



دليلك للإقلاع عن التدخين

سوف تساعدك المعلومات الواردة في هذا الدليل على فهم فوائد الإقلاع عن التدخين، وتحديد الأسباب التي من أجلها تريد الإقلاع عن التدخين ومساعدتك على الإقلاع عن التدخين بأمان وفعالية.

سوف يُعَلِّمُك هذا الدليل أيضًا المهارات العملية للتغلب على دوافع التدخين، ومساعدتك على التعرف على طرق التعامل مع انسحاب النيكوتين من جسمك ومساعدتك على الحصول على الدعم من أصدقائك وأفراد عائلتك. يقدم لك أيضًا إرشادات مفيدة بشأن كيفية البقاء بدون تدخين بمجرد إقلاعه عن التدخين.

ربما تُصبح قادرًا على الإقلاع عن التدخين بمجرد استخدام هذا الدليل، بيد أن معظم الناس يستفيدون من التوقف عن الحصول على الاستشارة الطبية وتناول الأدوية. يتوفر برنامج العلاج من تعاطي التبغ في مركز ميموريال سلون كيترينج "Memorial Sloan Kettering" من أجل مساعدتك. حيث يتخصص برنامجنا في تقديم المساعدة للأفراد المصابين بالسرطان والناجين من مرض السرطان وأفراد عائلاتهم. ندرك تحدي الرغبة في الإقلاع عن التدخين أثناء التعامل مع الضغط الناتج من تشخيص مرض السرطان وعلاجه والخوف من تكرار الإصابة به. يقدم البرنامج توصيات بشأن التوقف عن استخدام الأدوية، والحصول على الاستشارة الطبية، وتقديم الدعم لأي شخص يرغب في الإقلاع عن التدخين أو يفكر في الإقلاع عن التدخين. يمكننا أيضًا تقديم توصيات بشأن خدمات دعم أخرى هنا في مركز ميموريال سلون كيترينج وفي المجتمع الذي تعيش فيه. اتصل على الرقم التالي للحصول على مزيد من المعلومات 212-610-0507.

اكتشف أسباب الإقلاع عن التدخين

تُثبت الأبحاث أن هناك مخاطر في حالة استمرارك في التدخين وفوائد في حالة الإقلاع عنه مهما كان نوع السرطان الذي تعاني منه أو مرحلته. وينطبق هذا الأمر من وقت إصابتك بالسرطان وطوال فترة العلاج من السرطان وفترة المتابعة.

في حالة خضوعك أو خضوع شخصٍ مقربٍ إليك للعلاج من السرطان، فربما تساعدك التغييرات في ترتيب أولوياتك أو نظرتك العامة للحياة على الإقلاع عن التدخين. إذا كنت أحد الناجين من مرض السرطان، فربما تكون الهزيمة التي ألحقتها بالسرطان دافعًا لك على عيش حياة صحية أكثر. هناك الكثير من الأسباب الساعية للإقلاع عن التدخين – ونحن هنا اليوم لنساعدك على اكتشاف الأسباب المنطقية الخاصة بك.

لقد أُجريت الكثير من الأبحاث بشأن الآثار السلبية للتدخين على الصحة، والتي تمثل أهمية للأشخاص المصابين بمرض السرطان. وتناول في الأسطر التالية بعض الأسباب للإقلاع عن التدخين المرتبطة برعاية مرض السرطان. ضع علامة على الأسباب التي تعد أكثر أهمية بالنسبة لك. تحدث مع طبيبك بشأن الكيفية التي قد يؤثر بها التدخين على خطة علاج مرض السرطان لديك، وأضف أي أسباب أخرى للإقلاع عن التدخين في القائمة الخاصة بك.

الإقلاع عن التدخين:

- يحد من مضاعفات العلاج.
- يساعد على شفاء الجروح بعد الجراحة.
- يقلل من مخاطر العدوى بعد الجراحة.
- يحد من الأعراض المرتبطة بسمية العلاج الكيميائي، مثل العدوى ومشكلات القلب أو التنفس.
- يقلل الحاجة لإعادة التأهيل من أجل تحسين التنفس بعد الجراحة.
- يمكن أن يقلل من خطر عودة الإصابة بالسرطان والإصابة بأنواع جديدة من السرطان.
- يساعد القلب والرئتين على العمل بشكل أفضل.

- يحسن من النوم ويساعد الأشخاص على الشعور بقدر أقل من التعب والتمتع بقدر أكبر من الطاقة.
- يمكن أن يساعد الأشخاص على الشعور بالتحسن من الناحية العاطفية والشعور بإجهاد أقل والتمتع بجودة حياة أفضل.
- يحسن من تقدير الذات.
- يساعد الأشخاص على الشعور بالتحكم بصورة أكبر في حياتهم.
- يمكن أن يقلل من خطر الوفاة بمرض السرطان والأمراض الأخرى بالنسبة للأشخاص المصابين بالسرطان أو الناجين من السرطان.
- يمكن ان يحسن من حاسة الشم والتذوق والشهية لدى الأشخاص.
- يحسن من فعالية علاجات السرطان.

إن معرفة الأشخاص بالفوائد الناتجة عن الإقلاع عن التدخين على أجسادهم تعتبر كافية لمساعدة البعض على الإقلاع عن التدخين، غير أننا وجدنا أن كثيرين لديهم الأسباب الخاصة بهم للرغبة في الإقلاع عن التدخين. ونستعرض فيما يلي بعض الأسباب التي شاركها الأشخاص معنا. هل لديك أي أسباب مماثلة للإقلاع عن التدخين؟ ضع علامة عليها في حالة وجودها، واستعن بالمساحات الفارغة لإضافة الأسباب الخاصة بك. إن قرار الإقلاع عن التدخين هو قرار شخصي، ومن ثم، فكلما كانت هذه القائمة معبرة عنك بدرجة أكبر، كلما كانت أكثر فائدة.

لكي أشارك بفعالية أكبر في رعاية مرض السرطان لدي.

لكي أتمتع بمزيد من الطاقة.

لكي أكون قدوة حسنة لعائلتي وأصدقائي.

التدخين يكلف أموالاً باهظة.

رائحة التدخين كريهة.

التدخين يجعل الأسنان صفراء واللثة غير صحية.

