
لنتوقف عن

التدخين

مرة

والى الأبد!



להפסיק לעשן אחת ולתמיד!

لنتوقف عن

التدخين

مرة

والى الأبد!



مرشد للمعنيين بالفطام عن التدخين.

وزارة الصحة
خدمات الصحة العامة
قسم التثقيف الصحي - اورشليم



كيف نقلع عن التدخين؟

اولا وقبل كل شيء عليك ان تكيف لنفسك تفكيراً ايجابياً تجاه قطع التدخين: قل لنفسك: اريد ان اتوقف عن التدخين. انا على وشك التحرر من استعباد السجائر مرة وإلى الأبد.

عما قريب ستتحرق من الشهوة للتدخين. ولا تقل 'ساجرب التوقف عن التدخين'. 'سأحاول...'. 'أمل ان اتوقف عن التدخين'. في هذه الاقوال يوجد شك يضعف الرغبة في المجاهدة.

عد وكرر لنفسك:

"انا استطع ان اترك التدخين- قريبا ساصبح مدخنا سابقاً"، فكر بمعارف كانوا مدمنين على التدخين وافلحوا في الخلاص. كن واثقاً بانك انت ايضا تستطيع ان تترك التدخين. اذكر، الاعتزال عن التدخين غير مرتبط "بقوة الإرادة" بشخصية قوية وما شابه. القدرة على الاعتزال عن التدخين مرتبطة بقرار حاسم، وبتعلم شهوتك للتحرر من استعباد السيارة. كلما كانت ارادتك بالتحرر- أكبر كلما سهل عليك اعتزال التدخين.

هام التنويه بأن كل واحد يستطيع التحرر من عادة التدخين بدون ان يعاني اكثر من اللازم، اذا عمل حسب الطريقة المناسبة له.

افعل ذلك على مراحل

المرحلة أ- تذويب "تهذيب" العادة

الانفصال عن التدخين هو عملية "تعلم من جديد". التأكيد في هذه العملية هو على التحرر من عادات قائمة وقطع العلاقات المرتبطة بين التدخين والمحفزات المختلفة، مثل: احتساء القهوة، مشاهدة التلفزيون، محادثة تلفونية، ملل، غضب، فرح الخ.

حتى الآن وبصورة غير واعية، عملت بالطريقة التالية بالتقريب: يظهر محفز معين اشعلت سيجارة. لنحاول التجسيد: ظهر محفز (مثلاً قهوة)، بصورة لا واعية يرتبط هذا المحفز "بالممتعة" ورد الفعل الاوتوماتي هو اشعال سيجارة. او: ظهر محفز (شخص ما اشعل سيجارة)- انت ايضا تشعل سيجارة بصورة "تلقائية"

هذه العمليات تحدث كرمشة عين، بدون ان تفكر فيها. هذه سلسلة، وبعد ان كررتها مرات كثيرة جداً مع مرور عدة سنوات، فالعملية اوتوماتية، وتقريباً تلقائية، وتحدث بصورة لا واعية وانت لا تعيها بالمره. لكي نجابه التدخين الاوتوماتي بصورة ناجحة، لنطور وعياً، وللتحرر من "العادات الثانوية" بدون صعوبة، يوصى بتسجيل كل سيجارة قبل استعمالها، على ظهر بطاقة التسجيل المرفقة فيما يلي.

ينفذ التسجيل خلال كل مرحلة "تذويب العادة". يوصى بالمشاهدة على التسجيل خلال اسبوع واحد على الأقل.

كل شخص يستطيع التوقف عن التدخين، الا ان الناجحين في التحرر من قيود التدخين بشكل دائم هم قليلون. وقف التدخين بصورة حادة ومفاجئة من اليوم للغد، قد ينجح فعلاً في حالات معينة، الا ان غالبية مجربي هذه الطريقة للطعام يعودون للتدخين بعد مضي وقت قصير، بعد ان عانوا من ظواهر فزيولوجية مرافقة، مثل: عصبية زائدة، توتر، ارق، وجع رأس، لهفة للطعام وشهوة قوية للتدخين. ليسوا قليلين الذين يفشلون في مجابهة السجارة بعد شعورهم بضيق المتعة: ينقص شيء ما في الفم (هناك ولذة الشفتين). يعود الكثيرون للتدخين في حالات فرح او أزمة نفسية.

