

# دليلك للإقلاع عن التدخين

مايو 2023





## مقدمة

حرر نفسك.. ابدأ رحلة الإقلاع عن التدخين وتمتع بحياة أكثر صحة  
التدخين هو عادة ضارة يمارسها كثير من الأشخاص على مستوى  
العالم، رغم مخاطرها وأضرارها الصحية الجسيمة. وعلى الرغم  
من صعوبة الإقلاع عن هذه العادة، إلا أن ذلك ليس مستحيلًا، بل  
يمكن تحقيقه باستخدام مجموعة من الإرشادات الفعّالة.  
ولذا، فإننا نقدم لك عزيزي المدخن هذا الدليل الإرشادي  
لمساعدتك في الإقلاع عن التدخين، حيث يتضمن مجموعة من  
المعلومات والحقائق والنصائح والإرشادات التي تجعل رحلتك في  
هذا الاتجاه رحلة سهلة وفعّالة تنعكس نتائجها الإيجابية على  
صحتك وأسرتك والمجتمع بشكل عام.

## حقائق:

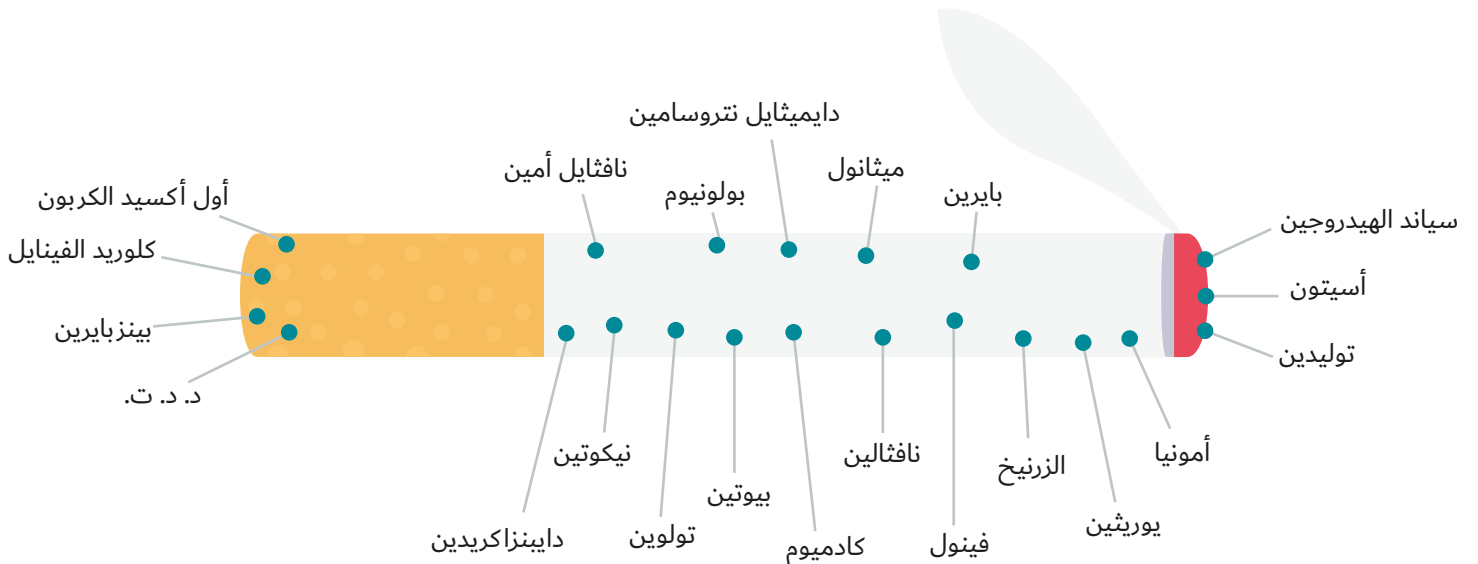
- يعد تدخين التبغ أحد أكبر التهديدات التي تواجه الصحة العامة في العالم على الإطلاق.
- يتسبب التبغ في وفاة أكثر من 8 ملايين شخص كل عام. أكثر من 7 ملايين وفاة منها ناتجة عن التعاطي المباشر له، وحوالي 1.2 مليون وفاة نتيجة التدخين السلبي.
- في عام 2020، استخدم ما يقارب 22.3% من سكان العالم التبغ بينهم: 36.7% من الرجال، و7.8% من النساء.
- جميع أشكال التبغ ضارة، ولا يوجد مستوى آمن للتعرض له.
- بالنسبة لمعظم المدخنين، فقد ترسخ التدخين لديهم كعادة يومية تلقائية يمارسونها خلال أنشطة حياتهم اليومية والمحافل الاجتماعية.
- رغم الرغبة الشديدة لدى البعض في الإقلاع عن التدخين ومحاولاتهم غير الناجحة في هذا المجال، إلا أن الأمر ليس صعباً بل قابلاً للتحقيق.
- اعتماد خطة صحيحة للإقلاع عن التدخين والدعم والإرادة القوية، يمكن يساعد المدخن في ترك هذه العادة وإنقاذ حياته.

