



الطرق المساعدة  
للإقلاع عن التدخين



## حدد موعد للإقلاع



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

## اتخذ القرار



قوة الإرادة من أهم العوامل التي تساعدك على التحكم في اختياراتك ورغباتك وبالتالي على الإقلاع عن التدخين حفاظا على صحتك وأسرتك ومالك.

## جدد حياتك

- قم بإزالة كل ما يذكرك بالتدخين في 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 أصدقاءك أنك نويت الإقلاع عن التدخين.
- اطلب منهم أن لا يدخنوا أمامك، إن كان ذلك لن يسبب إحراجا.



## استشر طبيبك



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 البدائل الأخرى للنيكوتين التي يمكنك استعمالها للاستغناء عن التدخين.

## مارس الرياضة

حدد بعض الأنشطة التي تجعلك تشعر بأنك جيد وصحي ونشط وخطط للبدء بممارستها خلال الأسابيع 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 وممارسة 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 الانسحابية للنيكوتين.



## توقع التحديات

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

لا تقلق عند حدوث هذه الأعراض فهي نتيجة لتناقص مستوى النيكوتين في الجسم، وإنما تحل هذه الأعراض على بدء شفاء جسم المدخن من تأثيرات التبغ، وتختلف هذه الأعراض من شخص لأخر، وهي مؤقتة وعارضة، ومن المحتمل أن يمتد تأثيرها كحد أقصى إلى أربعة أسابيع.



متابعة الحالات

علاج مجاني

استشارات طبية

تثقيف صحي

للحجز بالعيادات التوعوية والعلاجية لمكافحة التدخين بكافة مناطق المملكة  
WWW.TCPMOH.GOV.SA

وزارة الصحة  
Ministry of Health  
الأمانة للصحة العامة



برنامج مكافحة التدخين  
Tobacco Control Program

#هدفتنا\_تقول\_بطلت

TcpMoh