أرغب في التحرر من إدمان التبغ.

ألق معضم أصدقائي عن التدخين بالفعل.

لكي أشاهد أطفالي/أحفادي يكبرون.

لكي أخفف من قلق عائلتي بشأن صحتي.

الفوائد الصحية للإقلاع عن التدخين

ترى جمعية السرطان الأمريكية أنه يمكن لأي شخص الاستفادة من الإقلاع عن التدخين، حيث توضح أن...

- بعد 20 دقيقة من الإقلاع عن التدخين: يتناقص ضغط الدم لديك إلى المستوى الطبيعي الخاص بك. تتزايد درجة حرارة يديك وقدميك إلى المستوى الطبيعي.
- بعد 8 ساعات من الإقلاع عن التدخين: ينخفض مستوى أول أكسيد الكربون في الدم إلى المستوى الطبيعي.
- بعد 24 ساعة من الإقلاع عن التدخين: تتناقص فرص إصابتك بأزمة قلبية.
- بعد فترة تتراوح من أسبوعين إلى 3 أشهر من الإقلاع عن التدخين: تتحسن الدورة الدموية لديك، وتتزايد وظيفة الرئة بما يصل إلى 30%.
- بعد فترة تتراوح من شهر إلى 9 أشهر من الإقلاع عن التدخين: تتناقص حالات السعال واحتقان الجيوب الأنفية والإرهاق وضيق التنفس. تعود الأهداب (البنى الصغيرة التي تشبه الشعير) إلى العمل بشكل طبيعي مرة أخرى، وبالتالي يمكن أن تعمل على تنظيف رئتيك والحد من العدوى.
- بعد عام واحد من الإقلاع عن التدخين: يبلغ خطر إصابتك بأمراض القلب التاجية نصف معدل الخطر لدى المدخن.
- بعد 5 أعوام من الإقلاع عن التدخين: يتناقص خطر إصابتك بالسكتة الدماغية بدرجة أكبر من المدخن.
- بعد 10 أعوام من الإقلاع عن التدخين: يعد معدل الوفاة بسبب سرطان الرئة أقل بنسبة 50% مما هو لدى شخص مستمر في التدخين. يتناقص خطر الإصابة بسرطان الفم والحلق والمريء والمثانة والكلى والبنكرياس.
- بعد 15 عامًا من الإقلاع عن التدخين: يعتبر خطر إصابتك بأمراض القلب معادل لخطر الإصابة لدى المدخن.

اتخذ قرار الإقلاع عن التدخين

لقد وضعت الآن قائمة بالأسباب الخاصة بك للإقلاع عن التدخين، لقد حان الوقت للتفكير بشأن المخاوف التي تنتابك بخصوص الإقلاع عن التدخين. يحظى هذا الأمر بأهمية حتى يمكنك اكتشاف سبل التعامل معها. المخاوف التي يتضمنها الجانب الأيمن من الجدول الوارد أدناه تمثل بعض المخاوف الشائعة بشأن الإقلاع عن التدخين، ويتضمن الجانب الأيسر الاقتراحات من أجل التعامل مع هذه المخاوف. ضع علامة على تلك التي تعتبر صحيحة بالنسبة لك، وأضف المخاوف الخاصة بك.

المخاوف الخاصة بي بشأن الإقلاع عن التدخين	كيفية التعامل مع المخاوف الخاصة بي
<input type="checkbox"/> سوف أصبح عصبياً.	<input type="checkbox"/> سوف تفيد أدوية الإقلاع عن التدخين. <input type="checkbox"/> أطلب من الأشخاص أن يتحلوا بالصبر معي. <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> سوف يجعلني الإقلاع عن التدخين أشعر بأني في حالة سيئة.	<input type="checkbox"/> أذكر نفسي بأنني خلال بضعة أيام سوف أشعر بذاتي مرة أخرى. <input type="checkbox"/> سوف تفيد أدوية الإقلاع عن التدخين. <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> أخشى من الفشل.	<input type="checkbox"/> أخبر نفسي بأنه في حالة تعثري، فسوف أكرر المحاولة. <input type="checkbox"/> الإقلاع عن التدخين يحتاج إلى ممارسة، وسوف أتعلم من أخطائي. <input type="checkbox"/> الحصول على دعم من عائلتك أو أصدقائك أو مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. <input type="checkbox"/>

المخاوف الخاصة بي بشأن الإقلاع عن التدخين	كيفية التعامل مع المخاوف الخاصة بي
<input type="checkbox"/> التدخين يجعلني أشعر بالاسترخاء.	<input type="checkbox"/> جرّب طرق أخرى للاسترخاء، مثل: <input type="checkbox"/> أخذ 3 أنفاس عميقة. <input type="checkbox"/> الاستماع إلى موسيقى هادئة. <input type="checkbox"/> التمارين أو ممارسة تدريبات الإطالة الخفيفة. <input type="checkbox"/> تناول الشاي العشبي منزوع الكافيين. <input type="checkbox"/> أخذ حمام دافئ. <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> التدخين عادة سيئة يصعب التوقف عنها.	<input type="checkbox"/> أخبر نفسي بأن الأمر ربما يكون صعبًا في البداية، ولكن دوافعي سوف تهون الأمر وسوف أتعلم أن أحمّل بلا سجن. <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> أشعر بالمتعة عندما أدخن.	<input type="checkbox"/> القيام بمزيد من الأشياء التي تجعلني أشعر بالسعادة. <input type="checkbox"/> محاولة إلهاء نفسي بأنشطة أخرى. على سبيل المثال، التنزه قليلاً، أو الاتصال بأحد الأصدقاء المقربين، أو مشاهدة أحد الأفلام. <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> التدخين يشعرني بالراحة.	<input type="checkbox"/> الخضوع للتدليك. <input type="checkbox"/> الاتصال بصديق. <input type="checkbox"/> أخذ حمام. <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> سوف يزداد وزني.	<input type="checkbox"/> أذكر نفسي بأن استخدام أدوية الإقلاع عن التدخين سوف تحد من احتمال زيادة الوزن. <input type="checkbox"/> شرب الماء. <input type="checkbox"/> التمتع بوجبات خفيفة صحية، مثل الزبادي منخفض الدهون، المكسرات الخام، والفاكهة والخضروات الطازجة. <input type="checkbox"/> زيادة معدل نشاطي البدني اليومي. <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

إبدأ في الإقلاع عن التدخين

يوصي معهد السرطان الوطني باتباع طريقة القواعد الخمس (START) من أجل التوقف عن التدخين. عندما تكون مستعدًا، فيجب أن تستخدم الاستراتيجيات الواردة أدناه للإقلاع عن التدخين.

