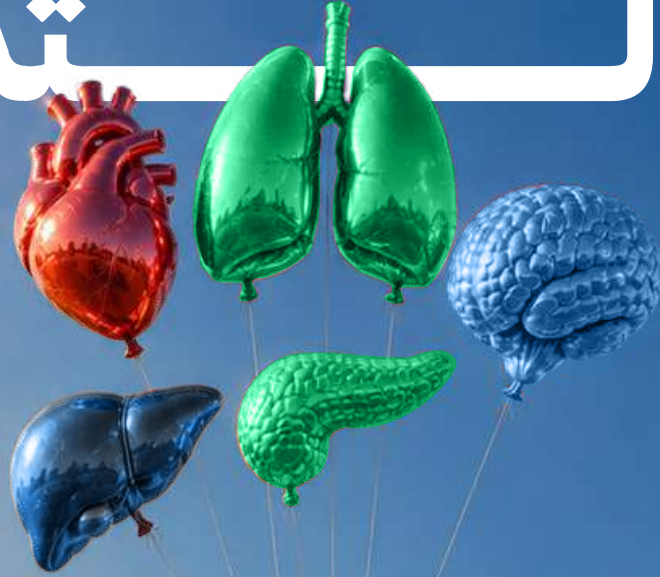


أكبر داعم لإقلاعك... جسمك!

دليل رحلتك للإقلاع عن التدخين



ninja

تنفس
بصحة

وقاية
هيئة الصحة العامة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

الشريك الاستراتيجي
مركز التأمين
الصحي الوطني
Center for National Health Insurance

عشرون
بصحة

عشرون
بصحة



جرّب تأخذ نفس جديد وتأكد أن جسمك يبدعمك

وَشْ يَصِير بِجِسْمِكَ إِذَا تَوَقَّفْتَ عَنِ التَّدْخِينِ؟

بعد أول 20 دقيقة	يتحسن نبض القلب.
بعد أول 24 ساعة	يتخلص الجسم من النيكوتين.
بعد عدة أيام	ينخفض مستوى أول أكسيد الكربون في الدم إلى مستوى غير المدخن.
بعد شهر	يقل السعال وضيق التنفس.
بعد سنة	ينخفض خطر الإصابة بالجلطة القلبية.
بعد أول 3 سنوات	ينخفض خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية إلى النصف.
بعد 5 سنوات	ينخفض خطر الإصابة بسرطانات الفم والحلق والحنجرة، والسكتة الدماغية.
بعد 10 سنوات	تقل احتمالية الإصابة بسرطان الرئة للنصف وينخفض خطر الإصابة بسرطانات المثانة والمريء والكلى.
بعد 15 سنة	ينخفض خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية لمستوى مماثل لغير المدخن.
بعد 20 سنة	ينخفض خطر الإصابة بسرطانات الفم والحلق والحنجرة لمستوى مماثل لغير المدخن.

مع كل دقيقة من إقلاعك عن التدخين، جسمك يستعيد صحته. **جَرِّبْ تَتَنَفَّسْ بِصِحَّة!**

مفاهيم تدعمك

الشيشة:

أداة لتدخين التبغ المشتعل بالفحم عبر تمريره بالماء قبل استنشاقه.

السجائر الإلكترونية:

أجهزة إلكترونية لتدخين النيكوتين وذلك عن طريق تبخير محلول يحتوي على النيكوتين وغيره من المواد.

الرغبة بالتدخين:

شعور قوي بالحاجة إلى التدخين عندما يكون الجسم معتاداً على النيكوتين، ودونه تشعر بالحاجة إلى التدخين.

التدخين القسري:

هو استنشاق غير المدخن للدخان الناتج عن احتراق منتجات التبغ، سواءً بشكل مباشر أو من خلال استنشاق الدخان المنبعث من زفير المدخن.

التدخين:

هو احتراق التبغ واستنشاق الدخان الناتج عنه، الذي يحتوي على مواد فعالة عديدة، أهمها النيكوتين، والذي يمتص بسرعة عبر الحويصلات الهوائية في الرئتين، يحتوي دخان السجائر على أكثر من 7,000 مادة كيميائية، منها 250 مادة ضارة معروفة وأكثر من 69 مادة مسرطنة مؤكدة.

إدمان التدخين:

حالة من الاعتماد الجسدي والنفسي تدفع إلى الرغبة القهرية في استخدام منتجات التبغ، وينشأ هذا الاعتماد في المقام الأول من تأثير النيكوتين، مع ظهور أعراض انسحاب مؤقتة عند التوقف عن استخدامه.