# الأشكال والمنتجات المختلفة للتدخين:

- **السجائر:** هي أكثر أشكال التبغ استخداماً. تحتوي السجائر على أكثر من 7000 مادة كيميائية، أكثر من مائتين وخمسين مادة منها سامة وتؤثر سلباً على غالبية أجهزة الجسم.
- **السيجار:** مصنوع من أوراق التبغ المعالجة، وعادة ما تكون أكبر من السجائر. يتم تغليفها بأوراق التبغ بدلاً من الورق. يعتقد الكثير من الناس أن تدخين السيجار أكثر أماناً من تدخين السيجارة. لكن مدخو السيجار يواجهون العديد من المخاطر المحتملة التي يواجهها مدخو السجائر، بما في ذلك السرطان.
- **الشيخة:** المعروفة أيضاً باسم الأرجيلة، وهي تدخين خليط من التبغ والماء والمنكهات من خلال الشيخة. من المهم معرفة أن جلسة تدخين الشيخة لمدة ساعة واحدة تعادل استنشاق 100-200 ضعف حجم الدخان الذي يتم استنشاقه بسيجارة واحدة.
- **السجائر الإلكترونية:** تعمل السجائر الإلكترونية على تبخير سائل (عصير)، غالباً ما يحتوي على النيكوتين، ولكن بدون دخان. يوفر هذا النوع من التدخين تركيزاً أكثر للنيكوتين مقارنة بالسجائر في رذاذ استنشاق. تتراوح المخاطر الصحية الناتجة من منتجات السجائر الإلكترونية بين الربو إلى مرض الانسداد الرئوي المزمن والسرطان.
- **المدواخ:** هو مزيج التبغ الذي يتم تدخينه في غليون يسمى "المدواخ". وهي عبارة عن مزيج من أوراق التبغ مع مجموعة متنوعة من اللحاء والأعشاب والتوابل والزهور المجففة أو الفواكة المجففة، وتشتهر بمحتواها العالي من النيكوتين، حيث تحتوي على ما يصل إلى خمسة أضعاف السيجارة العادية.

# ما الذي يجعل استخدام التبغ ضاراً؟

- يقتل التبغ ما يصل إلى نصف مستخدميه لأن منتجات التبغ مصنوعة من مواد شديدة السميّة.
- يحتوي دخان التبغ على أكثر من 7000 مادة كيميائية، منها 250 على الأقل معروفة بأنها ضارة، و69 معروفة بتسببها بالسرطان. فيما يلي بعض المواد الكيميائية التي يتضمنها دخان التبغ:



## ما هو النيكوتين؟

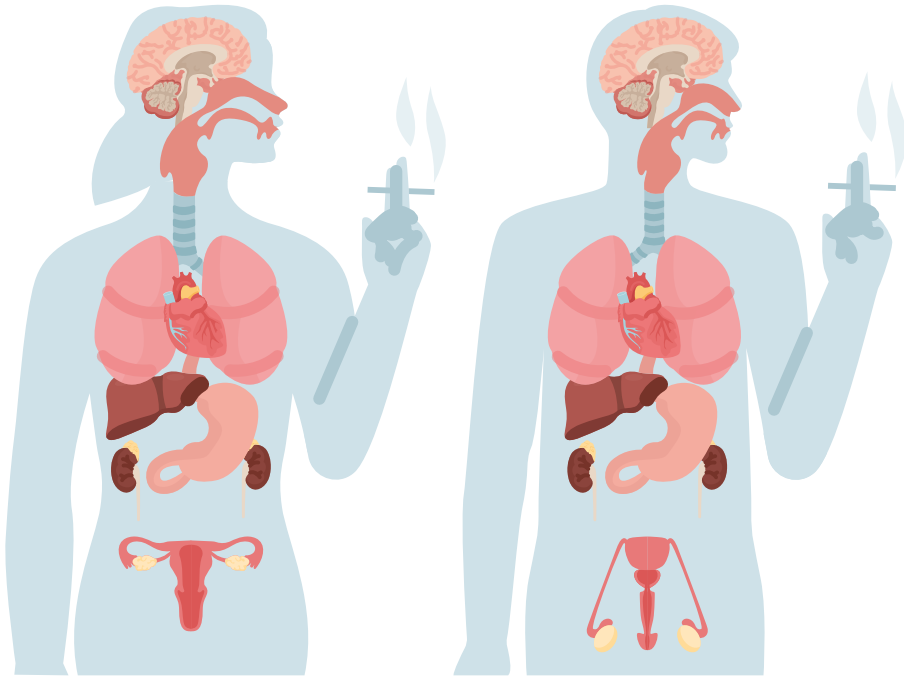
- النيكوتين: هو مركب كيميائي موجود في نبات التبغ يؤدي إلى الإدمان.
- تحتوي جميع منتجات التبغ على مادة النيكوتين والتي تؤدي إلى الإدمان، وذلك لأن النيكوتين يمكن أن يؤثر على الدماغ، مما يسبب الرغبة الشديدة في تناول المزيد منه.
- بعض منتجات التبغ، مصممة لإيصال النيكوتين إلى الدماغ في غضون ثوانٍ، مما يسهل الإدمان عليه ويصعب عند ذلك الإقلاع عنه.
- التعرض للنيكوتين خلال فترة المراهقة يمكن أن يؤثر على النمو الطبيعي للدماغ.



رئة شخص غير مدخن

رئة شخص مدخن

# تأثير التدخين عليك وعلى عائلتك وأصدقائك



## النساء المدخنات لديهن خطر إضافي للإصابة بـ :

- سرطان عنق الرحم.
- اضطرابات الدورة الشهرية.
- التأثير على الخصوبة.
- الإجهاض.
- وفاة الأجنة / انخفاض الوزن عند الولادة.
- العيوب الخلقية، مثل الشق الحلقي.



# التدخين السلبي وآثاره الصحية:

التدخين السلبي: هو استنشاق الشخص غير المدخن للدخان المنبعث من احتراق منتجات التبغ التي يستخدمها المدخنون.

- التعرض للتدخين السلبي يسبب المرض والوفاة المبكرة بين الأشخاص الذين لا يدخنون.

- لا يوجد مستوى آمن من التعرض للتدخين السلبي؛ حتى التعرض لفترة وجيزة يمكن أن يسبب ضرراً فورياً.

- تعرض معظم الناس للتدخين السلبي في منازلهم أو أماكن عملهم. قد يتعرض الناس أيضاً للتدخين السلبي في الأماكن العامة مثل الحدائق والمطاعم.

- يعاني غير المدخنين الذين يتعرضون للتدخين السلبي من نفس الأمراض التي يعاني منها المدخنون.

- ترتبط الوفيات الناجمة عن أمراض القلب وكذلك الجيوب الأنفية والرئة والسرطانات عادة بالتعرض للتدخين السلبي.