S- حدد تاريخ الإقلاع عن التدخين (اليوم الفعلي الذي ستتوقف فيه عن التدخين).
T- أخبر عائلتك وأصدقائك وزملائك في العمل بأنك تخطط للإقلاع عن التدخين وتوقيت البدء في ذلك.
A- توقع التحديات التي ربما تواجهها أثناء الإقلاع عن التدخين وضع خططًا لها.
R- تخلص من السجائر ومنتجات التبغ الأخرى الموجودة في المنزل والسيارة والعمل.
T- تحدث مع طبيبك بشأن الإقلاع عن التدخين.

حدد تاريخ الإقلاع عن التدخين

إن تحديد تاريخ الإقلاع عن التدخين يعمل على تحفيزك وزيادة فرص نجاحك. في حالة استعدادك لتحديد تاريخ الإقلاع عن التدخين في الحال، فسوف تساعدك الخطوات التالية على بلوغ غايتك.



□ ها أنا مستعد لتحديد تاريخ الإقلاع عن التدخين! تاريخ الإقلاع عن التدخين الذي حددته هو _____.

إذا لم تكن مستعدًا لتحديد تاريخ الإقلاع عن التدخين في الحال، فلا بأس. لقد حقق بعض الأشخاص النجاح من خلال التوقف التدريجي بشأن الكمية التي يدخنونها. راجع الأسباب الخاصة بك للإقلاع عن التدخين بشكل متكرر، واستعن بالخطوات الواردة في هذا الدليل لمساعدتك على الشعور بمزيد من الثقة في تحديد تاريخ الإقلاع عن التدخين في وقت لاحق.

أخبر عائلتك وأصدقائك وزملاءك في العمل بشأن خططك للإقلاع عن التدخين

- أخبرهم بما يمكنهم القيام به لمساعدتك. إذا كانوا من المدخنين، ففكر في أن تطلب منهم محاولة الإقلاع عن التدخين معك. ربما تجد أنك يمكن أن تقدموا الدعم لبعضكم بعضًا طالما أنكم تعلمون ما يمر به كل منكم. في حالة عدم استعدادهم للإقلاع عن التدخين، فاطلب منهم أن يمدوك بعدم التدخين بالقرب منك أو من منزلك أو من سيارتك لكي تظل السجائر بعيدة عن عينيك، ولكيلا يقدموا لك أي سيجارة حتى لو طلبت منهم ذلك. فأن لا تُريد أن يؤدي تدخينهم إلى إغرائك.
- اطلب منهم أن يساعدوك على التركيز على الأسباب الخاصة بك والتي حملتك على الإقلاع عن التدخين في حالة شعورك بالرغبة في التدخين.
- اقترح عليهم السبل التي يمكنهم مساعدتك من خلالها بدون إلقاء محاضرات عليهم. ينبغي ألا يركزوا مطلقًا على الانتكاسات. يجب أن يركزوا على النجاحات مهما كانت تلك النجاحات صغيرة. حيث تعتبر كل خطوة نحو الإقلاع عن التدخين خطوة إيجابية.
- احرص على الاسترخاء من خلال التنفس العميق أو المشي أو الاستماع إلى موسيقى تحبها.
- اطلب منهم مساعدتك على التخطيط لكيفية تعاملك مع دوافعك للتدخين.
- اطلب منهم أن يخططوا لعمل احتفال ما بخصوص تاريخ إقلاعك عن التدخين، مثل مشاهدة أحد الأفلام أو تناول العشاء.
- اطلب منهم الحضور إليك عندما تحتاج إلى التحدث إليهم. يكفي أن يكون لديك شخص تتحدث معه لكي يتمكن من مساعدتك.

توقع التحديات وخطط لها

يعتبر توقع التحديات جزءًا مهمًا من الإعداد للإقلاع عن التدخين. إذا كنت قد حاولت الإقلاع عن التدخين من قبل، فأنت على بعد خطوة من التحرر من إدمان التبغ.

تعرف على محفزاتك

إذا كنت مثل معظم الناس، فلديك محفزات وعادات تثيرك أو "تخبرك" بأن تدخن. فما هي محفزاتك؟ ضع علامة على المحفزات التي تنطبق عليك أدناه وأضف المحفزات الخاصة بك.

□ شرب الكحول

□ الممل

□ القهوة

□ الوجبات

□ التحدث في الهاتف

استخدام الحاسب الآلي

التواجد في محيط المدخنين

الضغط

استعد لانسحاب النيكوتين

سوف يعتاد جسمك، عندما تُقلع عن التدخين، على عدم وجود النيكوتين في أجهزة الجسم. وحتى يتكيف جسمك مع هذا الأمر، سوف تعتربك علامات انسحاب النيكوتين. عادة ما تستمر تلك العلامات لمدة أسبوع أو أسبوعين، وقد تدوم لفترة أطول في بعض الحالات. يمكن من خلال استخدام العلاج ببدائل النيكوتين أو الأدوية الأخرى الآمنة والفعالة الحد من أعراض انسحاب النيكوتين.

تتسم الأيام القليلة الأولى التي تلي الإقلاع عن التدخين بالصعوبة. يجب أن تضع في الاعتبار أن الشعور بالعصبية أو الغضب أو الحزن يمكن أن يكون جزءًا عاديًا من الانسحاب المبكر للنيكوتين. فهذه المشاعر مؤقتة، ويجب أن تذكر نفسك لماذا ترغب في الإقلاع عن التدخين. يجب أن تحافظ على استخدام الاستراتيجيات للتغلب على دوافع التدخين التي تتناوب. يمر كل شخص بحالة انسحاب النيكوتين بشكل مختلف، ولكن ندرج أدناه العلامات الأكثر شيوعًا للانسحاب ونصائح مفيدة للتعامل معها.

