

# الإقلاع عن التدخين

إلى من يريد الإقلاع عن التدخين



## خط الإقلاع عن التدخين (Sluta-Röka-Linjen)

حصل خط الإقلاع عن التدخين على مهمة وطنية من الدولة لدعم الأشخاص الذين يريدون التوقف عن استخدام التبغ. يعرض خط الإقلاع عن التدخين محادثات مساندة ويساعد الذي يريد الإقلاع عن التدخين في تشكيل خطة عمل فردية. بدأ خط الإقلاع عن التدخين بالعمل في عام 1998 ومنذ ذلك الحين شعر عدد كبير من الناس بأن المحادثات تساهم في إحداث فرق وتقوية الرغبة في إجراء تغيير. نرحب بالاتصال والمحادثات سواء على الهاتف أو الدردشة.

يوجد في هذا الكتيب معلومات شاملة للذي يفكر في الإقلاع عن التدخين. اقرأ المزيد حول كيفية الحصول على الدعم وكيف تسير المحادثة، على الموقع الإلكتروني [www.slutarokalinjen.se](http://www.slutarokalinjen.se).

النص والمحتوى: Sluta-Röka-Linjen

الرسوم: كاري مودين/Form Nation

التصميم والتشكيل: Fidelity



## أسباب مختلفة للإقلاع عن التدخين

من المهم العثور على دوافع دائمة للإقلاع عن التدخين.

مما يعني دوافع تساعدك على مقاومة الحاجة الملحة لتدخين السجائر أو استعمال التبغ. قد تكون الأسباب الشخصية الهامة مثلًا الصحة، الأحفاد، توفير المال، العناية بالعائلة وتجنّب الإدمان. هناك عدد كبير من الناس يريدون الإقلاع عن التدخين لكي لا يعرّضوا الأشخاص المحيطين بهم للتدخين السلبي. إن خطة العمل والعقاقير والدعم كلها جيدة، ولكن الأهم هي الإرادة الشخصية للإقلاع عن التدخين.

يوجد طرق عديدة ومختلفة للإقلاع عن التدخين، والمهم هو أن تعثر على الطريقة التي تناسبك أنت بالذات. بغض النظر عن الطريقة التي تختارها للإقلاع عن التدخين، فإن الإرادة أو الدوافع لإجراء تغيير لديها أهمية كبيرة.

لماذا الإقلاع عن التدخين مهم بالنسبة لك؟

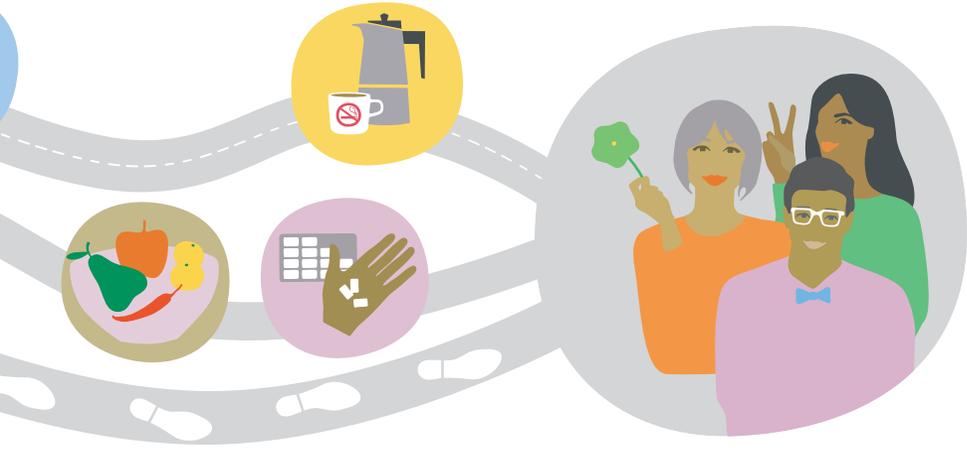
## فوائد الإقلاع عن التدخين

إن الإقلاع عن التدخين مفيد لصحتك بطرق عديدة، علاوة على أنه مفيد لنفسك بصورة عامة. تبين الأبحاث أن حوالي 70 بالمئة من الكبار المدخنين يريدون الإقلاع عن التدخين، والسبب لدى البعض منهم هو الصحة أو الرغبة في الشعور بالحرية، بينما يفكر البعض الآخر بالبيئة أو بالدوافع الاقتصادية.

إن توفير الظروف المناسبة للإقلاع عن التدخين يعني أنك تفكر ملياً بالأسباب التي تدفعك إلى الإقلاع عن التدخين. بغض النظر عما يعتقد الأشخاص المحيطون بك أو أسرتك أو أشخاص آخرون، فإن القرار هو قرارك.

يقوم بعض الناس بالتغيير بمفردهم بينما يريد البعض الآخر الحصول على مساعدة. المهم هو أن تكون الطريقة مناسبة لك أنت بالذات. نرحب باتصالك بخط الإقلاع عن التدخين (**Sluta-Röka-Linjen**). نعرض المساندة للتوقف عن استعمال التبغ مجاناً - في أي وقت أثناء عملية الإقلاع عن التدخين.