- رتتا الأطفال أصغر وجهاز المناعة لديهم أقل تطوراً- مما يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض، بما في ذلك التهاب الشعب الهوائية والالتهاب الرئوي، وتطور وتفاقم الربو، والتهابات الأذن وغيرها.

- تعرض النساء للتدخين السلبي أثناء الحمل يؤثر على نمو الجنين، كما أن تعرض الأطفال بعد الولادة للتدخين السلبي يزيد بشكل كبير من خطر متلازمة موت الرضع المفاجئ.



# بعض المفاهيم الخاطئة حول المخاطر الصحية للتدخين:

● السجائر منخفضة القطران آمنة للتدخين.  
○ لا وجود لسيجارة آمنة. السيجارة منخفضة القطران ضارة مثل السجائر الأخرى.

● "اللفائف" آمنة للتدخين.  
○ تحتوي لفائف التبغ، على العديد من المواد الكيميائية مثل السجائر المصنعة. تشير الأبحاث إلى أن هذا النوع من التدخين ضار بقدر، أو ربما يكون أكثر ضرراً من تدخين السجائر المصنوعة في المصنع.

● خفض عدد السجائر يمكن أن يقلل من مخاطرها الصحية.  
○ لا يوجد مستوى آمن لاستهلاك السجائر.  
○ يحاول بعض الأشخاص جعل عادة التدخين أكثر أماناً عن طريق تدخين عدد أقل من السجائر، لكن معظمهم يجدون صعوبة في القيام بذلك ويعودون بسرعة إلى نمطهم القديم، والإقلاع عن التدخين هو السبيل الوحيد لتحقيق فوائد صحية طويلة الأجل.

● كبار السن هم فقط من يمرضون من التدخين.  
○ أي شخص يدخن التبغ يزيد لديه خطر الإصابة بالأمراض.  
○ تعاني جميع الفئات العمرية من عواقب قصيرة الأمد للتدخين تشمل انخفاض وظائف الرئة وضيق التنفس والسعال والإرهاق السريع أثناء ممارسة الرياضة. كما يقلل التدخين من القدرة على الشم والتذوق ويسبب شيخوخة الجلد المبكرة. نظراً لأن هذه الأمراض تتطور على مدار الحياة، فإنها تعطي انطباعاً بأنها تصيب كبار السن فقط. ومع ذلك، فإن التدخين يؤدي بحياة أشخاص في العشرينات والثلاثينات من العمر بسبب السكتات الدماغية الناجمة عنها.

# فوائد ومكافآت الإقلاع عن التدخين:

الإقلاع عن التدخين ليس بالأمر السهل، ولكنه في نفس الوقت ليس صعباً، فهناك الكثير من المكاسب للإقلاع عن التدخين، مع فوائد صحية فورية وطويلة الأجل.

- سيساعدك الإقلاع عن التدخين في تقليل الآثار الصحية السلبية.
- الإقلاع الفوري عن التدخين، أو بذل الجهود للإقلاع عن التدخين، سيقلل بشكل كبير من فرص تعرضك للمخاطر الصحية على المدى الطويل.
- للإقلاع عن التدخين أيضاً فوائد مالية واضحة جداً من خلال توفير المال الذي يتم إنفاقه على شراء التبغ.
- هناك فوائد اجتماعية للإقلاع عن التدخين حيث ستشعر أنك أقل عزلة وستكون أكثر إنتاجية - ستتمكن من توسيع علاقاتك مع الآخرين، وستجعل أطفالك أقل عرضة لبدء التدخين والإدمان عليه في وقت لاحق من العمر.

