



باستطاعتك الإقلاع عن تدخين التبغ أو السجائر الإلكترونية أو مضغ التبغ!

• تمتع بصحتك •

اكسر
هذه
العادة

الصفحة

المحتويات

- 2.....أسباب الإقلاع عن استهلاك التبغ.
- 3.....والآن صرت مستعدًا للإقلاع عن استهلاك التبغ.
- 4.....ضع خطة لإقلاعه عن استهلاك التبغ.
- 6.....موارد للمساعدة على الإقلاع عن استهلاك التبغ.
- 8.....موارد أخرى.

أسباب الإقلاع عن استهلاك التبغ

إن أقلعت عن استهلاك التبغ الآن، فسيساعدك ذلك، أنت وأحبائك، على التمتع بالصحة والقوة. فالإقلاع عن استهلاك التبغ له فوائد صحية كثيرة، سواء كنت تدخن السجائر أو غيرها من منتجات التبغ الأخرى. ومن هذه الفوائد:

- إطالة العمر
- التحرر من إدمان النيكوتين
- تحسن الصحة بوجه عام
- تحسين القدرة على التنفس
- الحد من أخطار المعاناة من المشكلات الصحية الخطيرة، ومنها أمراض القلب والسرطان
- الحد من خطر الإصابة بالإعياء الشديد بسبب كوفيد-19
- حماية أفراد الأسرة من الأخطار التي تؤثر على صحتهم بسبب التدخين الثانوي (وهو الدخان الذي ينبعث مباشرة من التبغ المحترق أو من أنفاس المدخن)
- أن تصبح قدوة حسنة لأطفالك يتبعونها في تحسين صحتهم
- يحفظ عليك مالك

قد يسبب تدخين التبغ أو التدخين الإلكتروني، أو استخدام التبغ الذي لا يُدخَّن، في أثناء الحمل تشوهات خلقية ومشكلات صحية للأم وجنينها. فإذا كنتِ حاملاً، توجد موارد لمساعدتك على الإقلاع عن استهلاك التبغ. وما عليك سوى الرجوع إلى مقدم خدمات الرعاية الصحية لديك لمناقشته بشأن الخيارات المتاحة في هذا الشأن.

ويمكنك الانتقال إلى هذا الرابط للاطلاع على المزيد من المعلومات:

www.cdc.gov/tobacco/basic_information/health_effects/pregnancy/index.htm

ما السبب الذي قد ترغب من أجله في الإقلاع عن استهلاك التبغ الآن؟

قد يعاني الأطفال والبالغون من المشكلات الصحية عند تعرضهم للتدخين الثانوي حتى إن كان ذلك لمدة وجيزة. وبإستطاعتك أن تحمي نفسك وأحبائك والناس من حولك من أخطار التدخين الثانوي بأن تُبَادِر إلى الإقلاع عن استهلاك التبغ الآن.



والآن، حيث أنك صرت مستعداً للإقلاع عن استهلاك التبغ

يُدمن كثير من الناس الذين يستهلكون منتجات التبغ مادة النيكوتين؛ فهي مخدر موجود في التبغ بطبيعته. ولذلك يصعب عليهم الإقلاع عن استهلاك التبغ.

ويحدث، في كثير من الأحوال، أن يُعاني الأشخاص من الأعراض التالية عند إقلاعهم عن تدخين التبغ أو السجائر الإلكترونية أو غير ذلك من منتجات التبغ التي لا تُدخَّن:

- أعراض الإقلاع، ومنها حدة المزاج والضييق والانفعال
- افتقاد الجوانب الاجتماعية والاعتيادية التي كانت تصاحب استهلاك التبغ
- الإحساس بالإجهاد الانفعالي

وتزداد صعوبة الإقلاع عن استهلاك التبغ كلما طالّت مدة استخدام المدخن لمنتجات التبغ وزادت وتيرة استهلاكه إياها. فعليك أن تُحسِّن الاستعداد إن اعترمت الإقلاع عن استهلاك التبغ.

