

كيف تقلع عن التدخين؟

يعتبر التدخين ثاني أكبر الأسباب التي تؤدي إلى الوفاة في العالم، حيث تشير تقارير منظمة الصحة العالمية إلى أن حوالي **خمسـة ملايين** شخص يموتون سنوياً بسبب التدخين

وإذا استمرت معدلات التدخين على ما هو عليه الآن فإن عدد الوفيات بسبب التدخين سوف يصل إلى عشرة ملايين شخص سنوياً بحلول عام 2020م، لأن نصف المدخنين حالياً (والبالغ عددهم حوالي 650 مليون) سوف يموت بسبب التدخين.

أي أن التدخين سيسبب وفيات تزيد عددها على ما يسببه **الإيدز والسل ووفيات الأمومة وحوادث السيارات** وغيرها. ويتوقع أن يكون ثلث هؤلاء من **البلدان النامية**، حيث أن كل واحد منهم سيخسر ما بين (20-25) عاماً من عمره المتوقع.

إن أضرار التدخين لا تبدأ في الظهور إلا بعد سنين عديدة من التدخين مما يجعل الشباب من المدخنين يستهينون بهذه الأخطار، ولكن الحقيقة المؤكدة هي أن التدخين سبب رئيسي أو كلي في عدد من الأمراض القاتلة يقول بعض الناس أن الإقلاع عن التدخين مسألة سهلة وبسيطة، بينما يجدها البعض الآخر مسألة صعبة ومعقدة، في حين يرى البعض الثالث أنها أكبر تحديات العمر، ولكن الأمر الأكثر أهمية هو إتخاذ قرار الإقلاع عن هذه العادة السيئة .

إذا كنت تدخن وترغب في الإقلاع عن التدخين عليك بالآتي:-

أولاً : أعرف لماذا تدخن السجائر؟

عند كل مرة تشعل فيها سيجارة، وعلى مدار أسبوع، فكر في الوقت الذي تشعل فيه السيجارة، والمكان ، والأصدقاء الذين معك، وشعورك ما إذا كنت قلقاً أو مرتاحاً عند إشعالها، وما هي حاجتك لإشعال سيجارة أخرى، ستلاحظ بعد هذا الأسبوع أن لديك معلومات عن الناس والحالات والمشاعر التي تجعلك تريد التدخين، وهذه المعلومات ستساعدك كثيراً في إتخاذ خطوات جادة للإقلاع عن التدخين ومقاومة الدوافع بضرورة إشعال السيجارة.

ثانياً : عالج الضغوط التي تواجهك بطرق أخرى غير التدخين.

تعرف على الأوقات التي تشعر فيها بضغوط الحياة، هل هي في مكان العمل، أم في البيت أم مع الأصدقاء؟ وفكر في طرق مختلفة لتخفيف الضغط دون اللجوء إلى التدخين، وخطط يومك، وتناول قسط من الراحة فإذا كانت لديك مشاكل مع الآخرين فحدد وقتاً لمناقشتها معهم، وكن مستعداً لذلك، وستجد أنه من السهل التغلب عليها دون اللجوء إلى التدخين.

ثالثاً: خطط لأشياء ممتعة ومكافآت أخرى.

النقود الإضافية التي توفرها هي إحدى الحوافز التي تجنيها عندما تتوقف إن التدخين، استغل هذا الحافز لشراء ملابس تريدها أو شريط كاسيت أو كتاب عن مجلة أو غيرها مما تحتاج إليه. كما أن الشعور بالنجاح والافتخار بالإنجاز أو واحداً من المكافآت العديدة التي لا تشتمل على المال. ومن الضروري أن تهنيئ نفسك وتتيح لها فرصة للتمتع بشعور النجاح.

رابعاً : أطلب مساعدة الأصدقاء.