# فوائد ومكافآت الإقلاع عن التدخين:

## 1. الفوائد الصحية للإقلاع عن التدخين على المدى القريب والبعيد

التغيرات الصحية المصاحبة للإقلاع عن التدخين	مدة الإقلاع
ينخفض معدل ضربات القلب وضغط الدم	في غضون 20 دقيقة
ينخفض مستوى أول أكسيد الكربون في الدم إلى المعدل الطبيعي	12 ساعة
تتحسن الدورة الدموية ووظائف الرئة	2-12 أسبوع
يقل السعال وضيق التنفس	1-9 أشهر
يكون خطر إصابتك بأمراض القلب التاجية حوالي نصف خطر إصابة الشخص المدخن	سنة
يقل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية إلى تلك التي يتعرض لها غير المدخن	5 سنوات
ينخفض خطر إصابتك بسرطان الرئة إلى حوالي النصف مقارنة بالشخص المدخن، كما تنخفض مخاطر الإصابة بسرطان الحلق والمريء والمثانة وعنق الرحم والبنكرياس	10 سنوات
يصبح خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية نفس خطر إصابة غير المدخنين.	15 سنة

## 2. الفوائد المرتبطة بالإقلاع عن التدخين بحسب الأعمار عند الإقلاع

الفوائد المكتسبة مقارنة مع الأشخاص الذين يستمرون في التدخين	وقت الإقلاع عن التدخين
اكتساب ما يقارب من 10 سنوات من متوسط العمر المتوقع	في الثلاثينيات من العمر
اكتساب 9 سنوات من متوسط العمر المتوقع	في الأربعينيات من العمر
اكتساب 6 سنوات من متوسط العمر المتوقع	في الخمسينيات من العمر
اكتساب 3 سنوات من متوسط العمر المتوقع	في الستينيات من العمر

# كيف تحسّن ثقتك في القدرة على الإقلاع عن التدخين:

3. بعد ظهور مرض يهدد الحياة الأشخاص الذين أقلعوا عن التدخين بعد إصابتهم بنوبة قلبية تقل لديهم فرصة الإصابة بنوبة قلبية أخرى بنسبة 50 بالمائة.
4. خفض خطر الإصابة بالأمراض المتعلقة بالتدخين السلبي عند الأطفال مثل: أمراض الجهاز التنفسي (الربو) والتهابات الأذن.
5. خفض فرص الإصابة بانخفاض الخصوبة، والولادة المبكرة، وانخفاض وزن المولود، والإجهاض.

## كيف تحسّن ثقتك في القدرة على الإقلاع عن التدخين؟

- يخشى العديد من المدخنين الإقلاع عن التدخين لأنهم حاولوا الإقلاع في الماضي ولم ينجحوا في ذلك.
- فيما يلي بعض النصائح والاقتراحات للمساعدة في تحسين ثقتك بنفسك: حاول الإقلاع عن التدخين والابتعاد عن التدخين ليوم واحد ثم يومين وهكذا بالتدريج.
- اتخذ قدوة لك. راقب من حولك ممن توقفوا عن التدخين مؤخراً. تابع ردود أفعالهم وسلوكياتهم اتجاه المواقف المختلفة وتبناها إن كانت تلائمك.
- انظر إلى كل محاولة على أنها عملية تعلم. في كل مرة، تتعلم ما لا يناسبك وكيف يمكنك أن تكون أكثر نجاحاً في المرة القادمة.

# كيف تحسّن ثقتك في القدرة على الإقلاع عن التدخين:

- يجب أن تعلم أنه من الشائع بالنسبة للمدخنين الذين يحاولون الإقلاع عن التدخين القيام بمحاولات عدة قبل أن ينجحوا.
- قم بتحسين مزاجك ونظرتك السلبية تجاه الإقلاع عن التدخين. يربط العديد من المدخنين الخوف والتوتر والقلق بمحاولة الإقلاع عن التدخين. ومع ذلك، إذا أحطت نفسك بالدعم المناسب، مثل الأصدقاء والعائلة وحافظت على نمط حياة صحي من خلال تناول الطعام بشكل جيد وممارسة الرياضة والحصول على قسط كافٍ من النوم، فستجد أن أي توتر أو خوف أو قلق تتوقعه يمكن إدارته بشكل صحيح.
- إذا بدأت تشعر بأي من هذه الأشياء، فإن اليوجا والتأمل وطرق الاسترخاء الأخرى هي آليات رائعة للتكيف.



