

الإلاع عن التدخين Quitting smoking

وعائلتك بهدفك وكيف يمكنهم دعمك بالشكل الأفضل. يمكنهم التحدث إليك أثناء مرورك بأوقات عصبية أو تشجيعك عند معاييرك من الرغبة في التدخين.

5. خطط لمواجهة دوافع التدخين

وجودك في مواقع أو أماكن معينة أو مرورك بمزاج معين قد يشكل "دافعاً" يرعيك بالتدخين. فكر ما هي الدوافع بالنسبة لك وخطط لكيفية التعامل مع كل منها.

6. تدبر انسحاب النيكوتين

عند إلاعك عن التدخين، يتغير 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، الانتعاش هو أحد الأعراض الشائعة لانسحاب النيكوتين. تساعد أساليب الاسترخاء مثل التأمل الوعي أو التنفس العميق كثير من الناس على التعامل مع ذلك. يمكن أيضاً للعلاج ببدائل النيكوتين أو الأدوية التي تصرف بوصفة أن تساعدك على تدبر أعراض انسحاب النيكوتين.

7. تساهل مع نفسك

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

كيف يمكنني الإلاع عن التدخين؟

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

- علاجات ببدائل النيكوتين، مثل لصاقات أو علقة النيكوتين
- الأدوية التي تصرف 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

تختلف طرق النجاح بالإلاع عن التدخين باختلاف الأشخاص. قد تجد أن الجمع بين طرق الإلاع المختلفة ينجح بالنسبة لك. أكبر فرصة للنجاح هي الجمع بين وسيلة لمساعدتك على الإلاع عن التدخين، سواء كان ذلك بالعلاج ببدائل النيكوتين أو الأدوية، مع الإرشاد أو المشورة والدعم.

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

كيف يمكن للأدوية أن تساعدني على الإلاع عن التدخين؟

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

منتجات علاج ببدائل النيكوتين مثل اللصاقات والعلكة هي أدوية لا تحتاج إلى وصفة وتحتوي على النيكوتين. وهي تقلل من الرغبة في التدخين عن طريق إعطاء النيكوتين الذي كنت ستحصل من التدخين ولكن دون أي من السموم المتواجدة في دخان التبغ.

لماذا ينبغي علي الإلاع عن التدخين؟

هناك الكثير من الأسباب التي تدفعك للإلاع 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 والفم وانتفاخ الرئة (الثُّفَّاخ)
- التمتع بوضع مالي أفضل وذلك بادخار المال الذي تتفقه على السجائر
- أن تكون قدوة إيجابية لأصدقائك وعائلتك
- أن تكون أكثر ثقة بنفسك وأكثر تحكماً في حياتك الخاصة
- التمتع بحساسي التذوق والشم بشكل أفضل
- التعافي بشكل أسرع والتعرض لمضاعفات أقل بعد الخضوع لجراحة في هذا الملف من HealthLinkBC، يُشير التدخين واستخدام التبغ إلى استخدام منتجات التبغ التجاري مثل السجائر. لا إلى التبغ الطبيعي المستخدم لأغراض شعاعية أو مرتبطة بالتقاليد. علينا عدم الخلط بين التبغ المتعلق بالتقاليد واستخداماته الدينية والتبغ التجاري ووباء الإدمان الذي نشهده حالياً.

ما هو الوقت الأفضل للإلاع عن التدخين؟

الوقت مناسب دائماً للإلاع عن التدخين. تبدأ الفوائد الصحية للإلاع عن التدخين منذ اليوم الأول من الإلاع، حيث يزداد الأكسجين في الدم وينخفض ضغط الدم. خلال عام واحد من الإلاع عن التدخين، يتناقص خطر إصابتك بنوبة قلبية متعلقة بالتدخين إلى النصف. بعد عشر سنوات من الإلاع 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 للإلاع عن التدخين؟

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

1. كن متحفزاً

لمساعدتك على البقاء متحفزاً، ضع قائمة بالأسباب التي ترغب بالإلاع عن التدخين من أجلها. أبق القائمة في متناول اليد كذكرى.