علامات الانسحاب	ما يمكنك القيام به
الرغبات المُلحّة	<ul style="list-style-type: none">تستمر الرغبات الملحة لمدة دقيقة أو دقيقتين فقط، وبالتالي، فإن استخدام "القواعد الأربع" يمكن أن يساعدك على البقاء متحرراً من التدخين.التأخير—انتظر بضع دقائقتناول كوب من الماءالإلهاء—افعل شيئاً آخرالتنفس العميقيمكنك أيضاً استخدام الأدوية لمساعدتك على التعامل مع الرغبات الملحة والعلامات الأخرى لانسحاب النيكوتين. يرد في مكان آخر بهذا الدليل قائمة بالأدوية الشائعة.
الصداع	<ul style="list-style-type: none">خذ حماماً دافئاً.مارس تمارين التنفس العميق.تناول مسكنات الألم المتاحة دون وصفة طبية، مثل الأسيتامينوفين (Tylenol®) أو أيبوبروفين (Advil®).
الشعور بالحزن	<ul style="list-style-type: none">افعل أي شيء يجعلك تشعر بالسعادة وإلهاء نفسك، مثل أي هواية أو قضاء وقت مع الأصدقاء.لا تشرب الكحول، حيث إن تناول الكحول يسبب مزيداً من الضغط نظراً لتأثيراته على التمييز والذاكرة والصحة وقدرتك على التعامل مع المواقف الصعبة.
الدوار	<ul style="list-style-type: none">تحرك ببطء، وخاصة عند النهوض.

علامات الانسحاب	ما يمكنك القيام به
جفاف التهاب الفم/الحلق	<ul style="list-style-type: none"> • اشرب كميات كبيرة من الماء، أو امتص الحلوى الخالية من السكر، أو امضغ اللبان الخالي من السكر. • ربما تتعرض لمزيد من السعال بينما تبدأ رئتاك في التعافي، ولكن سوف يتضاءل السعال بعد فترة قصيرة.
الإمساك	<ul style="list-style-type: none"> • اشرب كمية وفيرة من الماء. • تناول الأغذية الغنية بالألياف، مثل الفاكهة والخضروات الطازجة ونخالة الحبوب والأرز والحبوب الكاملة. • يجب أن تكون نشطاً من الناحية البدنية. يمكن أن تساعد التمارين مثل المشي والسباحة على أن تصبح حركة الأمعاء لديك أكثر انتظاماً. • تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.
الشعور بالتعب	<ul style="list-style-type: none"> • تعتبر الأنشطة والتمارين البدنية المعتدلة طرقاً رائعة لتعزيز طاقتك. تنزه قليلاً واستنشق الهواء النقي قدر الإمكان. • نل قسطاً وفيراً من الراحة. • حدد مواعيد الأنشطة في الأوقات التي تتمتع فيها بأكبر قدر من الطاقة. • احصل على فترات راحة أو قيلولة. لا تجهد نفسك. • اطلب المساعدة بدلاً من محاولة القيام بمجهود كبير بنفسك.
الشعور بالجوع	<ul style="list-style-type: none"> • اشرب كمية وفيرة من الماء. • ضع خيارات لوجبات خفيفة صحية، مثل الأسماك والفاكهة والخضروات الطازجة، والزيادي قليل الدسم، والمكسرات الخام.
العصبية و/أو التوتر و/أو الضيق	<ul style="list-style-type: none"> • استخدم العلاج ببدائل النيكوتين قصير المفعول. تم شرح العلاج ببدائل النيكوتين أو الأدوية الأخرى الآمنة والفعالة في موضع لاحق بهذا الدليل. • مارس الأشياء التي تستمتع بممارستها والتي يمكنها أن تلهيك، مثل أي هواية. • تحدث مع الأصدقاء أو أفراد العائلة. • مارس تمارين الإطالة الخفيفة والتنفس العميق، والتي يمكن أن تحد من التوتر في عضلاتك وتجعلك تشعر بأكبر قدر من الاسترخاء. • ذكر نفسك بأنك سوف تعبر هذا الأمر. • يمكن أن يعمل النشاط البدني، مثل الخروج للتنزه، على الحد من الإجهاد وتحسن الحالة المزاجية لديك. (احرص على مراجعة طبيبك قبل البدء في أي برنامج جديد للتمارين.)
مشاكل في النوم	<ul style="list-style-type: none"> • تجنب تناول الكافيين في المساء وتناول الطعام في وقت متأخر من الليل. • جرّب أحد طقوس وقت النوم، مثل التنفس العميق، أو أخذ حمام دافئ، أو القراءة، أو الاستماع لموسيقى كلاسيكية. • جرب شرب كأس من الحليب الدافئ وشاي الأعشاب المهدئ قبل النوم. • لا تشاهد التلفاز أو تستخدم الحاسب الآلي قبل ساعة أو ساعتين من وقت النوم. • اسأل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن ما إذا كانت أدوية النوم مناسبة لك أم لا.
مشاكل في التركيز	<ul style="list-style-type: none"> • قسّم المشروعات الكبيرة إلى مهام أصغر. • امنح نفسك وقتاً للاستعداد لأي مهمة والتقدم فيها. • احرص على تبسيط الجدول الزمني الخاص بك على مدى بضعة أيام. • احصل على فترات راحة بشكل متكرر. • قم بوضع قائمة "المهام المراد تنفيذها".

الإقلاع عن التدخين أثناء مواجهة مواقف مرهقة أخرى، مثل العلاج من السرطان، يمكن أن يكون قوياً. إذا كانت هذه المشاعر تبعدك عن ممارسة أنشطتك العادية، فربما تواجه حالة من الإحباط أو الضيق. قد يكون من المفيد التحدث مع أحد مقدمي الرعاية الصحية من

المتخصصين في علاج الأشخاص الذين يحاولون الإقلاع عن التدخين. يمكن أن يقدم برنامج العلاج من استعمال التبغ في مركز ميموريل سلون كيتزينج الدعم والعلاج الوجداني لك ولأصدقائك ولعائلتك. اتصل على رقم 212-610-0507 للحصول على مزيد من المعلومات.