# مفاتيح الإقلاع عن التدخين:

- تحديد تاريخ معين للإقلاع عن التدخين.
- تغيير بيئتك المحيطة:
  - تخلص من جميع السجائر ومنافذ السجائر في منزلك وسيارتك ومكان عملك.
  - لا تدع أحداً يدخن في منزلك.
- راجع محاولاتك السابقة للإقلاع عن التدخين. فكر فيما نجح وما لم ينجح. بمجرد الإقلاع عن التدخين، لا تدخن (ولو لمرة واحدة).
- أخبر عائلتك وأصدقائك وزملائك في العمل أنك تحاول الإقلاع عن التدخين وتريد دعمهم. اطلب منهم عدم التدخين أمامك أو ترك السجائر بعيداً عنك. تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك (على سبيل المثال طبيب، ممرضة، مثقف صحي).
- اشرب الكثير من الماء والسوائل الأخرى.
- مارس الرياضة لتقليل التوتر وإشغال نفسك عن الرغبة في التدخين.
- استشر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن أي دواء قد يلزمك.

# أعراض الانسحاب والعلاجات السلوكية المعرفية (الأنشطة التي قد تساعد)

## الصداع

إذا كنت تعاني من صداع متكرر، فتأكد من حصولك على قسطٍ كافٍ من النوم وتناول الطعام بانتظام مع القيام بالنشاط البدني.

## السعال

الحصول على القدر الكافي من السوائل هو المفتاح للتخلص من السعال الذي قد تواجهه. ملعقة من العسل والشاي الدافئ والعصائر واستنشاق الأبخرة وتجنب الألبان هي "علاجات" شائعة للتعامل مع السعال.

## الرغبة الشديدة للتدخين

للتعامل مع الرغبة الشديدة في التدخين قم بالتالي:

- 1 التأخير: إذا واجهتك الرغبة الملحة للتدخين ضع حداً زمنياً قبل الاستسلام للتدخين. قم بالتأخير بقدر ما تستطيع. إذا كنت تشعر بأنك ستستسلم انتقل إلى الخطوة الأخرى.
- 2 التنفس العميق: خذ 10 أنفاس عميقة لتسترخي. حاول التوسط بالتنفس العميق لتسترخي.
- 3 شرب الماء بديل صحي لمنع التدخين: يساعد الماء أيضاً على التخلص من السموم لإنعاش جسمك. إذا كنت لا تزال ترغب في التدخين، فانتقل إلى الخطوة التالية.
- 4 افعل شيئاً آخر يصرف انتباهك: اقرأ، اذهب إلى نزهة، استمع إلى الموسيقى، شاهد التلفاز – انخرط في أي هواية أخرى بدلاً من التدخين.

# أعراض الانسحاب والعلاجات السلوكية المعرفية (الأنشطة التي قد تساعد)

## زيادة الشهية أو زيادة الوزن

هي واحدة من العوائق والآثار الجانبية الشائعة والمسؤولة عن عرقلة المدخنين عن الإقلاع. فعند الإقلاع عن التدخين، من المحتمل أن يكون لديك شهية أكبر وتميل إلى استبدال السجائر بالطعام. ولمنع ذلك يمكنك تجنب زيادة الوزن عن طريق اتخاذ خيارات الأكل الصحي (الفواكه والخضروات والوجبات الخفيفة الصحية الأخرى) وشرب الكثير من الماء، مما سيساعدك أيضاً على اتخاذ خطوة مهمة نحو نمط حياة أكثر صحة

## تغيرات في المزاج (حزن، إحباط، غضب)

حاول التركيز على الأفكار الإيجابية حول الإقلاع عن التدخين واستبدل رغبتك في التدخين بالسماع للموسيقى لوقف الأفكار والمشاعر السلبية التي تمر بها. ذكر نفسك بجميع فوائد الإقلاع عن التدخين، وفكر في مدى تحسنتك جسدياً، وفكر في كل الطاقة الإضافية التي ستحصل عليها.