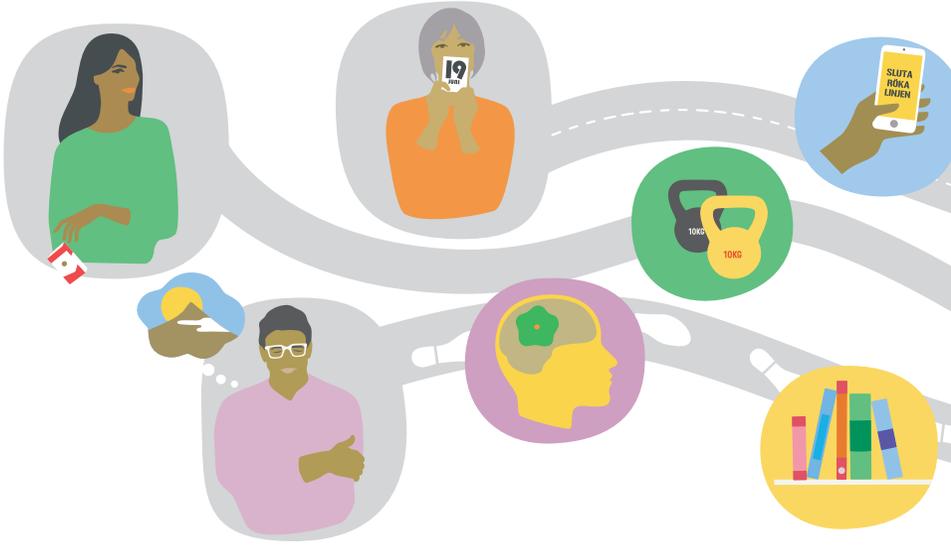




## طرق مختلفة للإقلاع عن التدخين

يقرر بعض الناس الإقلاع عن التدخين بصورة مفاجئة ويطبقون ذلك فوراً، بينما يحتاج البعض الآخر إلى أسبوع أو أسبوعين للتخطيط وتحضير أنفسهم. ينبغي عليك اختيار الطريقة التي تناسبك. إن اتخاذ قرار الإقلاع عن التدخين قد يؤدي إلى شعور بالحرية لدى الفرد الذي فكّر بذلك منذ فترة طويلة. عندما تحدد تاريخ التوقف قد يكون أسهل عليك البدء بالتحضيرات. غالباً ما يكون التدخين مرتبطاً بعادات أو مزاج مختلفين.

وقد تتعلق التحضيرات بخرق العادات من خلال تجربة إستراتيجيات جديدة لاستخدامها في سياقات متعددة. وقد تكون طريقة أخرى هي تغيير البيئة، على سبيل المثال جعل المنزل مكاناً خالياً من التدخين خلال فترة معينة قبل الإقلاع عن التدخين.



## قم بتوضيح عاداتك

بعد بضعة سنوات من التدخين يكون الجسم لم يصبح مدمناً على النيكوتين فحسب، بل يكون تعود على الشعور بالرغبة في التدخين في أوضاع معينة. من المحتمل أن يكون التدخين أصبح مرتبطاً بمناسبات مختلفة في الحياة اليومية. ما هي العادات النموذجية للتدخين الخاصة بك؟

قد تظهر الرغبة في إشعال سيجارة في أوقات معينة، ولذلك قد يكون من الجيد التوقف للحظة والتفكير بالشعور الموجود في الجسم عند ظهور الرغبة في التدخين. ففكر بالأمور التي تجعلك تشعل السيجارة، إن كنت سعيداً أو حزياً أو متملماً أو ربما تشعر بالضغط النفسي.

إن الانتباه إلى التدخين وما يعنيه بالنسبة لك خلال يوم كامل يزيد من وعيك ويزيد من إمكانياتك في القيام باختيارات أخرى. قم بتدوين المرات التي تشعل فيها السيجارة.

اكتب الوقت وما كنت تفعله حينذاك وكيف كان شعورك بالرغبة في السيجارة في تلك اللحظة بالذات. هل هناك عادات مرتبطة بالتدخين التي يمكنك تغييرها فترة قبل الإقلاع النهائي عن التدخين؟

# أسئلة من المهم أن تطرحها على نفسك

إن الأهم بالنسبة لمن يخطط في الإقلاع عن التدخين هو أن تريد ذلك بنفسك. إن الأوان لا يف ت مطلقًا للإقلاع عن التدخين. كما يبدأ جسمك باستعادة قواه مباشرة تقريبًا بعد إقلاعه عن التدخين.

## لماذا أدخن؟

تتعلق الرغبة في التدخين إلى حد كبير بتعوّد الجسم على النيكوتين. ولكن تتعلق الرغبة في التدخين أيضًا بالعادات والتصرفات التي تعلمتها ...

... لذلك فإن السؤال التالي الذي يمكنك طرحه على نفسك هو:

## ما هي الأوضاع التي أدخن فيها؟

## الإقلاع الآن أو قريباً؟

فكّر مليًا بوجهة نظرك حول الإقلاع عن التدخين وقم بتحضير خطة من خلال الإجابة على السؤال التالي: هل تريد الإقلاع عن التدخين قريباً أو هل تريد الإقلاع فيما بعد؟

# قُبيل الإقلاع عن التدخين



## ما هي التحضيرات التي أشعر بأنني مستعد للقيام بها؟

هل بإمكانك التواجد في أوضاع وأماكن خالية  
من التدخين، أو البدء كل صباح يتناول  
وجبة إفطار جيدة قبل أن تدخن  
أول سيجارة؟



لماذا الإقلاع عن التدخين  
صعب إلى هذا الحد؟



## الإدمان

يؤدي التدخين إلى إدمان فسيولوجي ونفسي واجتماعي شديد التعقد. ويؤدي ذلك إلى أن عدد كبير من الذين يتوقفون عن التدخين يعودون إلى إليه. أظهرت البحوث أن الاستعمال المتكرر للنيكوتين يحدث تغيرات في الدماغ والجسم على حد سواء.