هل عندك رغبة في الإقلاع عن التدخين؟

وصولك إلى هذه الصفحة أول
خطوة في رحلتك نحو الإقلاع.

ليش تقلع عن التدخين؟

لأنك تستحق تتنفس بصحة

الأثر على المجتمع

- تحمي صحة من حولك من أثر التدخين القسري.
- الإسهام في خفض التكاليف على المنظومة الصحية.
- الحد من الأعباء الاقتصادية الناتجة عن فقدان الإنتاجية.

الأثر عليك

- ١٠ سنوات لعمرِكَ الصحي.
- يقل خطر إصابتك بـ 12 نوع من السرطان.
- يقل احتمالية إصابتك بأمراض الرئة والقلب والأوعية الدموية.
- يحدّ من المخاطر الصحية المؤثرة على صحة الأم والطفل.
- توفير للمال.
- الاستمتاع بجلسة صحية مع من تحب.



التدخين ما يضرّك
وحدك... ضرره يمتد
لكل من حولك

كيف تقلع عن التدخين؟

ابدأ خطوة ثابتة: وقف التدخين واحجز موعدك من خلال تطبيق صحي

01

الدخول على
تطبيق صحي



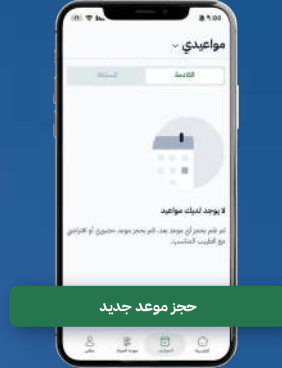
02

اختر المواعيد
لحجز موعد



03

اختر حجز
موعد جديد



04

اختر حجز موعد
حضوري أو افتراضي



05

اختر عيادة
مكافحة التدخين



احجز موعدك عبر تطبيق صحي



عيادات التدخين

توفر لك الدعم والخطوة
المناسبة للإقلاع عن التدخين
بكل راحة وأمان

للأسئلة **إجابة**
للتحديات **حلول**
وللاستمرار **دعم**





تذكر

السجائر الإلكترونية
هي شكل آخر
لإدمان النيكوتين،
وتغيير نوع التدخين
هو استمرار لنفس
السلوك.

الخطوة الحقيقية تبدأ لما
تختار تتنفس بصحة بعيداً
عن أي نوع من التدخين

رحلة الإقلاع عن التدخين تحتاج صبر ويمكن تمر خلالها بتحديات وأعراض انسحابية منها:

اضطرابات النوم

العصبية وتقلب المزاج

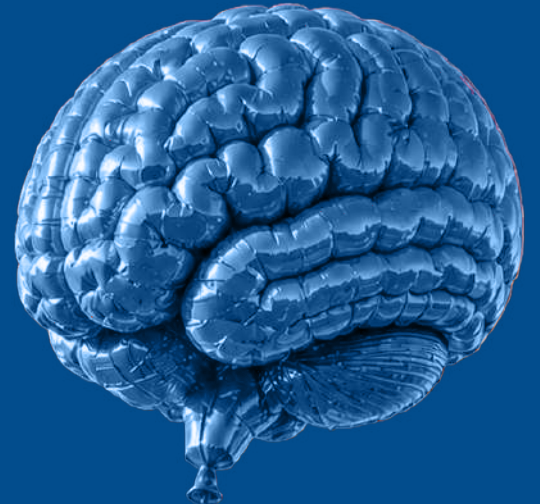
زيادة الشهية أو زيادة
بسيطة في الوزن

التوتر وعدم الارتياح

القلق أو الحزن

صعوبة التركيز

تطمّن جميع هذه الأعراض
طبيعية ومؤقتة، وتخف
تدريجياً مع استمرارك في
رحلة الإقلاع





تستسلم



وتعلّم كيف
تتعامل مع
المحفزات بطريقة
صحية تساعدك
تكمّل رحلتك

أنواع المحفزات التي ممكن تواجهاك:

محفزات اجتماعية

محفزات شعورية

محفزات بيئية

محفزات مرتبطة بالروتين

كيف تحدد محفزاتك للتدخين؟

تتبع كل سيجارة تدخينها لمدة 3 إلى 5 أيام قبل موعد الإقلاع، سجّل في كل مرة: الوقت والمكان وحالتك المزاجية ومن كان برفقتك.

اليوم	الوقت	المكان	الحالة المزاجية	من كنت برفقته

هذا السجل البسيط يساعدك على اكتشاف نمط واضح لمحفزات التدخين، وقد يفاجئك بما تكتشفه عن عاداتك اليومية!



