



**camfic**

societat catalana de  
medicina familiar i  
comunitària

## الإقلاع عن التدخين

الإقلاع عن التدخين أمرٌ ليس مستحيلاً. من أجل تحقيق ذلك يجب بذل جهد شخصي، واتخاذ قرار حازم بعيداً عن أي اعتبارات أخرى.

اختر يوماً معيناً (x) ليكون موعداً للإقلاع عن التدخين. يفضل أن يكون قبل شهر واحد من اتخاذ القرار. عند معظم الناس تكون الطريقة الأسهل هي ترك التدخين كلياً مرة واحدة، وهي الطريقة التي يتم عبرها تحقيق النجاح في الإقلاع نهائياً عن التدخين.



### قبل اليوم (x):

أثناء تحضيرك لهذا اليوم:

- ضع قائمة بالأسباب التي تدفعك إلى الإقلاع عن التدخين.
- فكر ما الذي ستفعله إذا ما راودتك الرغبة في التدخين.

أخبر أفراد أسرتك وأصدقائك بقرارك هذا، واطلب منهم الدعم والمساعدة. واطلب ذلك خاصة من المقربين منك من غير المدخنين.

في يوم البدء (x): فكر فقط في اليوم ذاته ورتب في ذهنك البدائل التي لديك ولتكن جاهزة من أجل اللحظات الصعبة التي قد تواجهك.

### بعض بدائل السجارة:

- إذا كان لديك رغبة قوية في التدخين: حاول الاسترخاء (تنفّس بعمق)، واشرب الماء أو عصير الفواكه، امضغ العلكة الخالية من السكر... واعلم أن هذه الرغبة لن تدوم إلا للحظات معدودة.
- تذكر الأسباب التي حملتك على قرارك بالإقلاع عن التدخين.

- الرغبة في التدخين سوف تخفّ مع مرور الوقت وتصبح أقل تواتراً.
- نظف أسنانك فوراً بعد تناول كل طعام.
- إذا كنت متوتراً أو غاضباً، اخرج للمشي في نزهة قصيرة، خذ حماماً لتستعيد هدوءك أو استمع للموسيقى...
- ابحث عن سُبُل جديدة لتشغل نفسك بها (الذهاب للمسرح أو السينما، القراءة...).
- إذا كنت تعاني من الأرق، تجنب القهوة (وقت المساء) وغيرها من المنشطات، ومارس أكثر التمارين الرياضية.
- تجنب المواقف التي قد تولد لديك الرغبة في التدخين.
- حاول أن يكون هناك شيء بين يديك، لكي تبقى مشغولتين دائماً.



- لا تفكر "لن أدخن طوال الحياة أبداً"، بل فكر فحسب: "اليوم: لن أدخن".

- الإقلاع عن التدخين والمحافظة على الوزن ممكنة: تناول المزيد من الفواكه والخضروات الطازجة، وتجنب تناول الأغذية المسببة للبدانة وقم بالتمارين الرياضية. لا توجد حاجة لاتباع حمية غذائية صارمة.

### من أجل ألا تنتكس وتعود للتدخين:

- إن تدخين سيجارة واحدة يمكن أن تجعلك تعود للتدخين مرة أخرى.
- تجنب التفكير بوضع ضمانات واهية: "لن يحصل شيء بتدخين سيجارة واحدة"، وتجنب الذهاب إلى الحفلات ودعوات العشاء، حيث تتنامى في تلك الأجواء الرغبة في التدخين،...
- تذكر أن أي انتكاسة هي حادثة مؤقتة، وليست فشلاً.