أطلب مساعدة الأصدقاء والأقارب وأخبره بأنك ترغب في الإقلاع عن التدخين، وأطلب من الأصدقاء المدخنين ألا يعرضوا عليك السجائر، وأن يحاولوا التقليل من التدخين عندما تكون معهم. فإذا كان لك زميل أو صديق يرغب هو الآخر في الإقلاع عن التدخين فإبداء معاً وشجعا بعضكما البعض.

ولمن يريد منكم ترك الدخان فعليا ..ليتابعنا بعد فاصل قصير

كيف تقلع عن التدخين فعلياً؟

إذا كنت جاهزاً ومستعداً للإقلاع عن التدخين، فإن الوقت قد حان وعلينا بالتالي:-

- حدد تاريخ معين كي تستعد له، وإن لم يكن هناك مبرراً وجيهاً لتأخير الموعد، فليكن الموعد بعد أسبوع من الآن.
- أختر يوماً سهلاً للتوقف، بحيث لا تكون معرضاً خلاله لكثير من الضغوط.
- فإذا كنت تدخن كثيراً في العمل اختر عطلة نهاية الأسبوع كبداية للإقلاع، أما إذا كانت عطلة نهاية الأسبوع وقتاً يتسم بكثير من التدخين فأختر يوم السبت كبداية للإقلاع عن التدخين.
- تخلص من كل ما معك من سجائر لم تدخنها بعد، وتخلص كذلك من جميع طفايات السجائر والولاعات وعيدان الثقاب.
- توقف عن التدخين كلياً.
- عالج الأمور يومياً بيوم متى توقفت عن التدخين، وركز ملياً على الاستمرار دون سجائر طوال النهار وقل لنفسك "لن أدخن سيجارة اليوم"
- تذكر أن التفكير الأكثر خطورة هو ساشعل سيجارة واحدة فقط.
- تجنب هذه السيجارة الواحدة التي ترغب في تدخينها، وستتمكن من تجنب السجائر الأخرى لاحقاً، وقل لنفسك في كل مرة تتجاوز فيها الرغبة لإشعال سيجارة أنك أقوى وأكثر قدرة على رفض السيجارة التالية، وأنت أكثر تحمساً للإلتزامك.

انا اعرف شعوركم ..خصوصا في الايام الاولى .. واعلم كم من الصعب عليكم التأقلم في البداية ..ولتعرفوا كيف تتصرفون في الايام الاولى لترك الدخان ..تابعونا

في الأيام الأولى بعد الامتناع عن التدخين:

- أمضي أكثر وقتك في الأماكن الممنوع فيها التدخين مثل المساجد والمكتبات والمحلات التجارية التي تمنع التدخين.
- امتنع عن النشاطات التي تذكرك بالتدخين وذلك بصفة مؤقتة مثل الحفلات والسهرات والتجمعات التي يدخن فيها روادها.

-إذا افتقدت السيجارة في يدك فأشغل حاسة اللمس بمسبحة أو قلم أو سلسلة مفاتيح.

-إن رغبت في شغل أحاسيس الفم فاستعمل علكة (لبان).

-امتنع عن المنبهات التي تذكرك بالتدخين مثل القهوة.

-اشرب كمية كبيرة من الماء وعصير الفواكة الطازجة.

والان انا اعلم انه ربما تواتيك الرغبة في التدخين .. ولكن كيف تتصرف حينها
؟؟ .. تابعنا لتعرف

كيف تتصرف عندما تشعر برغبة في التدخين؟

-احتفظ بجوارك ببدائل تشغل بها حواس الفم مثل الجزر والتفاح والعلكة وغيرها.

-تعلم الاسترخاء بسرعة وبعمق وركز فكرك في أمر يسرك.

-خذ نفساً عميقاً، وامسكه في صدرك ثم عدّ من واحد إلى عشرة وأخرج الهواء من صدرك ببطء.

وكنصيحة نهائية في هذا المجال.....

أمتنع عن المغريات:- - امنع التدخين في مكتبك وفي البيت لخلق جو خالي من الدخان. - إذا اضطررت إلى حضور حفلات أو اجتماعات يدخل فيها الناس فجالس غير المدخن