

الإقلاع عن التدخين Quitting smoking

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

5. خطط لمواجهة دوافع التدخين

وجودك في مواقف أو أماكن معينة أو مرورك بمزاج معين قد يشكل "دافعاً" يرغبك بالتدخين. فكر ما هي الدوافع بالنسبة لك 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. تساعد أساليب الاسترخاء مثل التأمل الواعي أو التنفس العميق كثير من الناس على التعامل مع ذلك. يمكن أيضاً للعلاج ببدائل النيكوتين أو الأدوية التي تُصرف بوصفة أن تساعدك على تدبر أعراض انسحاب النيكوتين.

7. تساهل مع نفسك

الإقلاع 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 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 بديل 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

تختلف طرق النجاح بالإقلاع عن التدخين باختلاف 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 أو 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 تنجح 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 بديل 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 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 والفم وانتفاخ الرئة (النفخ)
- التمتع بوضع مالي أفضل وذلك بإدخار المال الذي تنفقه على السجائر
- أن تكون قدوة إيجابية لأصدقائك وعائلتك
- أن تكون أكثر ثقة بنفسك وأكثر تحكماً في حياتك الخاصة
- التمتع بحاسي التدوق 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 شعائرية أو مرتبطة بالتقاليد. علينا عدم الخلط بين التبغ المتعلق بالتقاليد واستخداماته الدينية والتبغ التجاري ووباء الإدمان الذي نشهده حالياً.

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 متحفظاً

لمساعدتك على البقاء متحفظاً، ضع قائمة بالأسباب التي ترغب بالإقلاع عن التدخين من أجلها. أبق القائمة في متناول اليد كتذكيرة.

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 تنجح وذلك باختيار يوم خال من الضغوطات للإقلاع عن التدخين بحيث تواجه أقل ما يمكن من الأمور التي تعريك 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

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 الخيار 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 المضغ والسيجار وتبغ الغليون وسجائر الببديس. 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 وبشكل مخاطر على الصحة بسبب هذه المادة الكيميائية وغيرها من المواد التي تستنشقها عندما تدخن السجائر الإلكترونية. صحيح أن البعض قد نجح باستخدام السجائر الإلكترونية لمساعدتهم على تقليل التدخين أو الإقلاع عنه، إلا أن تدخين السجائر العادية أثناء تدخين السجائر الإلكترونية لا يخفف من خطر إصابتك بالأمراض التي يسببها التدخين. السجائر الإلكترونية ليست خالية من الضرر. بدلاً من ذلك، يمكنك النظر في الطرق الآمنة والمثبتة للإقلاع عن التدخين مثل الجمع بين علاجات بديل 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 ببدائل النيكوتين والمنتجات الصيدلانية الأخرى.

هذه المنتجات ليست معتمدة كأداة للشباب الذين يحاولون الإقلاع عن تدخين السجائر العادية أو الإلكترونية.

إن اخترت استخدام أكياس النيكوتين للإقلاع عن التدخين، تأكد من استخدامك لمنهج 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، يُرجى زيارة [HealthLinkBC](#) [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 ببدائل 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. مقارنةً بالسجائر العادية، تعرضك السجائر الإلكترونية إلى كميات أقل من المواد الكيميائية 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 العادية 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. تتوفر موارد 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 Zyban®) وفارينيسيلين العام. لا تحتوي هذه الأدوية على النيكوتين ولكنها تعمل في الدماغ لتدبر 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 (أقلع الآن) 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 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 يمرضون 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 لمجموعات الأمم الأولى والإنويت والميتي ومجموعات السكان الأصليين الحضرية:

- تحدث إلى مدرب للإقلاع عن التدخين بالاتصال على الرقم 1-833-998-8255 (TALK) أو إرسال كلمة CHANGE 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، يُرجى زيارة [هيئة صحة الأمم الأولى: احترام التبغ](#).

برنامج التوقف عن التدخين في بريتش كولومبيا

يساعد برنامج فارماكيري 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 اللوازم لمدة 12 أسبوعاً لأحد خيارَي العلاج الموضحين أدناه:

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