## القلق والأرق

أفضل طريقة للتعامل مع القلق هو النهوض والتحرك! الانخرط في النشاط البدني، والمشي.

## الصعوبة في التركيز

أفضل طريقة للتعامل مع صعوبة التركيز هي من خلال تمارين اليوجا، والتأمل الذهني.



# أعراض الانسحاب والعلاجات السلوكية المعرفية (الأنشطة التي قد تساعد)

- الروابط العاطفية أو النفسية - من أجل تجنب الانحراف عن المسار، من المهم أن تتذكر وتذكر نفسك بمخاطر التدخين وفوائد الإقلاع عن التدخين.
- يمكنك إنشاء محادثات ذاتية إيجابية بناءً على فوائد الإقلاع عن التدخين مثل "الإقلاع عن التدخين يمكن أن ينقذ حياتي" و "الإقلاع عن التدخين يمكن أن يوفر لي المال"، لمساعدتك على قطع الرابط بين الإقلاع عن التدخين والمعتقدات السلبية.
- كل محاولة للإقلاع هي خطوة إيجابية في الاتجاه الصحيح نحو الإقلاع عن التدخين بشكل دائم. قد يستغرق الأمر عدة محاولات للإقلاع، ولكن في كل مرة تستأنف فيها محاولتك للإقلاع، تتحرك أبعد وأبعد في الاتجاه الصحيح وسيسهل عليك النجاح في المرة القادمة.
- الانتكاس وارتكاب الأخطاء أمر طبيعي. لا تدع الانتكاس يعيق ثقتك بنفسك - فالانتكاس لا يعني الفشل.
- أفضل طريقة لمنع الانتكاسات هي استخدام علاجات فعّالة. ومن العلاجات الفعّالة والمعتمدة: أخذ النصيحة من مقدمي الرعاية الصحية؛ استشارات سلوكية فردية، استشارات السلوك الجماعي، استشارات عبر الهاتف.

# بعض الاقتراحات لتجنب دوافع التدخين

فيما يلي بعض الاقتراحات لتجنب دوافع التدخين والعادات والسلوكيات التي تؤدي إلى الرغبة في التدخين:  
من المهم أن يبقى هدفك النهائي دائماً أمام عينيك حتى لا تخرج عن المسار بسبب عاداتك المتصلة بالتدخين.  
إذا وجدت نفسك ترغب بالتدخين، قم وتفادى الموقف - مهما كان! افعل ما يجب حتى تشتت انتباهك. عادة ما تكون الرغبة الشديدة / لفترة قصيرة، تستمر من دقيقة إلى دقيقتين فقط.

## السلوك و إقتراح لوقف السلوك:

- التدخين المرتبط بتناول الطعام
  - التدخين كنشاط اجتماعي أثناء تواجده مع الأصدقاء
  - التدخين لوقف التوتر
  - التدخين أثناء القيادة
  - التدخين أثناء محادثة الهاتف
- ابدأ نشاطاً جديداً بعد الأكل مباشرة، شتت نفسك عن رغبة التدخين عن طريق غسل الأطباق، والقيام بالأعمال المنزلية، والقراءة وغيرها.
- تجنب هذه المواقف حتى تنجح في الإقلاع عن التدخين، لا يجب عليك قطع علاقاتك ولكن تجنب التواجد معهم حتى تكون مستعداً لمواجهة رغبتك في التدخين.
- هذه فكرة خاطئة شائعة عند المدخنين بالرغم من عدم ارتباطها بتخفيف التوتر. هناك عدة طرق لخفض التوتر كشرب الماء أو استخدام كرة التوتر، والتنفس العميق، والرياضة.
- قم بإزالة جميع السجائر من السيارة.
- عليك إشغال نفسك أثناء التحدث سواءً بالحركة والمشى أو باستخدام كرة التوتر وغيرها.