عليه ويمكنها أن تقلل من الدافع للتدخين. راجع مقدم الرعاية الصحية المتابع لك لمناقشة ما إن كانت هذه الأدوية خياراً جيداً لك ولتحصل على وصفة.

### ما هي البرامج المتوفرة في بريتش كولومبيا لمساعدتي على التوقف عن التدخين؟

#### كويت ناو QuitNow

تقدم QuitNow الدعم والموارد للأشخاص المدخنين للتبغ والسجائر الإلكترونية. فهي تدعمك إن أردت الإقلاع عن التدخين أو التقليل منه أو إن كنت ما زلت تفكر في ذلك. يعمل معك مرشدون مدربون على طرق الإقلاع عن التدخين بشكل منفرد لتثبيتك على خطة الإقلاع عن التدخين الخاصة بك ومساعدتك في الأوقات الصعبة. يقدم الموقع الإلكتروني والمجموعات عبر الإنترنت معلومات ودعم تحفيزي لتوجيه عملية إقلاعه عن التدخين.

وتشمل الخصائص:

- وضع خطة شخصية عبر الإنترنت للإقلاع عن التدخين
  - دعم تحفيزي عبر الرسائل النصية أو البريد الإلكتروني - أرسل كلمة QUITNOW إلى الرقم 654321
  - دعم فردي من مرشد للإقلاع عن التدخين عبر الهاتف أو الدردشة الحية على موقع QuitNow. اتصل مجاناً بالرقم 1 877 455-2233
  - مجتمع آمن وودي على الإنترنت لتشارك قصتك وتحصل على الدعم من أشخاص آخرين يمرون بنفس التجربة.
- لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة [www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca).

#### برنامج التوقف عن التدخين في بريتش كولومبيا

يساعد برنامج فارماكير بي سي PharmaCare BC للتوقف عن التدخين المؤهلين من سكان بريتش كولومبيا الراغبين في التوقف عن التدخين أو عن استخدام منتجات التبغ الأخرى. وهو يغطي تكاليف أحد خيارات العلاج الموضحين أدناه:

- منتجات علاج بدائل النيكوتين مثل اللصاقات والعلكة
- أدوية التوقف عن التدخين التي تحتاج إلى وصفة

راجع الصيدلي المجتمعي للحصول على علاجات بدائل النيكوتين. راجع طبيبك للحصول على الأدوية التي تحتاج إلى وصفة. لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة

[www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents/what-we-cover/drug-coverage/bc-smoking-cessation-program](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents/what-we-cover/drug-coverage/bc-smoking-cessation-program)

#### مقدم الرعاية الصحية المتابع لك

يمكن للصيدلي أو طبيب الأسنان أو مقدم المشورة أو أي مقدم آخر للرعاية الصحية أن ينصحك حول الخيار الأفضل أو الجمع بين الخيارات.