2. اختر يوم إلاعك عن التدخين

اختر اليوم الذي ستقلع فيه عن التدخين. حاول أن تختار يوماً خلال الأسبوعين المقبليين ك لا تفقد تحفظك. جهز نفسك لأن تنجح وذلك باختيار يوم خال من الضغوطات للإلاع عن التدخين بحيث تواجه أقل ما يمكن من الأمور التي تغيرك بالحيد عن أهدافك. تذكر، لا يوجد وقت مثالي، لهذا اختر يوم إلاعك عن التدخين الآن.

3. اختر طرق إلاعك عن التدخين

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

4. ابن شبكة الدعم الخاصة بك

يسهل الإلاع عن التدخين حين يكون لديك أصدقاء وعائلة يقدمون لك الدعم. أحاط نفسك بأشخاص إيجابيين يريدون لك النجاح. أخبر أصدقائك

راجع طبيبك أو قم بزيارة الصيدلية المحلية في منطقتك للتسجيل في البرنامج.
لمزيد من المعلومات تفضل بزيارة: [احصل على المساعدة للإقلاع عن التدخين](#)

مقدم الرعاية الصحية المتابع لك

يمكن لمقدم الرعاية الأولية المتابع لك أو الصيدلي أو طبيب الأسنان أو مقدم المشورة أو أي مقدم آخر للرعاية الصحية أن ينصحك أيضاً حول الخيارات الأفضل أو الجمع بين الخيارات بالنسبة لك.

هل تُعد منتجات التبغ أو النيكوتين الأخرى آمنة؟

يُباع التبغ بأشكال عديدة في كندا. تتضمن الأمثلة على ذلك تبغ المرضع والسيجار وتبغ الغليون وسجائر البيديس. لا توجد منتجات تبغ آمنة. يعرضك استهلاك التبغ بهما كأن شكله إلى مخاطر صحية.

لا تعتبر السجائر الإلكترونية (المعروف عنها 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 السجارة الإلكترونية. صحيح أن البعض قد نجح باستخدام السجائر الإلكترونية لمساعدتهم على تقليل التدخين أو الإقلاع عنه، إلا أن تدخين السجائر العادي أثناء تدخين السجائر الإلكترونية لا يخفف من خطر إصابتك بالأمراض التي يسببها التدخين. السجائر الإلكترونية ليست خالية من الضرر. بدلاً عن ذلك، يمكنك النظر في الطرق الآمنة والمثبتة للإقلاع عن التدخين مثل الجمع بين علاجات بداخل النيكوتين وإرشادات الإقلاع عن التدخين.

أكياس النيكوتين هي أكياس خالية من التبغ تطلق النيكوتين عندما توضع في الفم بين اللثة والخد. وهي معتمدة في كندا لمساعدة البالغين على الإقلاع عن التدخين.

بما أن هذه المنتجات حديثة نسبياً، فالدليل على فعاليتها كأداة مساعدة على الإقلاع عن التدخين ما يزال محدوداً بالمقارنة مع العلاج بداخل النيكوتين والمنتجات الصيدلانية الأخرى.

هذه المنتجات ليست معتمدة كأداة للشباب الذين يحاولون الإقلاع عن التدخين السجائر العادي أو الإلكترونية.

إن اخترت استخدام أكياس النيكوتين للإقلاع عن التدخين، تأكد من استخدامك المنتج معتمد من وزارة الصحة الكندية. لا تستخدم سوى أكياس النيكوتين المعتمدة وفق التوجيهات ولا تستخدم أكياس النيكوتين غير المعتمدة. لمزيد من المعلومات تفضل بزيارة [التقرير الإرشادي العام: أكياس النيكوتين غير المعتمدة التي توضع في الفم قد تشكل مخاطر صحية شديدة](#).

لمزيد من المعلومات حول منتجات التبغ، يرجى زيارة [HealthLinkBC](#) أو إرسال كلمة [File #30b](#) مخاطر منتجات التبغ والنيكوتين البديلة.