المحفزات الشعورية:

قد تشعر بالرغبة في التدخين عند التوتر، الحزن، الفرح، الملل، العصبية.

كيف تتعامل مع هذه الرغبة؟

اشرب الماء ببطء

يساعد على الاسترخاء ويخفف الإحساس بذلك.

تحدث مع صديق داعم

التحدث عن المشاعر (الفضضة لصديق) جزء من التعامل مع المشاعر.

جرّب تقنية التنفس 4-5-6

شهيق 4 ثوانٍ، حبس النفس 5 ثوانٍ، زفير ببطء لمدة 6 ثوانٍ.

امش لبضع دقائق

الحركة تساعد على تهدئة التوتر وتشتيت الانتباه.

اكتب شعورك بدل الهروب منه

التعبير عن المشاعر يساعدك على فهم السبب الحقيقي.

المحفزات المرتبطة بالروتين:

قد يرتبط التدخين بعاداتك اليومية مثل التدخين مع القهوة، أو أثناء القيادة، أو بعد الأكل، أو قبل النوم، وهي لحظات تكرر فيها التدخين آلاف المرات حتى أصبح جزءًا تلقائيًا من الروتين.

كيف تتعامل مع هذه الرغبة؟
غير عاداتك وترتيب يومك.

■ اشغل يديك بشيء مفيد،
مثل: كرة الضغط

■ جرّب نشاط قصير مثل:
تمارين التمدد أو المشي

■ قم مباشرة بعد الأكل

■ تناول علك خالي من السكر

■ استخدم المسواك

المحفزات الاجتماعية:

اختيارك لبيئة داعمة ووضع
حدود واضحة يساعدك
تكمّل وتبني عادات صحية.

كيف تتعامل مع هذه الرغبة؟

ابتعد عن
أماكن التدخين
وغير مكان
جلستك

اجلس مع
أشخاص
داعمين لك

اشغل يدك
بشيء بسيط
(كوب قهوة،
مسبحة، قلم)
لتشتيت عادة
الإمساك
بالسيجارة

والأهم: لا تتردد وقل "لا" للتدخين
حتى بين الأصدقاء أو العائلة.

المحفزات البيئية:

البيئة حولك ممكن تذكرك
بالتدخين باستمرار؛ مثل
أماكن التدخين والروائح،
ووجود منتجات التبغ.

كيف تتعامل مع هذه الرغبة؟

تخلّص من أدوات التدخين

عطر المكان بروائح منعشة

غير مكان جلستك المعتاد

اجلس في أماكن تمنع التدخين

جدول إدارة السلوك والتحكم بالرغبة في التدخين

طرق التحكم

المحفز

تقنية التنفس 4-5-6، المشي لدقائق
شرب الماء ببطء.

التوتر، العصبية، الملل

كتابة المشاعر، التحدث مع شخص داعم،
ممارسة نشاط مريح.

الحزن أو الضغط النفسي

الاعتذار ورفض التدخين، تغيير مكان الجلوس،
الجلوس مع أشخاص داعمين.

الجلوس مع المدخنين

القيام مباشرة بعد الوجبة، تنظيف الأسنان،
المشي لمدة قصيرة، شرب الماء.

التدخين بعد الأكل

تشغيل القرآن الكريم أو بودكاست، إشغال الذهن
تناول علك خالي من السكر، استخدام المسواك.

التدخين أثناء القيادة

تغيير تفاصيل اليوم، تجربة عادات جديدة،
ممارسة نشاط بسيط.

الروتين المتكرر

التخلص من الأدوات وإبعاد أي محفز بصري.

وجود السجائر والولاعات

تغيير المكان، اختيار أماكن خالية من التدخين.

الأماكن المرتبطة بالتدخين

تهوية المكان، تعطير المكان، خلق بيئة نظيفة ومريحة.

الروائح المرتبطة بالتدخين

خطة الإقلاع عن التدخين



اختر رفيق الرحلة

شخص داعم

حدد يوم للبداية

يوم الإقلاع عن التدخين

تخلص من العوائق

أدوات التدخين

تعرف على العوائق

محفزات التدخين

ذكر نفسك بالأسباب

الدافعة للإقلاع عن التدخين

جهّز عدتك

بدائل صحية

احتفل بالتقدم

كافئ نفسك



الانتكاسة ليست نهاية الرحلة

تذكّر سبب قرارك بالإقلاع،
واستأنف رحلتك من حيث توقفت
فكل محاولة تقربك من هدفك

هل تعتقد أن التدخين يخفف توترك؟

الكتابة تُساعد في
التفريغ عن الغضب

جَرِّبْ لِمَا تَتَوَتَّرْ تَأْخُذْ وَرَقَةً وَقَلَمَ
وَتَكْتُبْ فِيهَا كُلَّ مَا يَدُورُ فِي ذَهْنِكَ
ثُمَّ مَزِّقْ الْوَرَقَةَ أَوْ تَخْلُصْ مِنْهَا.

