

هل لديك الرغبة الصادقة في الإقلاع عن التدخين



فرصتك للإقلاع عن التدخين

التدخين من الأمور التي لا يُقرّها الدين، فضلاً عن العقل السليم، لما فيه من الأضرار ما لا يُفَدّ ولا يُحصى على الصحة، والنفس والمال.

الطرق المساعدة للإقلاع عن التدخين خلال شهر رمضان

قوّة الإرادة من أهم العوامل التي تساعدهك على التحكم في اختياراتك ورغباتك وبالتالي على الإقلاع عن التدخين حفاظاً على صحتك وأسرتك وماليك.



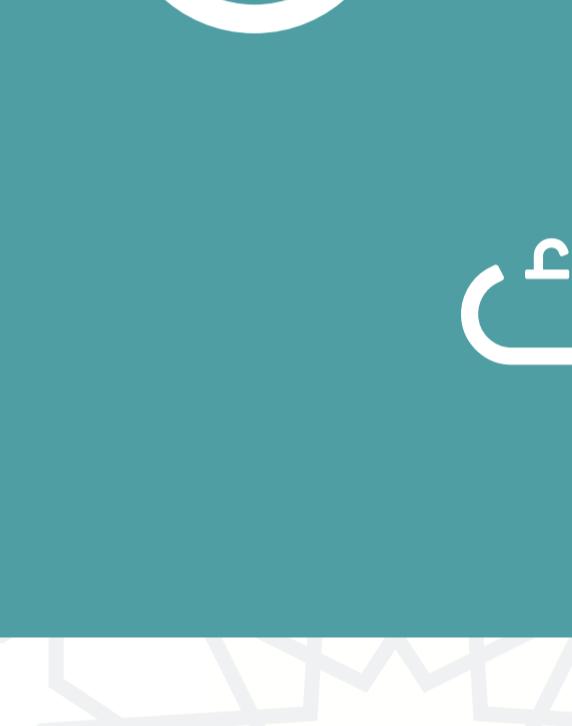
اتخذ القرار

عند اتخاذك القرار فإنك تكون قادرًا على تحديد موعد محدد للإقلاع ول يكن في أقرب فرصة، ولا تسمح لنفسك بالتأجيل حتى لا يؤثر ذلك على شخصيتك وقرارك، حيث تعتبر هذه الخطوة هامة جدًا.