يؤدي إلى الشعور بالمكافأة  
فإنه يؤدي إلى الإدمان ويقوّي  
العادات، مما يجعل التبغ يصبح  
جزءًا طبيعيًا  
من الحياة اليومية وشيء  
يمكن أن يكون من الصعب  
التخلي عنه.

يؤثر النيكوتين على نشاطات  
هامة في أجزاء مختلفة من  
الدماغ، مثلًا:  
• الذاكرة  
• التعلّم  
• العادات  
• المكافأة  
بصرف النظر عن كون النيكوتين

كما يؤثر النيكوتين أيضًا على وظائف معينة في الدماغ التي لديها تأثير على المشاعر، مثل القلق والهلع. تمت ملاحظة أن استخدام النيكوتين المتكرر يزيد من الشعور بالقلق عند عدم وجود المادة في الجسم، مما يمكنه أن يؤدي إلى الشعور بعدم الارتياح عند عدم التدخين. ولكن، على الرغم من أن مشاعر القلق هذه قد تبقى خلال بضعة أيام بعد التوقف عن تناول النيكوتين، فإنها تتلاشى شيئًا فشيئًا، وتظهر البحوث أنه يمكن التخلص من استخدام النيكوتين عن طريق تقليل الحساسية للقلق والهلع.

## الدعم خلال الإقلاع عن التدخين

إنه من المهم أن تعرف أنه لا يوجد طرق معجزة للإقلاع عن التدخين. الأهم للنجاح في ذلك هو إجراء تغييرات في التصرفات. إن الحديث المتكرر مع خبير الإقلاع عن التدخين هي وسيلة فعّالة لتحقيق الهدف. تهدف المحادثات إلى تقوية الثقة في أن التغيير ممكنًا. يمكن النقاش مع خبير الإقلاع عن التدخين بطريقة محايدة حول استعمال التبغ وبالتالي الحصول على وجهة نظر أوسع حول الأفكار والمشاعر الخاصة بك.



## العلاج بالعقاقير خلال الإقلاع عن التدخين

يُبين تناول العقاقير زيادة احتمالية النجاح في الإقلاع عن التدخين. إن الجمع بين العلاج بالعقاقير مع الدعم المحترف يعطي فرصاً أكبر للنجاح في الإقلاع عن التدخين.

### منتجات النيكوتين

تُباع منتجات النيكوتين بدون وصفة طبية وتهدف إلى تخفيف الشعور بالامتناع وتقليل الرغبة في التدخين. يوجد أنواع مختلفة من منتجات النيكوتين، على سبيل المثال

• العلكة

• اللصقات الجلدية

• أقراص المص

• أقراص صغيرة

• المنشقات

• البخاخ

• بودرة الفم

يمكن استعمال بضعة أنواع سوية. غالباً ما تُستخدم اللصقات الجلدية كمعالجة أساسية بالإضافة إلى الأقراص أو العلكة أو البخاخ حين الحاجة.

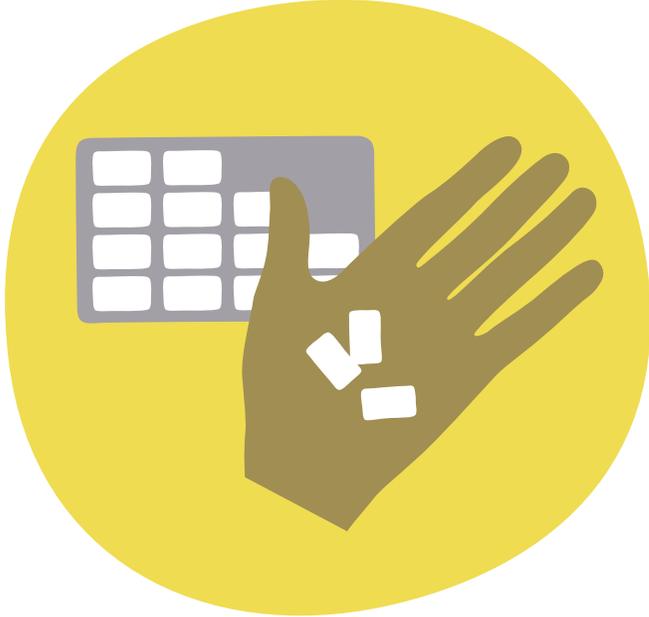
ينبغي على المرأة الحامل أو التي ترضع عدم استخدام منتجات النيكوتين، ما لم يوصف الطبيب بذلك. غالباً ما يدوم العلاج بمنتجات النيكوتين حوالي ثلاثة أشهر.

اتبع التعليمات الموجودة في علبة المستحضر.

## منتجات النيكوتين

إذا كنت تريد ذلك فيمكنك تجربة منتجات النيكوتين حوالي أسبوع قبل الإقلاع عن التدخين. إن تجربة تبديل بضعة سجائر بقرص المص مثلاً قد يجعلك تشعر بالاعتیاد على المنتجات عندما يحين وقت الإقلاع عن التدخين بالفعل.