1- قبل ما تمد يدك للسيجارة، خذ لحظة وفكّر: وش اللي وصلك لهذا الشعور؟



2- وش اللي صار؟ اكتب الموقف اللي حفز عندك الرغبة بالتدخين



3- أول شيء جاء في بالك؟



4- كيف كانت ردة فعلك وكيف كان شعورك؟



5- كيف كان تأثير مشاعرك على ردة فعلك تجاه الموقف؟

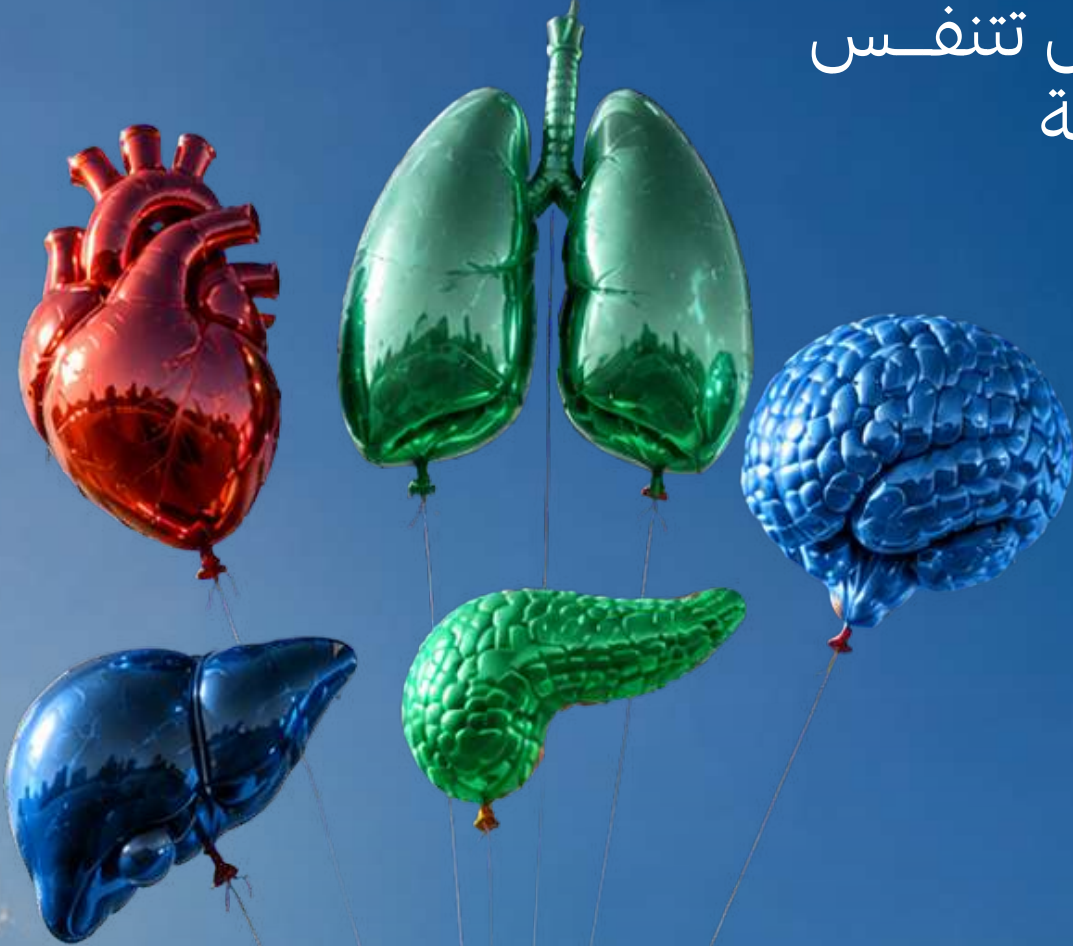


6- لو تكرر هذا الموقف مرة أخرى، كيف ممكن تتصرف بطريقة مختلفة؟



القرار بيدك

جرّب توقف لأنك
تستاهل تتنفس
بصحة



والأهم: وثّق رحلتك، يمكن تكون
مصدر إلهام لغيرك

ممكّن رحلتك مع الإقلاع طويلة
لكن صحتك تستحق الأفضل

احجز موعدك عبر
تطبيق صحتي

