



# حان وقت التوقف عن التدخين

لكل شخص دوافعه للرغبة في الإقلاع عن التدخين، فالإقلاع عن التدخين له فوائد جمة، وهذا صحيح بصرف النظر عن عمرك أو مدة تدخينك أو مقدار ما دخنت.

## قِرّر اليوم أن تقلع عن التدخين!

قد يمثّل الإقلاع عن التدخين وعيش الحياة بلا تدخين تحديًا، ولكن أناسًا كثيرين نجحوا في تحقيق ذلك.

قبل أن تقلع عن التدخين ابدأ بالآتي:

### . حدد تاريخًا للإقلاع

اختر تاريخًا لا يتجاوز أسبوعين، والأفضل أن يرتبط بمناسبة خاصة (رمضان، رأس السنة، يوم الميلاد).  
خبر العائلة والأصدقاء وزملاء العمل.

2. تحدث مع عائلتك وأصدقائك عن خطتك لترك التدخين كي يفهموا التغيير في مزاجك.

3. توقع مواجهة تحديات وكن مستعدًا لها.

عندما تشعر بالتوتر أو الإحباط فربما يفرك ذلك بالتدخين، فكن مستعدًا لطرق التعامل مع الرغبة قبل بدايتها.

4. توقع الشعور بانسحاب النيكوتين.

تخلص من السجائر وأنواع التبغ الأخرى من بيتك وسيارتك وعملك.

5. لا تترك الأشياء التي تذكرك بالتدخين حتى لا تسهل عليك العودة إليه.

6. اطلب المساعدة المهنية المتخصصة

حدث إلى طبيبك عن رغبتك في الإقلاع عن التدخين واطلب مشورته حول "أين وكيف" تبدأ. وغالبًا سيحيلك طبيبك إلى برامج للإقلاع عن التدخين.

7. انضم إلى برنامج خاص بالتوقف عن التدخين.

## كيف يمكننا مساعدتك

إذا كنت تريد التوقف عن التدخين وتبحث عن طرق لتحقيق ذلك، فيمكن أن يساعدك فريقنا في كل خطوة في هذا الطريق.

يعتمد برنامجنا للإقلاع عن التدخين نهجًا شموليًا مخصصًا لكل فرد مع التركيز على التغيير السلوكي.

خلال هذا البرنامج، سيعيّن من أجلك مدرب متخصص في الإقلاع عن التدخين ليرشدك في كل خطوة لضمان آليات تكوّن ملائمة ويعلمك أساليب تقلل من مخاطر الانتكاس حتى تستطيع أن تبدأ حياة خالية من التدخين.

يمكنك التواصل مع فريقنا لرعاية الإقلاع عن التدخين بالاتصال على الرقم: **024194984** أو بالتحدث مع الطبيب أو الممرض في المرة المقبلة التي تزور فيها مرفقنا للرعاية الصحية.

## ما أسبابك للإقلاع عن التدخين؟

كل شخص لديه أسباب مختلفة للإقلاع عن التدخين، فإذا كنت مترددًا، اسأل نفسك الأسئلة الآتية:

- ما الذي سيحسن فيك إذا تركت التدخين؟
- ما الذي تكرهه في التدخين؟
- ما الذي يفوتك عندما تدخن؟
- كيف سيحسن الإقلاع عن التدخين صحتك ومظهرك؟
- كيف يؤثر التدخين فيمن تحب؟
- ماذا ستفعل بما يتوفر لديك من وقت ومال؟

ثمّة فوائد عديدة في إبعاد التبغ وبدائله عن حياتك، ومن ذلك التحسن الذي يطرأ على صحتك ومظهرك وعلاقاتك بأحبائك وأيضًا على إدارة الوقت والمال.