ولتبدأ بالإجابة عن هذه الأسئلة:

- ما رأيك بشأن الإقلاع عن استهلاك التبغ؟
- ما أسباب استهلاكك منتجات التبغ؟
- ما أسباب عدم رغبتك في الإقلاع عن استهلاك التبغ؟
- ما الذي يمكن أن يتغير في حياتك إذا أقلعت عن استخدام التبغ؟
- إن كنت حاولت الإقلاع عن استهلاك التبغ في السابق، فلماذا عاودت استخدام منتجات التبغ مرة أخرى؟

ضع خطة إقلاعك عن استهلاك التبغ

صحيح أنه ربما كان من الصعب الإقلاع عن استهلاك التبغ. ولكن ما عليك سوى أن تضع خطة للإقلاع عنه! فمن شأن هذه الخطة أن تساعدك على تحديد المحفزات على استهلاك التبغ واجتبابها والتغلب على الرغبة في استهلاكه؛ وهو ما يُعدُّ للنجاح في الإقلاع عنه.

ولتبدأ بهذه الخطوات الستة:

4

تحديد المحفزات

تحديد الدوافع التي تحملك على الرغبة في استهلاك التبغ من شأنه أن يساعدك على تحديد الطرق التي تُمكنك من كبح هذه الرغبة.

1

تحديد تاريخ معين للإقلاع

عليك أن تُحدِّد يوماً بعينه من الأيام التي لا يوجد فيها ضغط شديد عليك.

5

تحديد طريقة التعامل مع الرغبة في استهلاك التبغ إن تحديد الأمور التي يمكنك فعلها عند الإحساس بالرغبة في استهلاك التبغ من شأنه أن يساعدك على التغلب على هذه الرغبة.

2

حساب المدخرات احسب

بنفسك مقدار المال الذي يمكنك ادخاره عند إقلاعك عن استهلاك التبغ.

6

تحديد الطرق والأدوات اللازمة لمساعدتك على الإقلاع تحصيل سبل الدعم والاستعانة بالأدوات يمنحناك القدرة على الاختيار بنفسك بدلاً من ترك العادة تتحكم في اختيارك.

3

تحديد أسباب الإقلاع فمن

شأن ذلك أن يعطيك القوة التي تُعينك على مواصلة الإقلاع.

توجد طرق كثيرة للإقلاع عن استهلاك التبغ، وكذلك توجد طرق كثيرة لتحصيل سبل الدعم. فليس عليك أن تخوض هذه الرحلة وحدك.



يساعدك البرنامج التفاعلي المتاح على الموقع الإلكتروني **Smokefree.gov** على وضع خطة مُخصَّصة لك لتتمكن من الإقلاع عن استهلاك التبغ بسرعة وسهولة.

والموقع الإلكتروني **Smokefree.gov** عبارة عن حملة تابعة للمعهد الوطني للسرطان (National Cancer Institute)، وتهدف إلى مساعدة الناس على الإقلاع عن استهلاك التبغ. ولوضع خطتك الخاصة، ما عليك سوى:

مسح رمز الاستجابة السريعة هذا
ضوئياً أو الانتقال إلى هذا الرابط:
[www.smokefree.gov/
build-your-quit-plan](http://www.smokefree.gov/build-your-quit-plan)



تحديد الخيارات التي تناسب
حاجاتك



النقر على الزر "Let's Go!" (هيا بنا)
لتحصل على خطة الإقلاع عن استهلاك التبغ

Let's Go!

ما زال باستطاعتك الاستفادة من الإقلاع عن استهلاك منتجات التبغ، بصرف النظر عن مقدار ما تستهلكه منها أو طول مدة استهلاكك إياها.