تعلم لكي تدرب نفسك

يمكنك تغيير مستوى الإجهاد لديك وحالتك المزاجية وحتى سلوكك من خلال تعلم السيطرة على أفكارك. إن انتقادك الشديد لذاتك ووجود أفكار سلبية لديك يمكن أن يزيد من مشاعر الغضب والقلق والاكتئاب لديك. وبدلاً من ذلك، حاول أن تقلل من الإجهاد من خلال استخدام الأفكار الإيجابية والتشجيعية والتحفيزية. يمكنك أيضاً أن تُقنع نفسك بتدخين سيجارة أو عدم تدخينها.

فكر في الكيفية التي ستقوم من خلالها بتدريب نفسك في أوقات عدم التدخين.

بدلاً من أن تقول لنفسك...	حاول أن تقول شيئاً مثل...
"هذا الأمر شديد الصعوبة. لا يمكنني الإقلاع عن التدخين."	"لقد كنت مدمناً للتدخين، ولكنني الآن أتعلم كيف أحمي بلا تدخين. ينطوي هذا الأمر على تحديات، وأحقق تقدماً تدريجياً في كل مرة."
"لماذا ينبغي لي إزعاج نفسي لمحاولة الإقلاع عن التدخين؟ لا أرى الهدف من الإقلاع عن التدخين على أي حال."	"لقد قطعت عهداً بالإقلاع عن التدخين من أجل بعض الأسباب الجيدة. لقد وصف لي الطبيب بعض فوائد الإقلاع عن التدخين، وأرغب في بذل ما في وسعي لمحاربة هذا المرض. لقد قطعت شوطاً طويلاً، وأرغب في النجاح فيه."
"سوف تتحسن الأمور بعد أن أدخن سيجارة"	"السجائر لا تجعل الأمور تتحسن، وإنما محاولة قصيرة للهروب. لن يؤدي التدخين إلى حل أي مشكلات. يمكنني اكتشاف وسائل أخرى لتحسين موقفي."

قبل أن تحاول الإقلاع عن التدخين، يجب أن تقوم بوضع قائمة بأرقام هواتف الأشخاص الذين يمكنك الاتصال بهم للحصول على الدعم، مثل عائلتك وأصدقائك والخط الوطني المتاح مجاناً للإقلاع عن التدخين 1-800-QUIT NOW، أو رقم 800-784-8669. حافظ على قائمة الهواتف الخاصة بك في حالة تسهل استخدامها عند حاجتك لها.

تخلص من السجائر والتبغ الموجود في منزلك وسيارتك ومكان عملك

تخلص من كل الأشياء التي تذكرك بالتدخين، مثل ما يلي:

- السجائر
- أعواد الثقاب
- القداحات (الولاعات)
- طفايات السجائر

لا تنسى أن تتأكد من خلو جيوبك وأدراج المطبخ وصندوق القفازات في سيارتك من السجائر. فالتأكد من أن كلاً من منزلك وسيارتك خاليان من التدخين أمر هام كخطوة أولى نحو الإقلاع عن التدخين. إذا لم يعد لديك أي شيء في منزلك أو سيارتك يذكرك بالتدخين، فأنت تعمل على تحسين فرص نجاحك في الإقلاع عن التدخين. يعد أيضاً التخلص من السجائر من مكان عملك وسيلة رائعة للمساعدة على الحد من فرصة وصولك إلى أي سيجارة لكي تتعامل مع الضغوط المرتبطة بالعمل.

تحدث مع طبيبك بشأن الإقلاع عن التدخين

تحدث مع طبيبك بخصوص التحديات التي تتوقعها وبخصوص مخاوفك بشأن الإقلاع عن التدخين. يمكن أن يقدم لك طبيبك المشورة وربما يحيلك إلى خط الإقلاع عن التدخين أو أحد الاختصاصيين في علاج تعاطي التبغ من أجل مساعدتك في الجهود التي تبذلها للإقلاع عن التدخين.

الأدوية

تعتبر الأدوية أفضل طرق علاج إدمان النيكوتين، والتي ثبت أنها آمنة وفعالة. تقدم هذه الأدوية المساعدة من خلال الحد من الرغبات الملحة للسجائر، وتقليل علامات الانسحاب المرتبطة بالإقلاع عن التدخين، مثل الاكتئاب والضييق والعصبية والغضب والشهوة المتزايدة والأرق ومشكلات التركيز. إن استخدام كل من الأدوية والمشورة الطبية سوف يضاعف من فرص النجاح في الإقلاع عن التدخين والبقاء بعيداً عن التدخين.

فيما يلي الأسئلة الأكثر تكراراً لدى الأشخاص الذين يتناولون الأدوية للمساعدة في الإقلاع عن التدخين.

ما هي أنواع الأدوية المتاحة لمساعدتي على الإقلاع عن التدخين؟

• العلاج ببدائل النيكوتين هو أحد أنواع أدوية الإقلاع عن التدخين والذي اعتمده إدارة الغذاء والدواء (FDA) ويتسم بالأمان والفعالية. وتحل هذه الأدوية محل النيكوتين الذي يستمده جسمك من تدخين السجائر وتُساعد على إدارة انسحاب النيكوتين وتُقلل تدريجياً من احتياجك له. وتشمل منتجات العلاج ببدائل النيكوتين المتوفرة ما يلي:

– علكة النيكوتين (Nicorette®، Nicotrol®)

– مُستنشق النيكوتين (Nicotrol®)

– أقراص استحلاب النيكوتين (Commit®)

– رذاذ النيكوتين الأنفي (Nicotrol®)

– لاصقة النيكوتين (Habitrol®، Nicotrol®، NicodermCQ®)

• وهناك أيضاً نوعان من الأدوية التي تؤخذ على شكل حبوب وهما مُعتمدان من إدارة الغذاء والدواء لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين. لا تحتوي تلك الأدوية على نيكوتين ولكن يمكنها تقليل رغبتك في التدخين، فضلاً عن التقليل من علامات انسحاب النيكوتين من الجسم. وتشمل تلك الأدوية:

– البوبروبيون إس آر (Wellbutrin®، Zyban®)

– الفارينكسين (Chantix®)

هل هذه الأدوية آمنة؟

خضعت كافة الأدوية المتوفرة لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين للدراسة وثبت أنها آمنة وفعالة. ومن الأهمية بمكان إدراك أن تلك الأدوية لا تحتوي على المواد الكيميائية الضارة الموجودة في دخان التبغ والمعروف أنها تُسبب السرطان. لا توجد أدلة في الوقت الراهن تُبين أن النيكوتين يسبب السرطان لدى البشر؛ غير أنه من الممكن أن يُسبب الإدمان وله آثار سلبية أخرى على صحتك.

