



دليل الإقلاع عن التدخين

كل تبيلة خيرة،
ممكن تكون الأضية.

لا تبطل تبطل

الافتتاحية

يقولون، طريق الألف ميل يبدأ بخطوة،
ولكن طريق الإقلاع يبدأ بتبطينة، وكل
تبطينة خيرة، يمكن تكون الأخيرة.

كل تبطينة خيرة،
يمكن تكون الأخيرة.

لا تبطل تبطل

القاعدة العامّة

لا تبطل تبطل حتى تبطل

فرصة حدوث الإقلاع التام تتناسب طردياً
مع عدد محاولات الإقلاع.

محاولات إقلاع أكثر = فرص إقلاع أكبر

تقول الدراسات أن المدخن يحتاج

من 7 إلى 13

محاولة إقلاع حتى يُقلع بشكل نهائي.

الفهرس

04 كيف تبطل دخان

05 طُرق لترك التدخين

06 كيف تبطل شيشة

07 طُرق لترك الشيشة

08 كيف تبطل السيجارة الإلكترونية

09 طُرق لترك السيجارة الإلكترونية

10 بطل الآن

11 شهادة التبطل

13 بعد التبطل

14 كيف تتجنب زيادة الوزن بعد الإقلاع

15 كيف تتعامل مع محفزات التدخين

16 كيف تواجه الأعراض الانسحابية

17 كيف تُساعد المقلع عن التدخين

18 استعن بمخارج الطوارئ

كيف تبطل الدخان

معلومة تهملك:
12 ساعة بعد تدخين آخر سيجارة تعود
معدلات أول أكسيد الكربون في الجسم إلى
مستواها الطبيعي.

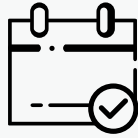
01

الطريق إلى الإقلاع دوّمًا
يبدأ بمحاولة

تقدر تقلع بعدة طرق

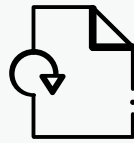
خطط للإقلاع،

وحدد موعدًا بتاريخ معين وأخبر
من حولك به.



استمر في تذكير نفسك لماذا قررت أن تُقلع؟

أعد قراءة قائمة الأسباب، وأضف
أسبابًا أخرى عندما تحتاج إلى الدعم.



احصل على الدعم

من الأصدقاء وأفراد العائلة الراغبين
في الإقلاع عن الدخان، ومن
المؤسسات والخبراء والعيادات.



فكر بشكل إيجابي،

وتذكر أن محاولتك الغير ناجحة
هي خبرات تجعلك تقترب من
المرّة الأخيرة مع كل تبطّيلة.



تحكم في ذروة التدخين،

بأن تتوقف قبل أن تدخن وتلتزم
باستراتيجية الخمس دقائق،
جرب أن تخرج من المكان ثم
ترجع، أو تنشغل بنشاط آخر.

اطبع شهادة الإقلاع
عبر الضغط هنا

كيف تبطل الشيخة

معلومة تهمك:

من أسبوعين إلى 3 أشهر بعد ترك الشيخة يبدأ معدل خطر الإصابة بنوبة قلبية بالنزول، و تبدأ وظائف الرئة تتحسن بشكل ملحوظ.

02

جميع المحاولات خطوات
ثابتة نحو المرة الأخيرة

تقدر تقلع بعدة طرق



زد وعيك

وكن مطلقًا على مخاطر الشيشة.

تجنب محفّزات
ومسببات تدخين الشيشة.



راجع نظامك الغذائي،

حدد الأماكن التي
يجب عليك أن تتجنبها
للإقلاع عن الشيشة.

وبدل الأغذية التي تزيد من
رغبتك في التدخين.



غير مكان تناول وجبتك

ضع تاريخًا معينًا
وأخبر به من حولك.

غير مكان تناول وجبتك إلى
مكان لم تعتد فيه على التدخين.

اطبع شهادة الإقلاع
عبر الضغط هنا

كيف تبطل السيجارة الإلكترونية

معلومة تهملك:

إن اخترت الإقلاع، فأنت اخترت أن يصبح هوائك صافي، لا تكذّره بالسيجارة الإلكترونية .. لأنها فعلاً لن تساعدك، بل قد تجعلك مدخن للنوعين.