قد يكون من الجيد أن تعرف أن هناك فرق بين الحصول على النيكوتين عن طريق التبغ واستخدام منتجات النيكوتين. إن خطر الإدمان على منتجات النيكوتين ضئيل. من خلال استخدام منتجات النيكوتين خلال بضعة أشهر بعد الإقلاع عن التدخين يؤدي إلى تخفيض تدريجي في الإدمان على النيكوتين بينما تتعود في الوقت نفسه على التوقف عن التدخين. بإمكانك اختيار بنفسك الطريقة التي تناسبك. بإمكانك طرح أسئلة حول منتجات النيكوتين إلى خط الإقلاع عن التدخين (Sluta-Röka-Linjen).



# أدوية الإقلاع عن التدخين التي لا تُباع إلا بوصفة طبية

يوجد نوعين من أدوية الإقلاع عن التدخين التي لا تُباع إلا بوصفة طبية: شامبكس وزيبان. يجب الجمع بين تناول هذه الأدوية مع معالجة الإدمان على التبغ، على سبيل المثال محادثات مع خط الإقلاع عن التدخين أو في مركز الرعاية الصحية. شامبكس وزيبان لا يحتويان على أي نيكوتين. وتعمل هذه العقاقير من خلال تخفيف المعاناة من الامتناع ولذلك يشعر عدد كبير من الناس أن التوقف عن استعمال التبغ يصبح أسهل. يبدأ العلاج حوالي أسبوع أو أسبوعين قبل تاريخ التوقف المخطط وتدوم فترة المعالجة شهرين إلى ثلاثة أشهر، بناءً على نوع الدواء الذي تختاره.

يمكن لخط الإقلاع عن التدخين إعطاء المزيد من المعلومات عن العقاقير وكيفية استخدامها. لاحظ أنه لا يمكننا تحرير وصفات طبية لعقاقير أو إعطاء نصائح طبية. اتصل بمقدم الرعاية الخاص بك للحصول على مساعدة لهذا الشأن.



## مخاطر السجائر الإلكترونية

# السجائر الإلكترونية عند الإقلاع عن التدخين

غالبًا ما تم الحديث عن السجائر الإلكترونية على أنها تساهم في التقليل من استعمال التبغ، ولكن تختلف النتائج فيما يتعلق بكفاءة السجائر الإلكترونية عند الإقلاع عن التدخين. حيث يوجد دراسات تقول إن السجائر الإلكترونية ليست فعّالة، وأن عدد كبير من الناس يستمرون في استخدام السجائر الإلكترونية والسجائر العادية على حد سواء. كما أنه لا يوجد معارف حول تأثير السجائر الإلكترونية على الصحة.

### حول السجائر الإلكترونية

إن تدخين السيارة الإلكترونية يعني أن المرء يستنشق سائلًا تم تحويله إلى دخان، عن طريق فوهة. يسمى ذلك "att vejpa".

على الرغم من أن مستويات عدد كبير من السموم الموجودة في دخان التبغ أقل إلى حد كبير من المستويات الموجودة في السجائر الإلكترونية، فإنه لا توجد دراسات في الوقت الحاضر حول أي مستوى يمكن اعتباره آمنًا. كما أن السجائر الإلكترونية يمكنها أن تؤدي إلى مخاطر على الصحة. بصرف النظر عن المعادن الضارة والألدهيدات فإن المواد المعطية للنكهة الموجودة في السجائر الإلكترونية تُعتبر ضارة للصحة. ما زالت القواعد التي تتحكم بالسوائل الموجودة في السجائر الإلكترونية غير شاملة، ومن الممكن أن تحتوي تلك السوائل على مواد ضارة للصحة عند استنشاقها أو استخدامها.

# دليل خطوات الإقلاع عن التدخين

يختلف الإقلاع عن التدخين من فرد لآخر، ولكن يمكن أن تسير الأمور على هذا النحو. هل هناك

## 4 توقف عن التدخين في أوضاع معينة

توقف مثلًا عن التدخين تمامًا في الأماكن التي تمضي فيها معظم وقتك، على سبيل المثال في المدرسة، في السيارة أو في المنزل. قم بزيادة الأماكن الخالية من التدخين تدريجيًا مع اقتراب يوم الإقلاع النهائي عن التدخين. كما إن جعل التدخين مملًا قصداً قد يعطي نتائج جيدة.

حدد أماكن خالية من التدخين!

## 1 حدد تاريخ الإقلاع

- غير مدخن بحلول 19 حزيران/يونيو
- الصحة
- اللياقة البدنية
- الأطفال
- الوضع الاقتصادي
- البيئة

## 2 قم بتقوية الدوافع

اجمع معلومات حول فوائد الإقلاع عن التدخين على الصحة وحرر قائمة حول أسباب التوقف عن التدخين.



بإمكانك التنازل عنها؟ يمكنك حينذاك أن تشاهد إن كنت دخنت أكثر خلال أيام معينة، وفكّر مليًا حول الأسباب وراء ذلك. هل يتأثر التدخين لديك بالضغط النفسي أو مشاعر أخرى؟ ما هي أقوى عادة لديك عندما تدخن؟

## 3 مسار تأثير التدخين

قم بالتحقيق عن الحاجة الملحة للتدخين والعادات الخاصة بك من خلال تحريرها في كل مرة تدخن سيجارة وما تفعله حينذاك خلال أسبوع على الأقل. قم بتقدير أهمية كل سيجارة. هل كانت ضرورية، هل كانت سيجارة شهية؟ أو هل كانت سيجارة غير ضرورية كان

شئء يمكنه أن يناسبك؟



## 7 كن نشيطاً

قم بتشغيل وتنشيط نفسك. قم بالأكل بصورة منتظمة بالإضافة إلى وجبة خفيفة أيضاً في الفترات الأولى لتفادي الرغبة الملحة في تناول السكر والتدخين. اشرب كميات كبيرة من الماء لتجنب التعرض للصداع والدوخة.

