

النصائح والدعم للشخص الذي
يريد الامتناع عن التبغ

الامتناع عن استعمال التبغ هو قرار مصيري

بإمكانك أن تحصل هنا على النصائح والدعم

مركز الرعاية الصحية الذي تتبع له
vgregion.se

1177

1177 se. أنظر تحت بند الحياة والصحة Liv och hälsa هاتف 1177

المُرشد الصحي على خط مباشر Hälsocoach online

بإمكانك أن تقابل مرشدك الصحي عن طريق الهاتف الجوال.
نزل التطبيق لقاء الرعاية لشخصي Mitt vårdmöte واحجز موعدك
vgregion.se/ halsocoach

الخط الهاتفي للامتناع عن التدخين - استشارات مجانية
slutarokalinjen.se هاتف 020-84 00 00

المساعدة في الامتناع عن التبغ في مستشفى

مستشفى المنطقة في انجريد، عيادة أمراض الرئة 031-332 67 00

مستشفى فلولوندا التخصصي. العيادة الطبية. 031-342 50 92

مستشفى كونج الف، عيادة الامتناع عن التبغ 0303-985 26

الرعاية الطبية ان ايو - ممرضة الامتناع عن التدخين 010-435 04 45

مستشفى ساهلجرينسكا الجامعي، نقطة التواصل 031-342 24 00

مستشفى سكارابوري، عيادة الامتناع عن التدخين 0510-855 25

مستشفى سودرا الفسبوري، عيادة الامتناع عن التدخين 033-616 23 06

الصيدليات

بإمكانك أن تحصل في الصيدلية على المساعدة لاختيار مواد التعويض عن النيكوتين

ملاحظات



This information is available in several languages

التدقيق على الحقائق

أنيكافان فيشر، طبيبة العيادة المقيمة لأمراض القلب، مستشفى ساهلجرينسكا الجامعي
يونيو (حزيران) 2019: شبكة الأنشطة النافعة للصحة للرعاية الصحية والطبية، قطاع فسترا جوتالاند

المكاسب الصحية الكامنة وراء التوقف عن استخدام التبغ

عن طريق التوقف عن التدخين أو تعاطي السنوس فإنك ستحصل على مكاسب كبيرة لحالتك الصحية.

- يقل خطر إصابتك بالأمراض، مثلًا السرطان وأمراض القلب والشرابين وداء الانسداد الرئوي المزمن.
- حتى لو كنت قد أصبت بمرض ما فإنك ستحصل على مكاسب صحية كبيرة إذا توقفت عن التدخين وتعاطي السنوس.
- لن تصاب بالزكام بنفس التكرار كالساق.
- تستعيد قدرتك على التذوق والشم. ما تتحسن رائحة فمك وتبيض أسنانك وتستعيد نضارة الجلد.
- تتحسن لياقتك البدنية.

إن معظم الناس الذين يستخدمون التبغ يريدون التوقف عن ذلك - هل أنت واحد منهم؟ لا يكون الأمر متأخرًا أبدًا لو توقفت عن استخدام التبغ. لدى جسد الإنسان قدرة رائعة على استعادة العافية من الأضرار الناجمة عن التبغ.

أختر الطريقة الصحيحة للتوقف عن استخدام التبغ

يمكن أن يكون التوقف عن التبغ أمراً صعباً. يعود سبب ذلك إلى أن النيكوتين الموجود في التبغ هو مادة من أكثر المواد على الإطلاق التي تسبب الإدمان. يمكن أن يتوقف بعض الناس عن التدخين وتعاطي السنوس بأنفسهم ولكن هناك كثير من الناس الذين يحتاجون إلى مساعدة محترفة. إذا كنت قد حاولت التوقف وفشلت فإننا نوصي بالحصول على الدعم من قبل خبير الامتناع عن التبغ. تواصل مع من يقدم الرعاية الصحية لك.

التدخين السلبي

عندما تدخن فإنك تستنشق حوالي 25 % من الدخان الناجم بنفسك بينما ينتشر الباقي أي 75 % من الدخان إلى الجو المحيط ويمكن أن يؤثر على الناس الآخرين. يسمى هذا التدخين السلبي ويعني مخاطر صحية كبيرة على من يتعرض له. إن الأطفال حساسين بصورة أكبر تجاه دخان التبغ مقارنة بالبالغين بسبب المواد السامة الموجودة في دخان التبغ وبناء عليه يصابون بالأمراض بشكل أكثر.

حتى لو كان العزم والحفز لازمين لكي تمتنع عن استخدام التبغ فإمكانك أن تحصل على الدعم لكي تحسّن إمكانياتك على النجاح. بإمكاننا تحويلك إلى خبير الامتناع عن التبغ.

نصائح عندما تمتنع عن استعمال التبغ

إن التوقف مباشرة هو أفضل سبيل بالنسبة لمعظم الناس. إن الإصرار والحفز هي أمور لازمة لكي ينجح المرء في ذلك. فكّر ما هي الأشياء التي تحفزك على التوقف عن استخدام التبغ. قرر "تاريخ التوقف" وتخلص من التبغ وكل شيء يذكرك به.

إن الدواء الذي يحتوي على النيكوتين هي من الأمور التي تساعدك عندما تريد التوقف عن التدخين أو تعاطي السنوس لكي تقلل من المعاناة بسبب الامتناع. اسأل الصيدلية ما هو الدواء الذي يناسبك بأفضل شكل. إن المعاناة الناجمة عن الامتناع هي من الأمور الطبيعية عند التوقف عن استخدام التبغ ومن المعتاد أن تكون هذه المعاناة قوية إلى أكبر درجة في الأيام الأولى.

أول فترة

- تناول الطعام والشراب كالمعتاد - يمكن الخلط بين انخفاض السكر في الدم وشهوة النيكوتين.
- مارس الحركة واشغل نفسك - إن هذا الشيء يخفف من المعاناة الناجمة عن الامتناع ويحول دون زيادة الوزن.
- حاول التغاضي عن الرغبة والشغف - إذا أن هذا الشعور لا يدوم سوى بضع دقائق.

الاستراتيجيات اللازم اتباعها لتجنب العودة من جديد

كرر لنفسك لماذا تريد أن تستمر في التوقف عن استعمال الدخان. فكّر في استراتيجية حول كيفية التعامل بالأوضاع الصعبة. أخبر الآخرين أنك توقفت مؤخراً. غير الأمور الروتينية المعتادة وتجنب الأوضاع والأماكن التي من المعتاد أن تشعر بالشغف فيها لتعاطي الدخان أو السنوس.

نصائح للتعامل بالشغف للتبغ - 4 أمور

إلهي نفسك	اشرب
اشغل نفسك بشيء ما وحاول عدم التفكير بالتبغ، لا يستمر الشعور بالشغف سوى بضع دقائق	كوب من الماء يمكن أن يخفف الشعور بالشغف
تنفس عميق	تمهل
ركّز على التنفس وخذ عشر شهقات نفس عميق	إذا شعرت بشغف مفرط للتبغ فكّر كالتالي: "سأنتظر لفترة قصيرة أخرى"