

أسئلة شائعة عن الإقلاع عن التدخين

هل حاولت أنت أو أي شخص تعرفه الإقلاع عن التدخين؟ إذا كان ذلك فإن المعلومات التي سنقدمها لك قد تساعدك لتحقيق هذا الهدف الذي ستعكس آثاره إيجابيا على صحتك وعلى من حولك.

سؤال: لماذا يجب علي التوقف عن التدخين؟

جواب: لأنك ستعيش أطول وتشعر بتحسن كبير. إن التوقف عن التدخين سوف يقلل من فرصة إصابتك بالأزمة القلبية والجلطة الدماغية والسرطان. الأشخاص الذين تعيش معهم وخاصة الأطفال سوف تتحسن صحتهم. إذا كنت حاملا فإن الإقلاع عن التدخين سوف يزيد من فرصة ولادتك طفلا سليما يتمتع بصحة جيدة كذلك سوف توفر الكثير من المال الذي قد تنفقه في أشياء أخرى غير شراء السجائر.

سؤال: ما هو أول شيء أحتاج أن أقوم به عندما أقرر التوقف عن التدخين؟

جواب: يجب أن تحدد موعد التوم الذي سوف تقلع فيه عن التدخين. قم بزيارة طبيبك قبل هذا الموعد لأنه سوف يقدم لك نصائح عملية ومعلومات عن الأدوية المناسبة لك.

سؤال: ما هي الأدوية المناسبة لي كمدخن؟

جواب: قد تقلع عن التدخين بدون استخدام دواء وقد تحتاج إلى مساعدة دوائية. ولديك خمسة خيارات موافق عليها من الجهات الصحية العالمية.

1. الأقراص غير النيكوتينية
2. علكة النيكوتين
3. رذاذ أنفي نيكوتيني
4. مستنشق النيكوتين
5. لصقات النيكوتين

العلكة واللصقات متوفرة في الصيدليات المحلية, بإمكانك أن تطلب من طبيبك أن يصفها لك. وهذه الوسائل جميعها مفيدة وفعالة لمساعدة المدخنين المتحمسين للإقلاع عن التدخين.

سؤال: كيف سأشعر عندما أتوقف عن التدخين؟ وهل سيزداد وزني أم لا؟

جواب: كثيرا من المدخنين يزيد وزنهم بعد التوقف عن التدخين ولكن ليس بالشيء الكثير, إذ عليك أن تأكل باعتدال وتمارس قدرا من الرياضة, ولا تدع زيادة الوزن تقف عائقا في طريق إمتناعك عن التدخين.

سؤال: بعض أفراد عائلتي أو أصدقائي مدخنين ماذا أفعل إذا كنت بصحبتهم؟

جواب: أخبرهم أنك قد توقفت عن التدخين واطلب منهم الدعم وعدم التدخين أمامك أو ترك سجاير حولك.

سؤال: ما هي الأنشطة التي أستطيع القيام بها إذا شعرت برغبة بالتدخين؟

جواب: تكلم مع شخص, إمش قليلا, إشرب الماء, أشغل نفسك بشيء ما. حاول أن تقلل من الضغط الذي تتعرض له باخذ حملم دافئ, لعب رياضة خفيفة أو قراءة كتاب.

سؤال: كيف أستطيع تغيير روتيني اليومي الذي كان يتضمن سيجارة مع وجبة الإفطار؟

جواب: عندما تقرر الإمتناع عن التدخين غير في روتينك اليومي زدلك بأخذ الفطور في مكان مختلف, شرب الشاي بدلا من القهوة واسلك طريقا مختلفا للعمل .

سؤال: لقد حاولت الإمتناع عن التدخين سابقا ولكنني لم ؟أنجح, ماذا أستطيع أن أفعل؟

جواب: تذكر أن النسبة كبيرة من الناس تحاول مرتين أو ثلاث مرات قبل النجاح. راجع محاولاتك السابقة فكر قي نقلط الضعف ونقاط القوة, حاول أن تستخدم أكثر الإستراتيجيات نجاحا مرة أخرى.

سؤال: ماذا أفعل إذا إحتجت مزيدا من المساعدة؟

جواب: حاول أن تستشير المختصين من أفراد أو المجموعات. هناك برامج متخصصة لدى المستشفيات والمراكز الصحير حاول الإتصال بهم والإستفادة من خبرتهم, قم بزيارة مركز تثقيف المرضى في مستشفى د. سليمان فقيه وستجد الدعم والمساعدة.