يتبع في  
الصفحة التالية



## 5 اشترِ المواد التي

### تساعد في معالجة الإدمان

قم بالاستطلاع على العقاقير التي ربما تريد استخدامها وتناولها طبقاً للوصفة الطبية الخاصة بك.

## 8 قم بمكافأة

### نفسك

افعل شيئاً تحبه. على سبيل المثال في أول يوم خالي من التدخين، أو أول أسبوع، أو أول شهر. لا تنس أن ما تفعله هو أفضل شيء يمكنك فعله لصحتك.

## 6 توقف عن التدخين في

### يوم الإقلاع عن التدخين

تخلص من القداحة ومنفضة السجائر. افعل شيئاً ممتعاً واحتفل بحياتك الخالية من التدخين.



لن  
أستسلم!

يوم واحد  
في كل مرة

## 11 تحمّل

من الممكن أن تشعر بالفشل خلال فترة، ولكنك ستشعر بالفخر والامتنان قريباً لأنك توقفت عن التدخين. لاحظ ما هي الفوائد التي أدى إليها الإقلاع عن التدخين بالفعل.



## 9 افعل شيئاً تحبه

هل لديك هواية ما تريد البدء بها أو ممارستها من جديد؟ ابدئي بالحياكة أو تعلّم عزف القيثارة أو الرسم أو طهي الطعام أو لم لا الاعتناء بالنباتات في المنزل؟ بعد الإقلاع عن التدخين يصبح لديك المزيد من الوقت لفعل أشياء أخرى وقد يكون القيام بأعمال يدوية مهدتاً.



## عندما تحتاج إلى دعم إضافي

لا تتردد في الاتصال هاتفياً أو التراسل الفوري معنا في خط الإقلاع عن التدخين (Sluta-Röka-Linjen) في أي وقت خلال عملية الإقلاع عن التدخين.



## 10 تحدث إلى شخص ما

قم باشتراك الأقراب وتحدث معهم حول الدعم الذي تحتاج إليه منهم.

## الفترات الأولى بعد الإقلاع عن التدخين

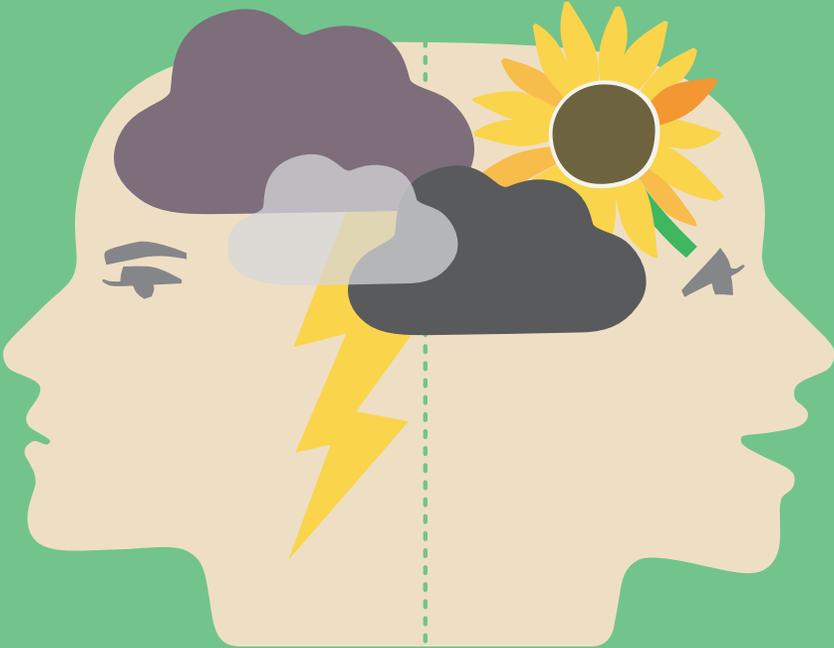
عندما يقترب يوم الإقلاع عن التدخين إنه من الجيد أن يكون لديك خطة للفترات الأولى الخالية من التدخين. قم مثلاً بالتخلص من السجائر المتبقية والقداحات ومنفضة السجائر - فهذه كلها علامات واضحة تساعد على اتخاذ القرار. حاول الأكل والشرب بصورة منتظمة، وتناول المزيد من سكر الفاكهة والوجبات الخفيفة لكي يكون مستوى السكر في الدم ثابتاً. كما أن النشاط والحركة للتخلص من هرمونات الضغط النفسي يساعدان على نحو جيد لدى معظم الناس. إذا كنت تحب الحصول على تشجيع فإنه من المهم أن تتحدث عن الإقلاع عن التدخين مع الأشخاص الذين تقابلهم. يريد أيضاً عدد كبير من الناس الحصول على الدعم من أشخاص يهرون بنفس الخبرة ويتحدثون عن مكافحتهم للسجائر.



## التعامل مع الحاجة الملحة للنيكوتين

إن التخلص من الإدمان على النيكوتين يعني تغييراً كبيراً بالنسبة للجسم لأن النيكوتين يؤثر على وظائف عديدة في الجسم. ويختلف الشعور بتلك التغييرات من شخص لآخر. يؤدي الإقلاع عن التدخين إلى شعور بعناء مؤقت لدى معظم الناس. لكي يبقى العزم لديك حتى عندما ترجع الحاجة الملحة للنيكوتين، قد يكون من الجيد أن يكون لديك إستراتيجيات للتعامل مع تلك الأوضاع.