متوقفون عن التدخين آخرون فشلت جهودهم في ببالاقلاع عن التدخين بعد ان لم يجدوا البديل: ما هو البديل؟ (انشغال مهديء في اليدين وما شابه).

ولكن يظهر ان الاسهل "القطع" مرة واحدة، ترمى السجائر عبر الشباك ويعلن بصوت صراخ: **توقفت عن التدخين!**

ولكن ان كنت حقاً وصدق تريد التحرر من التدخين مرة وإلى الأبد، بدون ان "تسلك على الجدران"، عليك ان تفعل ذلك ببطء على مراحل.

اولاً، عليك ان تعرف العدو: التدخين ما هو؟

تدخين السجائر هو عادة مكتسبة. لكل مدخن يوجد مجموعة عادات خاصة به. في اوضاع معينة يدخن على الدوام. اثارات معينة تسبب على الدوام تقريبا رد فعل يتجلى باشعال سيجارة لذا يرتبط التدخين غالباً بعملية او راحة اياً كانت: احتساء القهوة، سياقة، كتابة، محادثة رفاقية، بعد الاكل، استرخاء الخ.

لكل مدخن انماط تدخين خاصة تشمل مجموعة موحدة وروتينية من الحركات التي تتكرر، مثل: المدخن بيده اليمنى يدخن دائماً باليد اليمنى، وان امسك السجارة بيده اليسرى للحظة، يدعي ان السجارة ليس لها نفس الطعم.

بالاضافة الى العادات الرئيسية يطور المدخن تعلقاً نفسياً بالتدخين، عندما يكون حزينا يدخن، عندما يشعر بالعزلة يكون بحاجة الى سيجارة، يدخن ليهذا، ويدخن لينبه نفسه، عندما يضجر يدخن في وقت الفزع او التوتر- يكثر من التدخين. في هذه الاحوال يشعر انه لا يستطيع الاداء بدون تدخين. اي ان الحديث هنا يدور حول تعلق نفسي.

زد على ذلك، ان مدخين كثيرين، بكل بساطة، مدمنون على النيكوتين. اثبتت ابحاث علمية ان النيكوتين الموجود في التبغ يسبب ادماناً جسمانياً، الانقطاع عن استعماله (الاقلاع عن التدخين) يميز بظواهر الفطام كالفطام عن مخدرات اخرى.

البرنامج المقترح لك يعالج العناصر الثلاثة التي تشكل التدخين: الاوتوماتيكية او الآلية، التعلق النفساني والادمان- الفزيولوجي.



نموذج:

رقم	الساعة	سبب	شهوة	متعة
١	٧,٠٠	نهوض	٣	٣
٢	٧,٣٠	وجبة فطور	٢	٣
٣	٨,٠٠	قهوة	٢	٢
٤	٨,٢٠	انتظار	١	٢
٥	٨,٤٠	سياقة	١	صفر
٦	٨,٥٠	تلفون	صفر	صفر
٧	٩,١٠	كتابة	صفر	صفر
٨	٩,٢٠	ملل	صفر	صفر
٩	٩,٤٠	قهوة	١	٢
١٠	١٠,٢٥	توتر عصبي	٤	١

في نهاية اليوم، قبل ذهابك للنوم، حاول تلخيص بطاقة التسجيل الخاصة بك. هل انت تدخن وفقاً للوقت - في كل ٢٠ - ٣٠ دقيقة تشعل سيجارة او وفقاً للحالة (قهوة، تلفون، كتاب، قراءة) من المحتمل ان يكون تدخينك المميز حسب احوال مزاجك (ملل، توتر، اضطراب، عزلة والتخ).

اذا كان ممكناً، قرر لنفسك كمية يومية من السجائر تدخنها على امتداد اليوم. لا تقلص اكثر من اللازم. دخن كمية سجائر يومية التي تراها في حدود مقدرتك.