موارد للمساعدة على الإقلاع عن استهلاك التبغ

توجد موارد كثيرة لمساعدتك على الإقلاع عن استهلاك التبغ. ومن بينهم مقدم خدمات الرعاية الصحية الأولية (PCP)؛ فغاية ما يسعى إليه أن تكون في أتم الصحة قدر المستطاع، وخير سبيل إلى ذلك أن تُقلع عن استهلاك منتجات التبغ. فعليك أن تبادر اليوم إلى تحديد موعد مع مقدم خدمات الرعاية الصحية الأولية لديك.

نصائح للمساعدة على الاستعداد لهذا الموعد

قبل الذهاب لحضور الموعد:

- راجع الأسئلة الموجودة في الصفحة الثانية وأجب عنها.
- عليك إعداد خططك للإقلاع عن استهلاك التبغ.
- اكتب ما لديك من أسئلة عن استهلاك التبغ والإقلاع عنه.

في أثناء حضورك الموعد:

- اطرح الأسئلة التي كتبتها على مقدم خدمات الرعاية الصحية الأولية لديك.
- راجع معه الخطة التي وضعتها للإقلاع عن استهلاك التبغ.
- أخبره بصراحة عن مدة استهلاكك للتبغ.
- تحاور معه بشأن محاولتك السابقة للإقلاع وما الذي نجحت فيه وما الذي أخفقت فيه.
- و عليك كذلك اطلاعاً على ما لديك من الشواغل بشأن الإقلاع، ومن ذلك مثلاً العقبات التي قد تعترض طريقك في ذلك.

بعد حضور الموعد:

- إعداد رسائل تذكير لمتابعة المواعيد؛ إن اقتضت الحاجة ذلك.
- متابعة ما تحاورت بشأنه مع مقدم خدمات الرعاية الصحية الأولية في أثناء زيارتك له؛ ومن ذلك، مثلاً، الاستعانة ببعض الأدوية أو التواصل مع استشاري متخصص في الإرشاد في هذا الشأن (coaching counselor) ليساعدك على الإقلاع عن استهلاك التبغ، أو الاستعانة بكليهما في الوقت نفسه.
- متابعة تنفيذ خطة الإقلاع التي وضعتها بالتعاون مع مقدم خدمات الرعاية الصحية الأولية.

اطلب من أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء مساعدتك على تحقيق هدفك بالإقلاع عن استهلاك التبغ. ولا تنسَ أن أحسن خطة هي تلك التي تستطيع الالتزام بها.



تلقي الإرشاد وتناول الأدوية يساعدان على الإقلاع عن استهلاك التبغ

تذكر أن لديك القدرة على الإقلاع عن استهلاك التبغ. وتلقي الدعم من أحد المتخصصين يقوي هذه القدرة! فباستطاعتك الاستعانة على ذلك بطلب الحصول على إرشاد وتناول الأدوية. انظر في إمكانية الاستعانة بهذه الموارد ضمن خطة الإقلاع التي تضعها.

الإرشاد

توجد خطوط كثيرة مخصصة للإرشاد بشأن الإقلاع عن استهلاك التبغ، ويمكنك الاستعانة بها لتحصل على الإرشادات اللازمة عن طريق الهاتف مجاناً. (ويمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات في الصفحة التالية). واختصاصيو الإرشاد في هذا المجال متمرسون في المساعدة على الإقلاع عن استخدام منتجات التبغ. ولديهم كذلك سعة الصدر للاستماع لما لديك من الشواغل والإجابة عن أسئلتك في هذا الشأن. وباستطاعتهم أيضاً تقديم وسائل الدعم والنصح والأفكار بشأن الموارد الأخرى التي من شأنها أن تساعدك على الإقلاع عن استهلاك التبغ.