إن قبول وجود الحاجة الملحة لتدخين السجائر أو استعمال التبغ هي أول خطوة للتعامل معها.



غالبًا ما تختفي الحاجة  
الملحة للتدخين بعد  
مرور 1-2 دقائق.

على الرغم من ظهور فكرة التدخين لديك، لا يعني ذلك أنك ملزم  
باتباع تلك الرغبة. ما زال يمكنك اختيار تحويل الانتباه إلى شيء آخر  
عوضاً عن ذلك.

هناك طريقة جيدة لمواجهة الرغبة الملحة في التدخين وهي تحديد الأوضاع والمشاعر  
التي تؤدي إليها. هل بإمكانك تغيير العادات والإجراءات الروتينية لكيلا تظهر تلك  
الأوضاع؟ قد يكون أحياناً من الجيد أن يكون لديك خطة عمل فعلية لجعل الحاجة  
الملحة لتدخين السجائر أو استعمال التبغ تمرّ. من الممكن أن تساعدك منتجات  
النيكوتين المختلفة، أو أكل شيء ما، أو شرب كأس ماء، أو الحديث مع شخص آخر، أو  
القيام بتمارين تنفسية أو الخروج في مشوار. قم بتذكير نفسك بأسباب أهمية الإقلاع  
عن التدخين بالنسبة لك.

لست بحاجة إلى تفادي الحاجة للتدخين مهما كلف الأمر. عوضاً عن  
ذلك إن التفكير ملياً حول ما تشعره في جسمك عند ظهور الرغبة في  
التدخين وأن تجرباً على التحقيق ووضع كلمات على تلك المشاعر، قد  
يؤدي إلى التقليل من شأن الأمر ويخفف من الضغط النفسي حول  
ظهور الرغبة في التدخين من وقت لآخر.



## أنا مشتاق إلى مكافأتي!

النيكوتين هي مادة تؤثر على الجهاز العصبي المركزي وتنشط نظام المكافأة في الجسم. لذلك فإن تناول النيكوتين يعطي شعورًا بالسعادة من خلال إفراز مادة الدوبامين. غالبًا ما تكون التجربة مرتبطة بحالات مختلفة لدى الشخص الذي يدخن. على سبيل المثال يمكن للتدخين أن يكون طريقة للتعامل مع الضغط النفسي. كما يمكن أن يتعلق الأمر بالتخفيف والمواساة في أوقات الشعور بالوحدة، أو مكافأة عند أداء عمل ما. بعد فترة من التدخين يصبح ذلك الارتباط أقوى ويصبح عادة.

## إيجاد طرق جديدة للتمتع بحالة جيدة

بالتزامن مع الإقلاع عن التدخين يمكن أن يظهر شعور بالفراغ والاشتياق، الذي يؤدي إلى فترة من الكآبة لدى بعض الناس. ما يمكن أن يساعد هو تذكر أن ذلك هو جزء طبيعي من الشعور بالامتناع وأنه قصير الأمد. من الممكن أن تبقى لديك الحاجة لطريقة تعامل مع الإجهاد النفسي والكآبة أو إلى فترة استراحة على انفراد، وقد تحتاج إلى ملئها بشيء آخر يؤدي إلى الشعور بالرضا. إن فهم ما هي الوظيفة التي كانت تؤديها السجائر يعطيك إمكانية للعثور على حلول بعد الإقلاع عن التدخين، وبإمكانه إعطاء إرشاد مفيد لمعرفة كيفية التصرف والتغيرات التي تريد القيام بها. تظهر البحوث أن النشاط البدني هو طريقة فعالة لتنشيط نظام المكافأة.



ترى ما هو ذوق  
السيجارة الآن؟

## خطر العودة إلى التدخين

بعد مرور فترة من الإقلاع عن التدخين، وعندما ترجع الحياة اليومية، ربما لا تعود تفكر كثيرًا بالتدخين. لقد نجحت في تحدي التنازل عن السجائر. يوجد خطر حينذاك في انخفاض التحكم بما يحدث، وتقوم بتذكر جميع الذكريات الجيدة التي كانت لديك مع السجائر. ربما يحدث ذلك عندما تحتفل بشيء ما أو عندما تستريح وتهمي وقتًا ممتعًا مع الأصدقاء. أو ربما عند شرب الكحول. أو ربما يحدث أمر مؤلم وتشعر بالغضب أو الضغط النفسي أو الحزن. وربما تشعر بالوحدة.

قمت خلال سنوات عديدة من التدخين بربط المشاعر والأوضاع المختلفة بالسيجارة. إن العودة إلى التدخين ليس شيء يحدث من تلقاء نفسه. قد يتعلق الأمر بمناسبة أو وضع لم تحضر له إستراتيجية لكي يمكنك التعامل معه بطريقة مختلفة.