جنباً الى جنب مع تدخين كمية السجائر اليومية التي قررتها لنفسك حاول ان تحدد مبادئ تدخين جديدة وغير كل ما يتعلق بعادات تدخينك، هذه الفعالية نسميها **تدوين «تهذيب» العادة.**

رقم	الساعة	السبب	الشهوة	متعة
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				
٩				
١٠				

شرح:

ابتداء من اليوم استعمل علبة سجائر واحدة ودخن سجائر هذه العلبة فقط، لا "تكرم" احدا بتقديمك له سيجارة ولا "تقبل" من احد ان يقدم لك سيجارة. حضر لنفسك علبة سجائر جديدة (٢٠ سيجارة). الصق عليها الرقعة اللاصقة من جانبي العلبة (١٠ سجائر لكل لاصقة).

قبل اشعال السيجارة سجل في البطاقة: **ساعة** اشعال السيجارة، سبب اشعالها (مع القهوة، بعد الاكل، انتظار، ملل، عصبية، شهوة اوتوماتيكيا وهكذا) مدى الشهوة للتدخين، الى اي مدى انت تريد، تشتهي او تحتاج هذه السيجارة؟ درج شهوتك من صفر الى ٤.

صفر: لا اريد. اخرجت السيجارة بدون تفكير، بصورة اوتوماتيكية.

١- اريد السيجارة (ضعيف)

٢- اريد بدرجة اعلى. يوجد سبب واضح لهذه الشهوة في حالة تدخين عادي: مع القهوة، بعد الاكل، للتهدئة، للمتعة الخ.

٣- ارجب جدا مشتاق، لا اريد ان انازل.

٤- "مجنون" على تدخينها. لا اقدر على التنازل عنها، لا اقدر على ضبط نفسي. درجة الشهوة العليا.

متعة:

الى اي مدى انت مستمتع (اثناء التدخين) من هذه السيجارة؟

صفر: غير مستمتع بالمرّة.

١: مستمتع

٢: مستمتع جدا

٣: مستمتع جدا جدا

٤: درجة الاستمتاع القصوى



مرحلة تدويب العادة تستمر اسبوعا الى اسبوعين

تلخيص اهم العمليات

حتى يوم وقف التدخين حاول تنفيذ العمليات التالية:

٩- أجل اشعال كل سيجارة من ٣- ٥ دقائق. اذا اردت التدخين الآن، اجعل اشعال السيجارة او افعل شيئا ما مثل: محادثة تلفونية، اشرب ماء او عصيرا، استحم، اخرج خارجا الخ. بعد ذلك اشعل لنفسك سيجارة.

١٠- حاول ان تغير منهاج تدخينك. حاول قدر الامكان الا تدخن في الحالات التي كنت معتادا على التدخين فيها.
عين لنفسك احوالا جديدة للتدخين مثل التدخين في الشرفة، في ساحة الدار، جانب الشباك الخ.
لا تدخن وانت على كرسيك المفضل أو وانت تشاهد التلفزيون الخ.

١١- تفرغ للتدخين: دخن دون ان تعمل شيئا اضافيا- دخن السيجارة (ليس اثناء قراءة الجريدة، كتابة، محادثة تلفونية الخ).

١٢- شم " قنينة اعقاب سجائر": اجمع اعقاب سجائر (يفضل ان تكون من سجائر) في قنينة صغيرة مغلقة بغطاء مسنن، عندما تاتيك شهوة التدخين، على الاخص في حالات المتعة، وتريد ان تستمتع بالتدخين، افتح غطاء القنينة وشم محتواها ثلاث مرات.

١٣- برمج تدخينك للغد: حتى وقف التدخين برمج يوميا تدخينك للغد. في المساء قبل ذهابك للنوم، تخيل الحالات التي قررت الا تدخن فيها. فكر كيف يمكن الامتناع عن التدخين في هذا الوضع؟ ما هو البديل الذي ستستعمله؟ ربما تقرر تجريب البديل غدا؟
تخيل الحالة وماذا ستفعل بدل التدخين؟ اكل تفاحة، شرب عصير، كاس ماء، القيام بتمارين تنفس الخ.

١٤- حضر لنفسك برنامج نشاط جسماني: انضم الى احد البرامج الموجودة في مكان سكناك، في مركز جماهيري، بيت شبيبة، ناد صحي، الخ. او: ابدأ بتنفيذ نظام جسماني منظم بقواك الذاتية: سباحة، مشي الخ. يستحسن ان تستشير طبيبا او ان تسترشد بمصدر موهل قبل ان تبدأ بنشاط جسماني مكثف.