03

حصيلة الإقلاع: قرار حاسم
ومحاولات متكرّرة

تقدر تقلع بعدة طرق



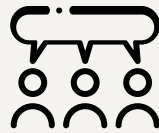
تجنب المشروبات الغازية،

والقهوة والشاهي إذا كانت تحفزك على التدخين، لتساعدك على التبطل.



تحرك أكثر

ومارس المشي لمدة 0 دقائق أو تمارين التمدد، لأن الرياضة تساعدك وتحفزك من رغبتك الشديدة في التدخين.



كُون صداقات مع غير المدخنين.



اشغل يديك وفمك،

جرب السواك وأبقي يدك مشغولة بحمل عبوة عصير أو ماء.



استخدم بدائل النيكوتين

استخدم بدائل النيكوتين (NRT) الآمنة حتى تُقلع بشكل تام عن جميع منتجات التبغ.

اطبع شهادة الإقلاع عبر الضغط هنا

بَطِّلِ الْآنَ

04

بَطِّلِ الْآنَ

لأن إعلان التبطل هو أحد
أهم محفزات الاستمرار، وثق
لحظة تبطيلك في موقع لا
تبطل تبطل واجعلها وسيلة
تذكرك بالهدف النهائي.

وتذكّر أن كل تبطيلة خيرة،
ممکن تكون الأخيرة.

healthylifeghc.com

بطل الآز



وثق لحظة تبطيلك
واجعلها وسيلة تذكرك
بالهدف النهائي.

قم بزيارة موقع لا تبطل تبطل:
healthylifeghc.com

ثم قم بتعبئة النموذج في الموقع

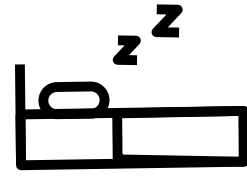
- اكتب اسمك
- اكتب موعد التبطل
- اطبع نموذج الشهادة

بعد التبطل

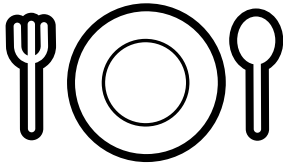
05

كيف تتجنب زيادة الوزن بعد الإقلاع:

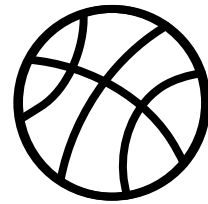
1 — احصل على النوم الكافي
بتجنب النظر إلى شاشات
الأجهزة قبل النوم بساعة.



2 — تجنب الجوع الشديد
بتناولك مأكولات خفيفة
بين الوجبات.



3 — مارس نشاط رياضي تحبه
كالمشي السريع أو السباحة
لمدة ٣٠ دقيقة في اليوم.



كيف تتعامل مع محفزات التدخين:

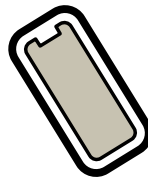
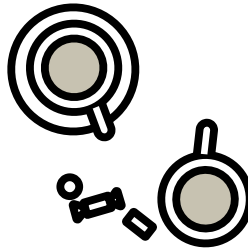
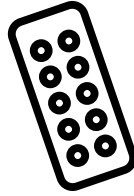
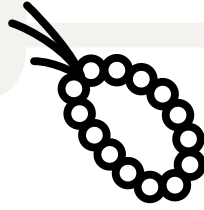
كيف تتعامل معه:

استبدل السيجارة الإلكترونية
بأشياء أخرى مثل: المسواك،
المكسرات، المسبحة.

استشر الطبيب عن أفضل
الطرق لتجنّب أعراض الانسحاب.

حاول الابتعاد عن المواقع
الاجتماعية المحفّزة، واجعل يدك
مشغولة بمسواك أو مسبحة.

أحضر معك بعض المكسرات
المفضلة والوجبات الخفيفة
الصحية كبديل أفضل.



المحفّز:

المشاعر القوية

السعادة المفرطة، الحماس،
الغضب، الحزن أو الملل.

أعراض الانسحاب

الصداع، الأرق، القلق.

محفّزات اجتماعية

العزائم والأصدقاء أو أماكن
التدخين في العمل.

العادات المرتبطة

مشاهدة الأفلام، الانتظار،
شرب القهوة.