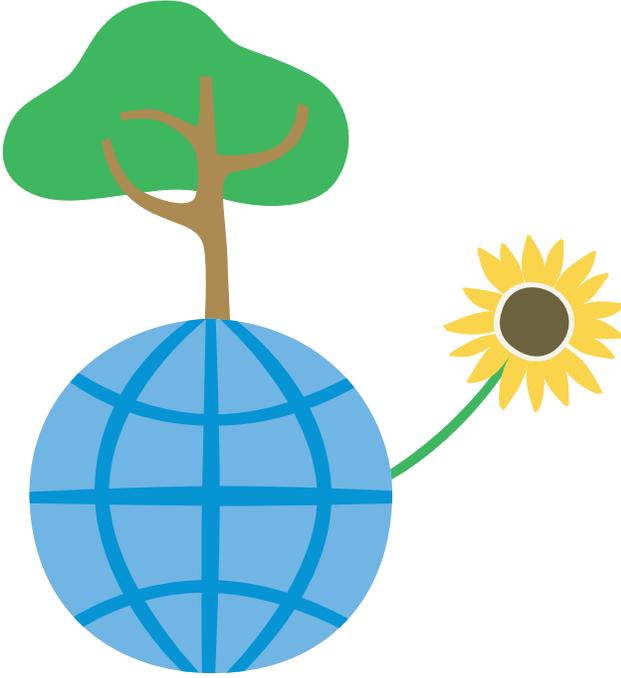
وغالبًا ما يلاحظ المرء أن ذلك كان مقصودًا إلى درجة معينة. إن الرغبة في الشعور بشيء آخر خلال فترة قصيرة قد يجعلك تدخن سيجارة واحدة فقط، لكي ترى ما هي نكهتها.



ما يمكنه أن يساعد على نحو كبير هو التفكير بهذا النوع من الأوضاع بصورة مسبقة، لكي تكون مستعدًا عندما تحدث. كما يمكن استعمال إستراتيجيات الحياة اليومية التي كانت ناجحة خلال الإقلاع عن التدخين في البداية، للحد من العودة إلى التدخين. حاول أن تتفادى الأمور التي تعتبرها خطيرة خلال فترة معينة، مثل بيئة أو وضع معين، حيث تشعر أنه من الصعب تحملها.



إن التدخين المؤقت أمر معتاد، وغالبًا ما يكون تجربة مفيدة لعدد كبير من الناس. إن التدخين المؤقت أو العودة إلى التدخين لا يعني أنه يجب عليك البدء من جديد من البداية، بل يمكنك الاستمرار في التغيير انطلاقًا من الخطوات التي قمت بها بالفعل.

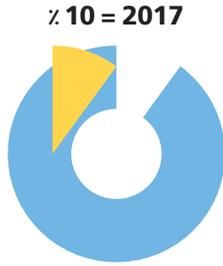


## وجهة النظر البيئية والمستدامة

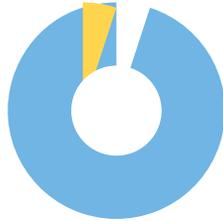
للاوصول إلى أهداف التنمية المستدامة التي وضعتها الأمم المتحدة لجدول 2030، يجب تخفيض إنتاج التبغ. إن إنتاج التبغ يستخدم كميات كبيرة من الموارد، حيث إن زراعة التبغ غالباً ما تتم في بلدان يكون فيها الفقر وسوء التغذية مشاكل كبيرة، ويعمل ملايين من الأطفال في حقول التبغ بدلاً عن الذهاب إلى المدرسة. كما أن زراعة التبغ تؤدي إلى أضرار كبيرة على البيئة، على سبيل المثال عن طريق تلويث المجاري المائية وإتلاف الأراضي واستغلال الغابات. يتم رمي مليار أعقاب سجائر على الأرض كل سنة في السويد، على الرغم من أن أعقاب السجائر تحتوي على مواد كيميائية من الدخان وأن مرشح السجائر مصنوع من بلاستيك غير قابل للتحلل البيولوجي.

## السويد خالية من التدخين عام 2025

بالتوافق مع اتفاقية منظمة الصحة العالمية الإطارية بشأن مكافحة التبغ، وضعت بلدان عديدة أهدافاً لتقليل استخدام التبغ بهدف تخفيض الأضرار على الناس والبيئة. وضعت السويد هدف تخفيض عدد المدخنين اليوميين إلى أقل من خمسة بالمائة لعام 2025، وهو انخفاض إلى النصف مقارنةً بعام 2017. السويد هي إحدى البلدان في العالم التي يوجد فيها أقل نسبة من المدخنين، ولكن مع ذلك فإنه إدمان يؤثر على صحة عدد كبير من الناس وعلى مشاعرهم وتصرفاتهم والمحيط حولهم، ويؤدي إلى حوالي 12,000 وفاة كل سنة.



هدف 2025: أقل من 5٪



# ما هي المدة التي يستغرقها الإقلاع عن التدخين؟

تختلف مدة الإقلاع عن التدخين من شخص لآخر، ولكننا حررنا قائمة عن المراحل التي يشعر عدد كبير من الناس أنهم يمرون بها عند إقلاعهم عن التدخين. يصل بعض الناس إلى الهدف بسرعة، بينما يحتاج البعض الآخر إلى الكفاح لمدة أطول. كما يحتاج عدد كبير من الناس إلى وقت طويل لاتخاذ القرار والوصول إلى التوقف النهائي، ولكن بعد اتخاذ القرار، من الممكن أن يكون الأمر أسهل مما كنت تتوقعه.



أتمنى أن  
أنجح في ذلك

## 1-3 أسابيع بعد الإقلاع عن التدخين

من الممكن أن تشعر بالفشل خلال فترة، ولكنك ستشعر بالفخر والامتنان قريباً لأنك توقفت عن التدخين. يمكن أن يكون الإقلاع عن التدخين تحولاً مثيراً في البداية.