١- ابتداء من اليوم استعمل علية سجائر واحدة ودخن السجائر التي في هذه العلية فقط. "لا تكرم" احدا بسيجارة ولا تقبل "تكريم" احد لك بسيجارة.

٢- اسأل نفسك سؤالا (قبل اشعال السيجارة): "هل انا حقا ارغب هذه السيجارة الآن؟ هل استطيع واريد ان اتنازل عنها؟
لذا قررت عدم تدخين السيجارة، فتها وانت تكرر الجملة: "انا لا احتاج هذه السيجارة الآن، قريبا سأتحرق من التدخين نهائيا".

٣- غير نوع السجائر: منذ اليوم دخن سجائر من نوع آخر غير الذي اعتدت تدخينها حتى الآن. تفضل سجائر قليلة النيكوتين أو سجائر النعناع.

٤- فكر ببدائل للتدخين: ما عليك ان تفعل بدل متعة التدخين. تخفيف التوتر، اشغال، محفز، ابقاء شيء في الفم الخ.
اعمل لنفسك قائمة بالبدائل المستحسن لك تبنيها بدلا من التدخين.

٥- قرر انك منذ اليوم لا تدخن في حالة معينة: مع القهوة، بعد الأكل، اثناء السياحة، في الشارع، وهكذا.

تستطيع ان تقرر ايضا امتداد زمن عدم التدخين: "منذ اليوم انا ادخن كل ساعة ونصف" أو "كل ساعتين" وهكذا. أو السيجارة الأولى التي اشعلها ستكون الساعة ١٠،٠٠، غدا الساعة ١١،٠٠، بعد غد الساعة ١٢،٠٠ وهكذا حتى تنتهي من التدخين..

٦- صورة اكثر تطورا هي ان تعين لنفسك وضعا او مكانا واحدا للتدخين فقط! لا تدخن اثناء القراءة أو المحادثة. دخن بدون فعالية اضافية اياً كانت!. هذه الصورة "لتدويب العادة"، والانقطاع عن المحفزات ناجعة جدا.

٧- اغسل اسنانك بعد كل وجبة (او استعمل مرش "ماء-الفم").

٨- حاول الا تدخن في "احوال ممتعة": مع القهوة، وقت الاستراحة، وقت اللهو الخ. بدلا من التدخين في هذه الاحوال اشرب عصيرا، كل فواكه مجففة او طازجة، استمع لموسيقى- اعمل شيئا ممتعا.



في الأيام الأولى لاعتزال التدخين تساعدك القواعد التالية:

١- حاول الهاء نفسك عن السجاجة . اشغل نفسك طيلة الوقت . لا تجلس تترحم على نفسك- اعمل شيئاً!

٢- كل * لا * لقد قررت سنسب ان "لا" التالية متصيح اخف والرغبة في التدخين تاخذ في التناقص . قل لنفسك: " انا غير محتاج للسجاجة " . انا لا اريد التدخين " .

٣- انظر الى المدخنين من حولك واشفق عليهم . قل لنفسك: " هم مجبرون على التدخين ، لانهم لا يستطيعون قطعه- انا استطيع " .
(انتبه : لا تقل " انا لا اقدر على التدخين بل :
هم غير قادرين على التحرر من قيود العبودية) .

٤- لحظة اشتياقك للسجاجة ، عندما " تحن " كثيراً قل لنفسك : " سينقضي الشوق خلال ثوان " . " توقفت عن التدخين ، لست بحاجة لسجاجة ، وعدا عن ذلك فان طعامها سيكون رهيبا . وعما قريب سأتحرر من شهوة التدخين " .

٥- اذكر ، كل يوم يمر من غير تدخين يؤدي الى ان يكون اليوم التالي اخف .

٦- دلل نفسك . تستطيع ان تسمح لنفسك تصرفا شاذا في الايام الاوائل لاعتزال التدخين : لست مضطراً للعمل المعتاد . بإمكانك الخروج للتنزه في الشوارع ، زيارة السينما ، لعرض نهاري ، اشتر لنفسك جوزا ، شوكلاتة لو اي شيء آخر تحبه . في نهاية الاسبوع اشتر لنفسك هدية .