هل يمكنني استخدام أكثر من دواء في آنٍ واحد؟

يُعد استخدام أكثر من دواء واحد للإقلاع عن التدخين آمناً وفعالاً على حدٍ سواء. وفي واقع الأمر، ثبت أن الجمع بين لاصقة النيكوتين مع علكة النيكوتين أو أقراص استحلاب النيكوتين أو الرذاذ الأنفي أو المُستنشق يكون أكثر فعالية من استخدام أحد بدائل النيكوتين بمفرده. ومن الأمان أيضاً تعاطي أدوية لا تحتوي على نيكوتين مثل البوبروبيون إلى جانب العلاج ببدائل النيكوتين لتعزيز فرصك في الإقلاع عن التدخين.

هل يمكنني استخدام تلك الأدوية إن لم أكن مُستعدًا للإقلاع عن التدخين؟

إذا لم تكن مُستعدًا لتحديد موعد للإقلاع عن التدخين، فيمكن أن يُساعدك استخدام أدوية الإقلاع عن التدخين أيضًا على خفض أو تقليل عدد السجائر التي تدخنها يوميًا. وهذا من شأنه مُساعدتك على الإقلاع عن التدخين في المستقبل. تحدث مع أحد اختصاصيي العلاج من تعاطي التبغ بمركز ميموريل سلون كيتيرنج أو مقدم رعاية صحية آخر بشأن استخدام تلك الأدوية بشكل آمن من أجل تقليل عدد السجائر التي تدخنها قبل الإقلاع.

أدوية الإقلاع عن التدخين المُعتمدة من قبل إدارة الغذاء والدواء		
الدواء/الجرعة	كيف يمكن الحصول على الدواء	كيف يعمل
لاصقة النيكوتين • 21 مجم • 14 مجم • 7 مجم	بدون وصفة طبية	• توضع على الجلد لإعطاء جرعة صغيرة وثابتة من النيكوتين خلال 24 ساعة. • يمكن استخدامها بشكل آمن بالاقتران مع منتجات بدائل النيكوتين الأخرى ومع دواء البوبروبيون.
علكة النيكوتين • 2 مجم • 4 مجم	بدون وصفة طبية	• تُمضغ لحين الشعور بوخز أو استطعام نكهة فلفلية ثم توضع بين الخد واللثة من أجل السماح بامتصاص النيكوتين. • يمكن استخدامها بشكل آمن بالاقتران مع بدائل النيكوتين الأخرى ومع دواء البوبروبيون.
أقراص استحلاب النيكوتين • 2 مجم • 4 مجم	بدون وصفة طبية	• على غرار الحلوى الصلبة التي تذوب في الفم؛ تُنقل من أحد جوانب الفم إلى الجانب الآخر من الفم للسماح بامتصاص النيكوتين. • يمكن استخدامها بشكل آمن بالاقتران مع بدائل النيكوتين الأخرى ومع دواء البوبروبيون.
مُستنشق النيكوتين • 10 مجم / خرطوشة	لا يُستخدم إلا بوصفة طبية	• يُستخدم مبسم به خراطيش تحتوي على النيكوتين. بينما يقوم المستخدم بالاستنشاق عبر المبسم، تُمتص جرعة من النيكوتين إلى الفم والمجرى الهوائي العلوي. • يمكن استخدامه بشكل آمن بالاقتران مع بدائل النيكوتين الأخرى ومع دواء البوبروبيون.
رذاذ النيكوتين الأنفي • 1 مجم/جرعة	لا يُستخدم إلا بوصفة طبية	• يُقدم في زجاجة ضخ توضع داخل الأنف ويُرش لإعطاء جرعة نيكوتين تُمتصها الممرات الأنفية. • يمكن استخدامها بشكل آمن بالاقتران مع بدائل النيكوتين الأخرى ومع دواء البوبروبيون.
البوبروبيون (Zyban®)	لا يُستخدم إلا بوصفة طبية	• حبوب تؤخذ عن طريق الفم. • يمكن استخدامها بشكل آمن إلى جانب بدائل النيكوتين.
الفلينكسين (Chantix®)	لا يُستخدم إلا بوصفة طبية	• حبوب تؤخذ عن طريق الفم. • يجعل التدخين أقل متعة من خلال منع التأثيرات التي يحدثها النيكوتين على الأفراد المستمرين في التدخين.

ماذا عن السجائر الإلكترونية (e-cigs أو e-cigarettes)؟

السجائر الإلكترونية هي أجهزة تعمل ببطارية وتقوم بتسخين سائل يحتوي عادةً على نيكوتين ونكهات. ينتج بخار أو رذاذ يجري استنشاقه بعدئذٍ.

لم تحصل السجائر الإلكترونية على اعتماد إدارة الغذاء والدواء باعتبارها أداة للمساعدة على الإقلاع عن التدخين، وبالتالي فنحن نوصيك باستخدام أساليب آمنة ومثبتة في الإقلاع عن التدخين.

إننا لم نتعرف بعد على المخاطر الصحية على المدى القصير والطويل المترتبة على استخدام السجائر الإلكترونية. كما أننا لا ندري هل تُساعد السجائر الإلكترونية المدخنين على الإقلاع عن التدخين أم لا. أجرينا في مركز ميموريل سلون كيترينج دراسة على استخدام السجائر الإلكترونية بين مرضى السرطان ولم نعثر على أدلة تفيد بأن استخدام السجائر الإلكترونية أفضى إلى تحسن في الإقلاع عن التدخين بنجاح.

يستخدم بعض الناس السجائر الإلكترونية لمساعدتهم على إدارة رغبتهم الشديدة في انسحاب النيكوتين أو للحد من تعرضهم للمواد الكيميائية الضارة الموجودة في السجائر التقليدية أو لتقليل التدخين أو الإقلاع عنه أو لمنع الانتكاس والعودة إلى التدخين. إذا كان لديك أسئلة أو أفكار بشأن استخدام السجائر الإلكترونية، تحدث إلى مستشار العلاج من تعاطي التبغ.