هل ستساعدني السجائر الإلكترونية على الإقلاع عن التدخين؟

إن لم تستفد من استخدام الطرق المبنية على الأدلة كالعلاج بداخل النيكوتين والأدوية التي تُصرف بوصفة والحصول على مشورة للإقلاع عن التدخين، فإن التحول إلى تدخين السجائر الإلكترونية يمكن أن يزيد من احتمال بقائك دون تدخين. مقارنة بالسجائر العادي، تعرضك السجائر الإلكترونية إلى كميات أقل من المواد الكيماوية السامة والمسببة للسرطان. لا يعني ذلك أن تدخين السجائر الإلكترونية آمن حيث أنها يمكن أن تضر بصحتك كذلك. من المهم الانتقال كلياً من تدخين السجائر العادي إلى تدخين السجائر الإلكترونية لتقليل تعرضك للمخاطر الصحية. ستحتاج أيضاً إلى وضع خطة للإقلاع عن استخدام السجائر الإلكترونية في نهاية المطاف، حيث يجب تجنب استخدامها على المدى الطويل. توفر مواد [QuitNow](#) لمساعدتك على الإقلاع عن تدخين السجائر الإلكترونية على [حياتك دون سجائر إلكترونية](#).



هناك نوعان من الأدوية التي توصف في بريتش كولومبيا للإقلاع عن التدخين وهي بوبروبيون (زيبان®) وفارنيسيلين (Zyban®). وفارنيسيلين على النيكوتين ولكنها تعمل في الدماغ لتدير أعراض انسحاب النيكوتين والرغبة في الحصول عليه ويمكنها أن تقلل من الرغبة بالتدخين. راجع مقدم الرعاية الصحية المتابع لك أو صيدليتك المحلية 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 (أقطع الان) QuitNow

يقدم برنامج QuitNow الدعم والموارد لسكان بريتش كولومبيا من عمر 10 سنوات فما فوق الذين يستخدمون التبغ والسجائر الإلكترونية. يقدم لك الدعم إن أردت الإقلاع عن التدخين أو التقليل منه أو إن كنت ما زلت تفكير في ذلك.

يعمل معك مرشدون مدربون على طرق الإقلاع عن التدخين الخاصة بك ومساعدتك في الأوقات الصعبة. يقدم الموقع الإلكتروني والمجموعات عبر الإنترنت معلومات ودعم تحفيزي لتوجيهه عملية إقلاعك 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 لمشاركة قصتك وتحصل على الدعم من أشخاص آخرين يمرون بنفس التجربة. [تواصل مع الآخرين على منتدى QuitNow](#)

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة [موقع QuitNow](#)

توك توباكو (التحدث عن التبغ) Talk Tobacco

برنامج Talk Tobacco مجاني ويحافظ على السرية. وهو يقدم الدعم والمعلومات الملائمة ثقافياً حول الإقلاع عن التدخين، والسجائر الإلكترونية واستخدام التبغ التجاري لمجتمعات الأمم الأولى والإثنوي والميتي ومجتمعات السكان الأصليين الحضرية:

- تحدث إلى مدرب للإقلاع عن التدخين بالاتصال على الرقم 1-833-998-1 أو إرسال كلمة TALK (8255) برسالة نصية على الرقم 123456

- تفضل بزيارة [موقع Talk Tobacco](#) لمعرفة المزيد

لمعرفة المزيد حول التبغ المتعلق بالتقاليد والحصول على مزيد من الدعم للإقلاع عن تدخين التبغ التجاري، يرجى زيارة [هيئة صحة الأمم الأولى: احترام التبغ](#).

برنامج التوقف عن التدخين في بريتش كولومبيا

يساعد برنامج فارماكيري بي سي PharmaCare BC للتوقف عن التدخين المؤهليين من سكان بريتش كولومبيا الراغبين في التوقف عن التدخين أو عن استخدام منتجات التبغ الأخرى. وهو يغطي تكاليف اللوازم لمدة 12 أسبوعاً لأحد خيari العلاج الموضعي أدناه:

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

لمزيد من مواضيع [HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](#) يرجى زيارة [HealthLinkBC.ca](#) أو وحدة الصحة العامة

المحلية في منطقتك. للحصول على المشورة والمعلومات الصحية حول الحالات غير الطارئة في مقاطعة بريتش كولومبيا، تفضل بزيارة رقم 1-8-7. توفر خدمة الترجمة بأكثر من 130 لغة عند الطلب.