

## كيف أقلع عن التدخين؟

ليس من السهل على المدخن اتخاذ قرار الإقلاع عن التدخين، خصوصاً إذا مر على ممارسته هذه العادة زمن طويل، إلا أن الوقت لم يفت؛ فبإمكانك اتخاذ هذا القرار اليوم .. الآن إذا أردت، ما عليك إلا أن تتسلح بالإرادة والعزيمة والإصرار.. وفيما يلي بعض النصائح التي تساعدك على الإقلاع عن التدخين والبدء بحياة جديدة تماماً:

- لا بد من أن تتسلح بالإرادة القوية والافتناع الكامل بما تقوم به .
- حدد يوماً وتاريخاً معيناً للإقلاع .
- دون السبب الذي جعلك تتخذ هذا القرار، فهل قررت ذلك لتحصل على صحة أفضل؟ أم لتكون قدوة لأبنائك؟ أم لتحمي عائلتك ومن حولك من خطر التدخين؟
- غير البيئة المحيطة بك، وذلك بالتخلص من جميع أدوات التدخين في منزلك وسيارتك ومكان عملك .
- لا تسمح لضيوفك بالتدخين في بيتك أو مكان عملك .
- بمجرد اتخاذك هذا القرار لا تتراجع، ولا تدخن ولا حتى نفخة واحدة ولا تستبدل السيجارة بأي شكل آخر من أشكال التدخين .
- أخبر عائلتك وأصدقائك وزملاءك في العمل بأنك تنوي الإقلاع عن التدخين، وأنت بحاجة إلى دعمهم ومساعدتهم .
- اقض أوقاتك مع أشخاص غير مدخنين، ولا تخضع لتأثيرات الآخرين .
- تعلم مهارات جديدة، كأن تلهي نفسك عن الحاجة للتدخين بالتحدث إلى شخص تعرفه أو إشغال نفسك بعمل ما .
- غير روتين حياتك قدر المستطاع .
- استخدم أي وسيلة تساعدك على الإقلاع عن التدخين كالعلكة أو لصقات النيكوتين أو إبر النيكوتين أو العلاجات البديلة للنيكوتين .
- ركز على استبدال السجائر بالفواكه والخضراوات وممارسة الرياضة.

## ما فوائد الإقلاع عن التدخين؟

هل اتخذت قرارك؟ هل بدأت فعلاً بتنفيذه والالتزام به؟ هل حققت هدفك ونجحت في الإقلاع عن التدخين؟ إليك فوائد الإنجاز الذي حققته بإقلاعك عن التدخين:

- تحسن واضح في الصحة العامة .
- تحسن رائحة الفم .
- تحسن حاستي الشم والتذوق وبالتالي ازدياد الشهية .
- قليل احتمالية الإصابة بأمراض عدة كأمراض القلب والسرطان .
- تنامي الشعور بالثقة بالنفس والقدرة على مقاومة هذه العادة .
- تقديم مثال وقدوة جيدة لمن حولك خاصة أبناءك وأصدقائك .
- تحسن الحالة المادية مع التوقف عن الإنفاق على التدخين .
- إذا توقفت عن التدخين وأنت في الثلاثين، تكون لك فرصة لكي تعيش كأنك لم تدخن في حياتك .
- الشعور بالحرية والتخلص من الاعتماد على الدخان وإدمانه.