في موعد إقلاعك عن التدخين

إنه لخبر سار، مبروك! إليك 5 مقترحات لتطبيقها في موعد إقلاعك عن التدخين.

- تخلّص من أي شيء يذكرك بالتدخين (السجائر والولاعات ووظايات السجائر) إن لم تكن فعلت ذلك بالفعل.
- تفادى الإغراءات—راجع واستخدم استراتيجيات المواجهة التي اخترتها من هذا الدليل.
- ذكّر أصدقائك وعائلتك أن اليوم هو موعد إقلاعك عن التدخين.
- كافئ نفسك—عامل نفسك مُعاملة خاصة خلال شهرك الأول من ترك السجائر.
- خطط للاحتفال شهريًا باليوم الذي أصبحت فيه غير مُدخّن.

البقاء "غير المدخن"

الآن وبعد أن أقلعت، أن الأوان للتفكير في كيفية البقاء مُتحررًا من التدخين.

- الهفوة هي عندما يقوم شخص مُقلع عن التدخين بأخذ نفس دخان أو عددٍ قليلٍ من السجائر ولكن دون الرجوع إلى عادة التدخين الاعتيادية.
- أما الانتكاس فهو عندما يبدأ شخص مُقلع بتدخين سيجارة واحدة أو أكثر يوميًا لمدة أسبوع أو أكثر.
- الهفوات تُعرض المدخنين السابقين لخطر الانتكاس.

خطة لمواجهة الحالات المؤدية إلى الهفوة أو الانتكاس

هناك 8 حالات شائعة يمكنها أن تؤدي إلى الهفوة أو الانتكاس. كن على علم بتلك الحالات وضع خططًا لطرق تفادي التدخين إن استمالك.

1. **الإجهاد أو المشاعر السلبية الأخرى.** يمكن أن يعمل الأفراد والمواقف والأحداث والعواطف بمثابة دافع للتدخين. فكثيرًا ما يلجأ الناس إلى التدخين من أجل معالجة الإجهاد أو للتغلب على مشاعر غير سارة. كما يمكن أن يُسبب الاكتئاب والقلق والغضب رغبة مُلحة في التدخين مؤديًا إلى حالة انتكاس إن لم تكن مستعدًا للتعامل مع هذه المشاعر بطرقٍ أخرى.

2. **المشاعر الإيجابية.** يذكر العديد من المدخنين أنهم يستمتعون بالتدخين، ولذلك فهم يفقدون مصدرًا للسرور والراحة والمكافأة حال إقلاعهم عنه. يمكن أن تكون العواطف الإيجابية دافعًا للتدخين أيضًا. تحدث انتكاسات حوالي 25% من المُنتكسين (1 من كل 4) عند شعورهم بالسعادة أو الطمأنينة أو الاسترخاء.
3. **الانسحاب.** تدوم معظم علامات انسحاب النيكوتين لفترة قصيرة غير أنها قد تكون غير سارة وتُفضي إلى الانتكاس. يُمكن لأدوية الإقلاع عن التدخين المساعدة على تقليل علامات الانسحاب واحتياج الجسم للنيكوتين.
4. **الكحول.** عندما تشرب الكحول، فمن المرجح أن تستسلم للرغبة الشديدة في التدخين. تجنب الكحول خلال الشهر الأول أو نحو ذلك عقب إقلاعك عن التدخين.
5. **الاسترخاء بعد وجبات الطعام.** بالنسبة لكثير من الناس، غالبًا ما يكون الاسترخاء عقب تناول وجبة طعام مُقترنًا بالتدخين. قم بإعداد قائمة بالأعمال البديلة التي يمكنك القيام بها إذا كان انتهاء وجبة الطعام يُمثل دافعًا للتدخين بالنسبة لك.
6. **المواقف الاجتماعية.** قد تشعر بالحيرة والارتباك إذا تخلّيت عن السجائر عند كونك برفقة آخرين مُدخنين، لذا كن مستعدًا. الاحتفال مع الأصدقاء، لاسيما المُدخنين منهم، قد يجعلك تتخلى عن حرصك على الإقلاع. فإما أن تُقلل من الوقت الذي تمضيه مع مُدخنين أو أن تطلب منهم عدم التدخين أثناء وجودك. يُعد الاستئذان والمغادرة وسيلة جيدة دومًا للفرار إذا شعرت بضعفك وميلك إلى التدخين.
7. **الشفاء من السرطان أو العلاج.** يتوقف العديد من الناس عن التدخين عقب التشخيص بمرض السرطان، وخاصةً قبل الجراحة. ويميل البعض للعودة إلى التدخين بمجرد تماثلهم للشفاء وبدء الشعور أنهم أفضل حالًا، ومن ثم يبدؤون في العودة مُجددًا إلى روتين حياتهم المعتاد. استغل هذا الوقت لتغيير روتينك وأكثر من الأنشطة الممتعة وتجنب كل ما يدفعك للتدخين.
8. **الملل.** يُصاب البعض بالملل وخاصة أولئك الذين أرهقهم العمل أو أصبحوا غير قادرين عليه خلال فترة العلاج أو كلاهما. يمكن أن يكون الملل دافعًا مُحفزًا على التدخين. احرص على أن يحتوي يومك على أنشطة ممتعة ومُحفزة تجلب لك الراحة والارتياح وتضفي لك معنى. يُساعدك البقاء مشغولًا بهوايات أو أنشطة ممتعة أخرى على تبديد رغبتك في التدخين.