كيف تواجه الأعراض الانسحابية:

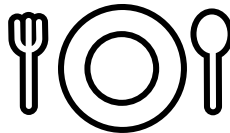
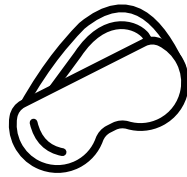
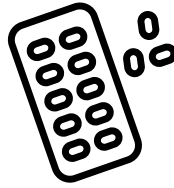
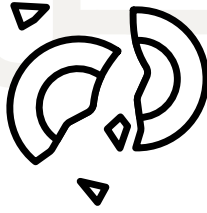
الحل:

أخبر من حولك أنك تحاول الإقلاع عن السيجارة الإلكترونية وتجنّب المواقع التي تزيد من تقلب مزاجك.

استشر الطبيب عن أدوية ووسائل مساعدة لتخفيف الصداع وحالات الأرق.

حاول أن تمارس الرياضة كنوع من الروتين اليومي بشكل منتظم.

بالرغم من أن هذا العرض شيء إيجابي، إلا أنه يجب عليك اختيار الأكل الصحي لتجنب زيادة الوزن.



العرض:

تقلبات المزاج

من الطبيعي الإحساس بتقلبات المزاج كالغضب أو الحزن نتيجة الإقلاع.

الصداع والقلق

بسبب نقص النيكوتين قد تواجهك أحياناً حالات من القلق وقد تشعر بالصداع من فترة لأخرى.

الشعور بالأرق

قد تشعر بالأرق نتيجة لتوقفك عن العادة والروتين.

زيادة الشهية

قد تحسّن حاسة تذوقك، لذلك بعد الإقلاع قد تسبب زيادة بالشهية أكثر من السابق.

كيف تساعد المُقلع عن التدخين:



احتفل به

الاحتفال في كل مرة،
ينشر الفرح والسرور،
ويُشعر المُقلع بالدعم
المعنوي القوي.



احترم قراره

أصعب ما يواجه المُقلع هي العبارات
المُحبّطة من حوله، حتى لو لم تكن
المحاولة الأولى له، أظهر له احترامك
لقراره واستمر في دعمه.



قل ولا تقل

"التدخين سوف يقتلك"، "التدخين سوف يصيبك بالسرطان" هذه آخر النصائح
التي يريد المُقلع سماعها، حاول استبدالها بعبارات تحفيزية مثل: "كفو والله،
حنا معك، عساك عالقوة، كيف نقدر نساعدك؟"



إذا عاد

إذا عاد المُقلع للتدخين
قل له: لا تبطل تبطل.



كن بالقرب

هناك أوقات يكون فيها المُقلع أقرب
للعودة إلى التدخين، احرص على معرفتها
وتقديم الدعم الذي يحتاجه منك.

مخارج الطوارئ



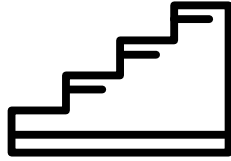
تدور البديل؟

استخدم البدائل مثل: العلكة أو المكسرات للحد من رغبتك بالتدخين، لأن التدخين عادة سلوكية ارتبطت بإشغال الفم واليد بالسيجارة.



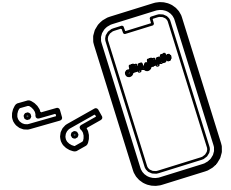
ودك تدخن؟

حدد المحفزات وأوقات ظهورها، مثل: تناول وجبة دسمة أو عند الشعور بالفراغ لتتعامل معها بطريقة سليمة.



التدخين شاغل بالك؟

نوع نشاطك البدني لأنه يصرف انتباهك عن الرغبة في التدخين، حتى وإن كان نشاط بدني بسيط مثل: صعود السلالم، أو تمارين التنفس والاسترخاء.



محتاج تكلم أحد

تواصل مع من تحب لأن التواصل يساهم في تذكيرك لماذا اتخذت قرار الإقلاع، ويقدم لك الدعم الذي تحتاجه للاستمرار في الإقلاع.

ناوي ترجع؟

جرب أن تشغل نفسك لمدة عشر دقائق على الأقل عند شعورك بالحاجة إلى التدخين وستلاحظ تلاشي هذه الرغبة تدريجيًا.





دليل الإقلاع عن التدخين



اضغط هنا لمشاركة
هذا الدليل على تويتر

لمعلومات أكثر قم بزيارة حساباتنا



اضغط على الرابط لزيارة موقع الحملة:

healthylifeghc.com

كل تبيلة خيرة،
ممكن تكون الأخيرة.
#لا تبطل تبطل



بطلت؟

اضغط هنا
لطباعة شهادة التبطل.