## وصول يوم الإقلاع عن التدخين

لقد بدأت الآن! بدأت الحياة الخالية من التدخين! أنت فقط تستطيع جعل حياتك خالية من التدخين! لا تتردد في الحديث عن قرارك مع الأشخاص المحيطين بك! قم بالاحتفال بشيء تحبه!

## 1-3 أسابيع قبل الإقلاع عن التدخين

اختر تاريخ الإقلاع عن التدخين وقم بتحضير نفسك لذلك. قم بالتخطيط للإقلاع في يوم تكون في إجازة ويمكنك فعل ما تريده، أو اختر التوقف عندما تكون تعمل ولديك أشغال كثيرة. اختر الفترة التي تناسبك أنت بالذات!

أشعر في بعض الأوقات بأن الأمر  
شبه مستحيل ولكني أشعر  
في أوقات معينة بأن الأمر جيد حقًا.

نجحت في  
ذلك!  
كم هذا ممتع  
بالفعل!



### 3-6 أشهر بعد الإقلاع عن التدخين

تخليت بالفعل عن التدخين.  
عثرت على إستراتيجيات جديدة  
للتعامل مع الضغط النفسي  
ووجدت طرق أخرى غير التبغ  
للتمتع بحالة جيدة.  
غالبًا ما تكون المصاعب  
والصعوبات المحتملة من  
الإقلاع عن التدخين قد اختفت  
لدى معظم الناس.  
تصبح لا تفكر بالسجائر إلا نادرًا.  
وتفضل أن تكون شخص غير  
مدخن. مبروك!

### 2-4 أسابيع بعد الإقلاع عن التدخين

يؤدي الإقلاع عن التدخين إلى  
فوائد على صحتك.  
الفوائد الإضافية:  
• اللياقة البدنية  
• توفير المال  
• سهولة التنفس  
تتعود يوميًا وراء يوم  
على العيش دون السجائر

### الشهر الأول بعد الإقلاع عن التدخين الفوائد الأولى

الفوائد الأولى التي تشعر بها  
هي غالبًا ما تكون  
• تحسن حاسة الشم والتذوق  
• بشرة صافية  
• بالتزامن مع انخفاض الإدمان  
على النيكوتين خلال هذه  
الفترة.

### بعد مرور سنة

ينخفض خطر التعرض إلى أمراض القلب والشرابين مثل النوبة القلبية والجلطة الدماغية. وبعد أربع سنوات يكون انخفاض الخطر إلى النصف تقريباً مقارنة مع كونك استمرت في التدخين. إذا كنت تدخن علبة سجاير كل يوم فإنك وفّرت الآن حوالي 25,000 كرونه.

### بعد مرور 5 سنوات

أصبح خطر التعرض إلى الجلطة الدماغية أقل إلى حد كبير، وبعد مرور خمسة عشر سنة يصبح الخطر هو نفس الخطر الموجود لدى الشخص الذي لم يدخن بتاتاً في حياته..

### بعد مرور 10 سنوات

انخفض خطر تعرضك إلى سرطان الرئتين إلى النصف مقارنة مع لو استمرت في التدخين. كما يكون انخفاض خطر التعرض إلى سرطان الفم أو الحلق أو المريء أو المثانة البولية أو عنق الرحم أو البنكرياس. أصبحت حياتك أغنى وأكثر حرية وتكون صحتك تحسنت إلى حد كبير مقارنة مع الاستمرار في التدخين.



## خط الإقلاع عن التدخين (Sluta-Röka-Linjen)

خط الإقلاع عن التدخين هو خط دعم وطني للأشخاص الذين يريدون تغيير عاداتهم في استعمال التبغ. بدأ النشاط في عام 1998 وأجرينا أكثر من 150,000 محادثة منذ ذلك الحين. تظهر البحوث أن احتمالية النجاح في الإقلاع عن التدخين تزداد بفضل الحصول على الدعم المحترف. جميع المحادثات مع خط الإقلاع عن التدخين مجانية، وبإمكانك الاتصال دون الإفصاح عن هويتك. عندما تقوم بالاتصال بنا يتم ربطك مباشرة بمستشار ويُعرض عليك الدعم. يوجد إمكانيات لإجراء محادثات بلغات عديدة، كما إننا ندعم المرضى الذين يرسلهم القطاع الصحي إلينا.

يمكن اختيار التراسل الفوري على الموقع الإلكتروني الخاص بنا، أو تعبئة استمارة لكي يقوم أحد المستشارين لدينا بالاتصال بك. جميع البيانات الشخصية مشمولة ضمن سرية المعلومات. كما يعرض خط الإقلاع عن التدخين إمكانية الحصول على إرشاد مجاني على الهاتف لموظفي الرعاية الصحية والفئات المهنية الأخرى الذين يقابلون مستخدمي التبغ. يتم تمويل الخط عن طريق الدولة وتديرها مقاطعة ستوكهولم.

**رقم الهاتف: 020-84 00 00**

**الموقع الإلكتروني: [www.slutarokalinjen.se](http://www.slutarokalinjen.se)**

**ساعات العمل: الاثنين-الخميس 09:00-19:00 والجمعة 09:00-16:00**

**تابعنا على انستقرام وفيس بوك**

**SLUTA-RÖKA-LINJEN**



**RING 020-84 00 00**  
[www.slutarokalinjen.se](http://www.slutarokalinjen.se)