إذا تعثرت

إذا تعثرت، فلا داعي للذعر! فالتعثر يوجه إليك رسالة. حاول معرفة سبب تعثرك. اسأل نفسك:

- هل كنت في موقف عالي الخطر، مثل مرافقة أصدقاء مُدخنين في مناسبة اجتماعية أو الشعور بإجهاد مُفرط؟ هل فكرت في حالة عالية المخاطر قبل وقوعها، وهل أعددت وتدرّبت على استراتيجيات المواجهة؟ ما الذي منعي من تحديد الموقف عالي الخطر والتأهب له؟
- هل أعاني من أعراض انسحاب النيكوتين؟ في حالة استخدام بدائل النيكوتين، فهل كنت أتناولها وفقا للتوجيهات؟
- هل تلاشى حافزي للإقلاع؟ إذا كان الأمر كذلك، فل يمكنني تعزيزه وترسيخه من خلال استعراض الأسباب التي دفعتني للإقلاع؟ هل استخدمت التدريب الإيجابي؟

العودة إلى المسار الصحيح عن طريق الإقلاع عن التدخين مُجددًا. بعد تدبر ما حدث، ضع خطة للتعامل مع الأمر. تأمل فيما إذا كنت ترى أنه من الأفضل تجنب هذه الحالات كليًا أم مواجهتها باستخدام استراتيجيات المواجهة الأفضل لديك. تذكر استخدام استراتيجيات المواجهة، مثل التدريب الذاتي الإيجابي والانخراط في نشاط شاغل للانتباه، وذلك لزيادة فرص نجاحك في المستقبل.

إذا انتكست

إذا انتكست، فلا تقسو على نفسك. احترس من العبارات الذاتية السلبية، مثل "لن أستطع الإقلاع التدخين مُطلقًا"، أو "أنا فاشل". تفكر في هذه العبارات القاسية—هل يمكنك حقًا التنبؤ بالمستقبل؟ هل يمكنك المعرفة يقينًا بأنه يستحيل عليك الإقلاع عن التدخين؟

- تخلص من أي سجاير لا تزال معك.
 - حدث نفسك بأنك حاولت الإقلاع من قبل وتذكر وما تعلمته عن نفسك وعن عادة التدخين. استحضر الأوقات التي تعلمت فيها مهارة جديدة، مثل ركوب دراجة أو استخدام الحاسب الآلي. أنت لم تتقن مثل هذه المهارات الجديدة من محاولة واحدة فحسب؛ بل اكتشفت تدريجياً ما يجدي نفعاً وما هو ليس كذلك. لذا، فإن تعلم عيش حياتك بدون سجاير يستلزم المثابرة أيضاً وتجربة وسائل جديدة للتعامل مع إغراءات التدخين.
 - إذا تعثرت أو انتكست، فقد تشعر بالذنب أو تحاول إخفاء الأمر. فعوضاً عن، تحدث إلى مُقدم الرعاية الصحية الخاص بك أو غيره من المتواجدين لدعمك. تدبر ما الذي أفضى بك إلى التعثر أو الانتكاس واكتشف سبباً للتعامل مع الأمر في المرة القادمة.
 - لعل الوقت قد حان لوضع خطة عمل أقوى. إذا لم تكن تعرف سبب الانتكاس يقيئاً أو كيفية العودة إلى المسار الصحيح، فعندئذٍ يتعين عليك الاتصال ببرنامج العلاج من تعاطي التبغ في مركز ميمورييل سلون كيترينج. فنحن هنا لمساعدتك.
 - استعرض الاستراتيجيات الواردة في هذا الدليل.
 - حدد موعداً جديداً للإقلاع عن التدخين وابدأ مُجدداً. أنت على بعد خطوة واحدة من تحقيق هدفك.
- قد يساعدك استعراض الاستراتيجيات والمقترحات الواردة في هذا الدليل من وقتٍ لآخر على البقاء "غير مُدخن". لم يفت الأوان بعد للتمتع بالفوائد المترتبة على كونك غير مُدخن.

المصادر

جمعية السرطان الأمريكية

www.cancer.org

1-800-227-2345 أو 1-800-ACS-2345

توفر المعلومات والدعم لمرضى السرطان والقائمين على رعايتهم.

جمعية القلب الأمريكية

http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/QuitSmoking/Quit-SubHomePage.jsp1-800-242-8721_Smoking_UCM_001085

توفر الموارد لمساعدة الأفراد على الإقلاع عن التدخين والبقاء غير مُدخينين.

جمعية الرئة الأمريكية

www.lung.org/stop-smoking/

1-800-LUNG-USA أو 800-586-4872

توفر الموارد لمساعدة الأفراد على الإقلاع عن التدخين.

مراكز لمكافحة الأمراض والوقاية منها

www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/

نصائح مُستمدة من قصص لمدخنين سابقين يعانون من أمراض وإعاقات ناتجة عن التدخين والأضرار التي حدثت لهم جراء الأمراض المرتبطة بالتدخين.

برنامج العلاج من تعاطي التبغ الخاص بمركز ميمورييل سلون كيترينج

www.mskcc.org/cancer-care/counseling-support/tobacco-treatment

212-610-0507

يُمكن لبرنامج العلاج من تعاطي التبغ مساعدتك على الإقلاع، سواء كنت مريضاً لدى مركز ميمورييل سلون كيترينج أم لا. فنحن نستخدم مجموعة واسعة من الأساليب لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين، بما في ذلك الأدوية والتقنيات السلوكية.

معهد السرطان الوطني
تنقية الهواء أقلع عن التدخين اليوم

smokefree.gov/sites/default/files/pdf/clearing-the-air-accessible.pdf

تم إعداد هذا الدليل لمساعدة الناس على الإقلاع عن التدخين والتأهب للتصدي للتحديات التي قد تواجههم عقب الإقلاع.

خط الإقلاع عن التدخين للمدخنين الأمريكيين

www.smokefree.gov

1-800-QUIT NOW، أو رقم 800-784-8669.

توفر موارد متنوعة لمساعدة الأفراد على الإقلاع عن التدخين.

الخطة السابقة

www.becomeanex.org

برنامج مجاني للإقلاع عن التدخين.

وزارة الصحة والخدمات البشرية بالولايات المتحدة الأمريكية

www.surgeongeneral.gov/library/reports/50-years-of-progress/consumer-guide.pdf

دليل المستهلك لتقرير المتحدث الرسمي للصحة العامة الذي يحمل عنوان العواقب الصحية للتدخين: 50 عامًا من التقدم.

إدارة الغذاء والدواء الأمريكية السجائر الإلكترونية

www.fda.gov/NewsEvents/PublicHealthFocus/ucm172906.htm

المعلومات بشأن اللوائح الخاصة بالسجائر الإلكترونية والاطلاع على الآثار السلبية والإبلاغ عنها.