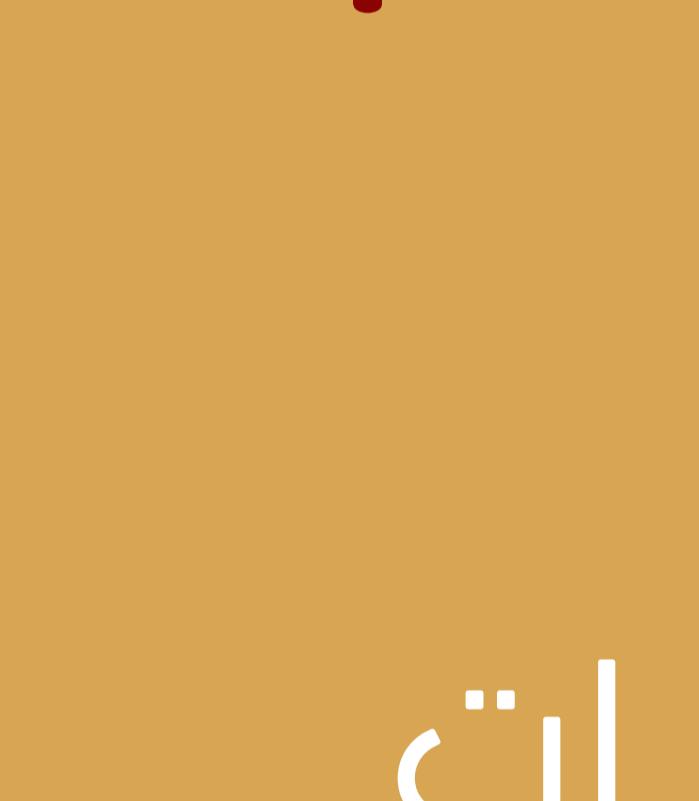
حدد موعد للإقلاع

يمكنك الذهاب للطبيب المختص لوضع الخطة العلاجية المناسبة ومساعدتك في الإقلاع عن التدخين، وتطوير الخطة لتعمل على تلبية احتياجاتك الشخصية والطبية الخاصة. كما يمكن للطبيب أن يوضح لك البديل الأخرى للنيكوتين التي يمكنك استعمالها للاستغناء عن التدخين.



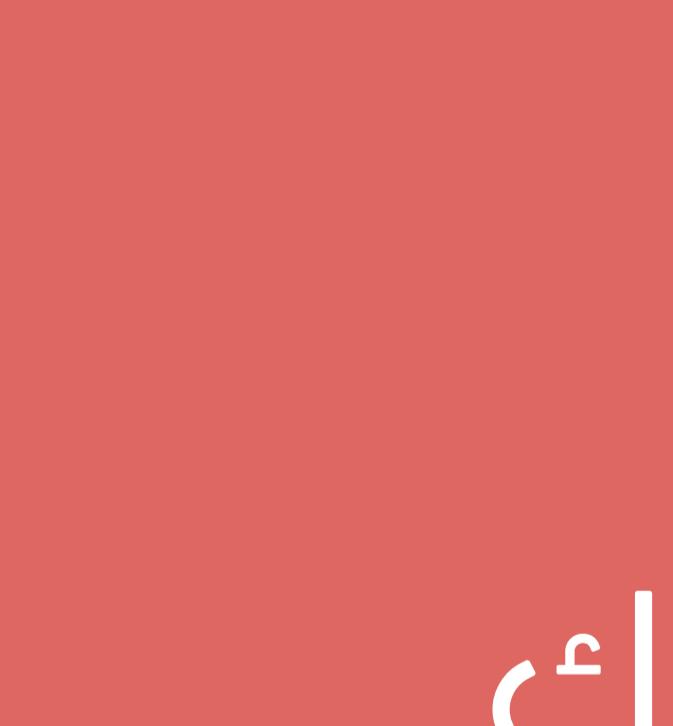
استشر طبيبك

قد يتولد لديك شعور الرغبة بالتدخين، تبدل المزاج ونقص في التركيز، صداع ودوار بسيط، اضطراب بسيط في الحس، اضطرابات في النوم، بعض الاضطرابات الهضمية، جفاف في الفم.



توقّع التحديات

- قم بإزالة كل ما يذكرك بالتدخين من بيتك وسيارتك ومكان عملك.
- تخلص من جميع منتجات التبغ وأعواد الكبريت والولاعات وصحون السجائر.
- حاول التخلص من روائح الدخان من بيتك وسيارتك.
- تجنب الأماكن التي يكثر فيها المدخنون.
- أخبر أصدقائك أنك نويت الإقلاع عن التدخين.
- اطلب منهم أن لا يدخنوا أمامك، إن كان ذلك لن يسبب إيجاراً.



جدد حياتك

حدد بعض الأنشطة التي تجعلك تشعر بأنك جيد وصحي ونشيط وخطط للبدء بمارستها خلال الأسبوع القليلة الأولى بعد الإقلاع عن التدخين، حيث أن المدخنين الذين يمارسون الرياضة تزداد فرص نجاحهم في الإقلاع عن التدخين عن الذين لا يمارسون الرياضة، كما تقل فرص عودتهم إلى الدخان ومارسة الرياضة بشكل منتظم تساعد في التخلص من الضغوط التي كانت سبب رئيسي في تعاطي التبغ، وتساعد في تحسين الدورة الدموية ونشاط الرئتين والدماغ بالإضافة إلى أنها تساعد في التخلص من الأعراض الإنسانية للنيكوتين.



مارس الرياضة