الأدوية

وافقت إدارة الغذاء والدواء (FDA) على سبعة أدوية لمساعدة الناس على الإقلاع عن استهلاك التبغ. ومن بين العلاجات الدوائية المتاحة:

- بدائل النيكوتين، ومنها: اللصقات الجلدية، وأقراص الاستحلاب، وعلكة النيكوتين، وبخاخ الأنف بالنيكوتين، وأجهزة استنشاق النيكوتين.
- أدوية تقلل من الرغبة في استهلاك التبغ، مثل Bupropion أو SR (Zyban) أو Varenicline (Chantix).

ولا تنس الحصول على الوصفة الطبية لجميع هذه الأدوية من مقدم خدمات الرعاية الصحية الأولية لديك، حتى تلك التي لا يستلزم صرفها وصفة طبية، ليتمكن البرنامج الصحي الذي تتبعه من تحمل هذه النفقات. وباستطاعة المشتركين في برنامج Medi-Cal لدى البرنامج الصحي في سان ماتيو (HPSM) تحصيل أدوية الإقلاع عن استهلاك التبغ عن طريق الحصاص الدوائية المخصصة لهم من الصيدليات من خلال خدمة Medi-Cal Rx. أما المشتركين في بقية الخطط الصحية التابعة للبرنامج الصحي في سان ماتيو (HPSM)، فربما تكون هنالك قيود معينة على تحمل تلك الخطط لنفقات هذه الأدوية؛ وذلك حسب خطة التأمين الصحي الخاصة بكل منهم. وعليك الرجوع إلى مقدم خدمات الرعاية الصحية الأولية لديك ليحدد الأدوية المناسبة لك.

الاستعانة بأدوية الإقلاع عن استهلاك التبغ ووسائل الدعم السلوكي من شأنه أن يزيد من فرص الإقلاع تماماً!



برنامج **Kick It California** وهو برنامج أثبت نجاحه في مساعدة الناس على الإقلاع عن استهلاك التبغ بتقديم الإرشادات عن طريق الهاتف ورسائل التذكير النصية. وللاطلاع على مزيد من المعلومات، يمكنك التواصل معهم (على الأرقام المبينة في المربع أسفل الصفحة) أو الانتقال إلى هذا الرابط: www.kickitca.org.

مؤسسة **National Quitline** وهي مؤسسة وطنية تقدم المعلومات مجانًا بشأن الإقلاع عن التدخين. وللاطلاع على المزيد من المعلومات، يمكنك التواصل معهم بالاتصال على **1-800-QUIT-NOW** أو **1-800-784-8669**.

وحدة التوعية الصحية (**Health Education Unit**) التابعة للبرنامج الصحي في سان ماتيو (**HPSM**) ويمكنك الاتصال بها عن طريق الهاتف رقم: **650-616-2165** للاطلاع على المزيد من المعلومات بشأن الموارد المحلية التي يمكنها مساعدتك في الإقلاع عن استهلاك التبغ. وتوجد كذلك بعض التطبيقات والوسائل التي قد تساعدك على ذلك وللاطلاع على المزيد من المعلومات، ما عليك سوى الانتقال إلى هذا الرابط: www.smokefree.gov/tools-tips/apps أو <https://kickitca.org/quit-vaping-app>.

النصائح الصحية المقدمة إلكترونيًا من البرنامج الصحي في سان ماتيو (**HPSM**) ما عليك سوى الانتقال إلى هذا الرابط: www.hpsm.org/break-the-habit للاطلاع على المزيد من المعلومات بشأن الموارد التي تساعدك على الإقلاع عن استهلاك التبغ.

بادر إلى الاتصال ببرنامج Kick It California اليوم!

- English: **1-800-300-8086** or Text "Quit Smoking" or "Quit Vaping" to 66819
- Español: **1-800-600-8191** o envíe "Dejar de Fumar" o "No Vapear" al 66819
- 中文 (Chinese): **1-800-838-8917**
- 한국어인 (Korean): **1-800-556-5564**
- Tiếng Việt (Vietnamese): **1-800-778-8440**



وتبقى أنت أهم عضو في فريق رعايتك الصحية.