

خطوات عملية لعلاج هذه الافة

ساقسم الموضوع على اجزاء ليسهل عليكم تصفحه::

بسم الله الرحمن الرحيم
السلام عليكم ورحمه الله وبركاته

أخي الكريم ، أختي الكريمة
سواء كنت مدخناً أم لك قريب مدخن أهديك هذا البحث للمساعدة على الإقلاع
عن التدخين نهائياً أغلفه لك بعبارة

وداعاً أيها التدخين ☺☺

!!فهلا قبلت مني هذه الهدية !!

كيف تتوقف عن التدخين ؟

التدخين عادة ، و الإدمان و العادة هي الأصعب في التحطيم و التخلص منها . و
السبل المستخدمة في التوقف عن التدخين هي نفسها التي تستخدم في تحطيم أي
عادة أخرى ، و مفتاح تحطيم العادة كما يلي:

- (1)قرار القيام بالتغيير
- (2)استخدام تدريب الوعي
- (3)ابتدع استراتيجيات لمساعدتك على التوقف عن العادة
- (4)استبدل العادة بسلوك بديل
- (5)ثابر بأن تكون (راسخاً و ثابتاً) في مواصلة خط تقدمك
- (6)تعلم التحكم في (الهفوات و الفلتات)

7)الدافع و الحافز على تحطيم العادة

و بهذا فإنك إذا أردت فعلاً أن تتوقف ، فبوسعك أن تحقق ذلك ، فمعظم الذين يتم التشخيص لديهم بإصابتهم بسرطان الرئة يقومون بالتوقف عن التدخين فوراً ، مهما كان قدر تدخينهم في الماضي ، إنهم يتوقفون ببساطة لأنهم يشعرون **بأكبر درجات الدوافع ارتفاعاً و بأكبر حافز يمكن أن يتصورونه** ، و من المحزن أنهم لم يشعروا بمثل هذا الحافز البالغ القوة من قبل الآن.

لماذا تتوقف عن التدخين ؟

أسباب التوقف عن التدخين في كلمتين هما : **الصحة و المال** . و الإرتباط بين التدخين و الحالات الخطيرة للصحة أقوى من أي سبب بيئي آخر للأمراض ، و ليس سرطان الرئة هو أكبر القتل ، فإذا ما كنت تدخن 20 سيجارة أو أكثر في اليوم الواحد ، فإنك معرض للموت بالسكتة القلبية خمسة أضعاف أولئك الذين لا يدخنون ، و يعرض للإصابة بالنوبات القلبية ثلاثة أضعافهم ، ذلك لأن التدخين يعجل بالإصابة بتصلب الشرايين و ضيقها ، مما يؤدي إلى تعثر جريان الدم ، و يمكن لضعف انسياب الدم إلى المخ أن يؤدي إلى السكتة الدماغية ، كما أن جريان الدم الضعيف للدم إلى عضلة القلب يمكن أن يسبب النوبة القلبية.

مشاكل صحية رئيسية بسبب التدخين

1)السكتة القلبية و الدماغية

2)النوبة القلبية

3)النزلات الشعبية الحادة و المزمنة

4)تعثر الدورة الدموية مما يؤدي إلى بتر الساقين

5)سرطان الرئة

6)سرطان المعدة

7)سرطان العنق

8)الإجهاض عند النساء

9)مواليد منخفضة الوزن

10)أثار ثانوية للتدخين على أطفالك:

زيادة متاعب الصدر مثل الربو و التهاب الرئة و النزلات الشعبية ، كما يزيد من وفيات الأطفال ، و غيرها

و يتعرض المدخنون الشرهون للغليون لخطر الوفاة في منتصف أعمارهم بنسبة الضعف عن غيرهم من غير المدخنين

وتتزايد مخاطر التدخين مع زيادة كمية ما يستهلكه المرء من الدخان ، فكلما دخنت أكثر كلما بات أسوأ ، إلا أن أي كمية منه مضررة و خطيرة في حد ذاتها ، و عليه فإن ما يسمونه بالسيقار المتوسط أو المنخفض هو الآخر له ضرره و أذاه ، ذلك أنه لا يوجد هناك ما يمكن أن يسمى بالسيجارة الآمنة أو تلك التي يمكن أن نأمن شرها ، على أن إحتمال وقوع تلك المشاكل يمكن أن يقل بصورة درامية مؤثرة بمجرد التوقف عن التدخين.

مزايا التخلي عن التدخين:

1)حياة أطول (بأذن الله)

2)زيادة اللياقة الجسمانية

3)بشرة أكثر نضارة و قلة التجاعيد

4)مظهر أفضل(انعدام بقع النيكوتين)

(5) التخلص من الرائحة الكريهة المزعجة للآخرين

(6) تتذوق طعامك بطريقة أفضل

(7) توفير المال بشكل أكبر

هل للتوقف عن التدخين عيوبه ؟

بالطبع لا ، باستثناء ذلك الإحساس الساخط الذي يأتي في أعقاب التوقف عن التدخين مباشرة ، و يمتلك البعض انشغالهم **باحتمال زيادة أوزانهم** عند التوقف عن التدخين ، و سبب ذلك هو أنهم قد يكونوا صادفوا مثل هذا الأمر فعلاً عندما حاولوا التوقف في مرة سابقة ، و أكثر الأسباب شيوعاً في زيادة الوزن هو استبدالك للسجائر بأطعمة لها سعرات حرارية عالية مثل الأكلات الخفيفة و البطاطش المحمرة و الشيبس و الحلويات و الكولا وغيرها .

و على كل فمهما كان السبب وراء زيادة الوزن فهو أمر من السهل علاجه عن طريق تناول الغذاء المتوازن و زيادة الفواكه و الخضروات ، مع مضاعفة التمارين الرياضية ، إلا أن هناك البعض خصوصاً أولئك **المصابون بالنزلات الشعبية** ممن يشعرون بأنهم فور توقفهم عن التدخين تطبق عليهم صدروهم بصورة أقوى و أشد مما يستنتجون معه أن التدخين أمر طيب لهم ، إلا أن ذلك استنتاج زائف و خطر للغاية ، فالتدخين هو الذي يقف وراء كل مشاكل الصدر هذه ، و مواصلة التدخين لا يزيد الأمر إلا سوءاً ، وصدرك سوف يتحسن أمره بفعل التوقف عن التدخين ، و إن لم تتوقف عن التدخين سوف يزيد الألم على المدى البعيد

بعض الأسباب المؤدية للتدخين:

(1) تظن أنها تساعدك على الإسترخاء

(2) تظن أن تناول السجارة يشعرك بأنك في حالة أفضل

(3) أنك تحب رائحتها

(4) تظن أنها تعطيك الثقة و بخاصة وسط صحبة من الأشخاص

(5) تعتقد بأنها تساعدك على التركيز و تمنحك الطاقة للعمل أو الدراسة مثلاً

(6) تشعل السجارة بشكل تلقائي

(7) أنت مدمن و تشعر بالسأم إذا لم تتعاطى سجارة

أفضل خطة للاقلاع عن عادة التدخين:

أن تدخن عدداً أقل من السجائر في كل يوم ، مثلاً إذا كنت تقوم بتدخين 20 سجارة يومياً ، خطط بأن تنقص منها 4 سجائر في كل يوم إلى أن يجيء اليوم الخامس فتكون قد توقفت عن التدخين ، و أسهل طريقة لتحقيق هذا الأمر هو أن تأخذ أول سجارة في اليوم لك في وقت متأخر ثم يزيد التأخر يوماً بعد يوم

مالعمل عندما تشعر بالرغبة الشديدة في تدخين سجارة ؟

الاحساس سرعان ما يمضي بعد وقت قصير ، و عندما يمتلكك هذا الشعور ، قم بالتنفس العميق لمرات عديدة و اعمل شيئاً تشغل به و اشرب الماء لتشغل فمكالخ

و قد تشعر ببعض هذه الأعراض الشائعة مثل:

(1) أن تصبح سهل الإثارة سريع الغضب

(2) اللهاث من أجل سحب نفس سجارة

(3) الإحساس بالرطوبة و الرطوبة

(4) الشعور بالدوران

(5) إحساس بالوخز و التتميل

(6) صداع

(7) الاحساس بالغثيان

ولكن تابعونا لتعرفوا الخطأ والخطوات التي تساعد في التخلص من هذه العادة ... ولكن بعد فاصل قصير

وفيما يلي نورد بعض النقاط التي يمكن أن تساعدك في الإقلاع عن هذه العادة المضرّة والمحرمّة شرعاً!!

- 1- مع كل باكيت جديد استعمل نوعاً آخر من السجائر .
- 2- لا تختار سوى الأنواع القليلة القطران .
- 3- لا تشتتر سوى باكيت تلو الآخر بحيث لا يكون لديك مخزون في البيت أو العمل أو الجيب .
- 4- لا تشتتر سوى باكيت واحد من نفس المكان و الباكيت التالي من المكان الذي يليه و هكذا.
- 5- اعتذر عن تدخين أي سيجارة تعرض عليك.
- 6- تعتمد تأخير السيجارة الأولى نصف ساعة أو ساعة كل يوم عن اليوم الذي قبله.
- 7- قسم كل سيجارة لثلاث أجزاء الجزء الأول شطف الجزء الثاني نفخ الجزء

الثالث ارمه.

8-امتنع و امنع غيرك عن التدخين داخل السيارة و لاحظ الهواء النقي كلما ركبته .

9-حدد يوم من أيام الأسبوع و امتنع فيه عن التدخين و قل لنفسك عندما ترغب في التدخين أو لغيرك عندما يعرض عليك ((اني لا ادخن .))

10-نظف طفاية السجاير بعد كل سيجارة تدخنها

وقبل كل ذلك تذكر أخي الكريم أن التدخين محرم شرعا فإن لم تكن تبالي بأمر صحتك فلتقلع عنه مرضاة لربك وطاعة لأوامره وتجنبنا لنواهيه
قال تعالى (وأحل لكم الطيبات وحرم عليكم الخبائث) ولا يخفى على الجميع
ماللتدخين من أضرار جسيمة تجعله أحد هذه الخبائث المحرمة

توكل على الله واحزم أمرك من اليوم وقل

[[()]]وداعا أيها التدخين[[()]]