٧- انظر حولك الى المدخنين : هل هم سعداء؟ هل ترى انهم يتمتعون بالتدخين؟ انظر الى وجوههم ، على شكل استنشاق الدخان . هل ترى ذلك " حسناً " ؟ والان انظر الى غير المدخنين وفي محيطهم : جو صاف ، نظافة ، حرية .

قل لنفسك : انتقلت من معسكر المدخنين (الذين هم اقلية) الى معسكر غير المدخنين (وهم الاكثرية) . تحررت !

٨- تذكر القاعدة التالية : " حتى ولا سجاجة واحدة " ولا " شحطة " واحدة ولا لاشعال سجاجة واحدة لشخص آخر .
اضافة الى هذه القواعد قل لنفسك في كل صباح من نهوضك .

انا مسرور لانني اوقفت التدخين . انا لست محتاجاً بعد ، لسجاجة - لقد تحررت .

المرحلة ب- الاقلاع عن التدخين

ان الاوان لوقف التدخين . عليك ان تنظم حملة الفطام بحذر وبفطنة . استعمل المعلومات التي حشدتها وبالوعي الذي طورته وتصرف كما يناسب .

برمج الاقلاع عن التدخين في يوم انت فيه هادئ نسبيا . فترة الضغوطات الكثيرة او التوتر ليست الوقت الصحيح لهذه الحملة .

ومع ذلك عليك الا تستغل حالات كهذه لكي توجل القرار . حدد موعدا لوقف التدخين . هيء نفسك مسبقاً نفسياً وجسمانياً ، وفي اليوم المحدد حاول ان تنهض في الصباح بشعور فرحة في القلب .

استعد لمجابهاة سجاجة واحدة فقط هذه الاولي ، مع القهوة او بعد وجبة . بكل بساطة ، لا تشعل السجاجة الاولي خلال اليوم كله!

المصارعة على الدوام مع السجاجة الاولي .

هيء نفسك للصراع

١- قبل ان تتوقف عن التدخين :

حضر في بيتك احتياطا كافياً من الخضار ، فواكه طازجة ، فواكه مجففة (خاصة مشمش) ، مياه معدنية ، صودا ومشروبات الريمجيم . علكة بدون سكر (XXX) . سكريات قليلة السعرات الحرارية وكل شيء آخر (ليس بالذات مأكولا او مشربا) يشغل فمك (بالاساس من اجل المص) ويديك ايضا .

٢- يجب ان يكون قرارك حاسما دون اي تردد او شك . اعلن بصورة احتفالية على مسامع كل من هو مستعد لسماحك ، انت اوقفت التدخين!

٣- اشرك زوجتك او صديقا طيبا في حملة فطامك . تحدث معهما ، اطلب منهما مساعدة .

٤- اذا كنت تعاني من ادمان جسماني على النيكوتين - استعمل النيكوتين البديل .

اذهب الى الصيدلية وخذ المستحضر العلاجي المناسب لك . اسأل الصيدلي عن الكمية التي انت بحاجة اليها .

(ترتكز الطريقة على تزويد الجسم بنكوتين بديل ، وبمرور زمن العلاج تقلص الكمية ، وبعد ان تعود الجسم على كميات قليلة من النيكوتين يوقفون تزويده به نهائيا) .

٥- فكر في بدائل ، فعاليات بديلة للتدخين . ماذا تعمل في لحظة ظهور الحافز المعين وتنتهي التدخين .



٦- امتنع مؤقتا عن فعاليات مرتبطة ارتباطا وثيقا بالتدخين: اذا كنت تدخن مع القهوة، وقت الجلوس امام التلفزيون، وقت لعب ورق الشدة وما شابه، تنازل عن كل هذه الفعاليات وقتنا ما (عدة ايام).

٧- حضر لنفسك شيئا ما تشغل به يديك.

اهم الفعاليات لتسهيل الاقلاع عن التدخين

١- كثرة الشرب في كل مرة تشتاق فيها الى التدخين- اشرب كأس ماء او صودا او عصير او اي مشروب تحبه .

٢- اكثر من اكل الخضروات (خيار، جزر) فواكه مجففة: جرنك (كل الثمر ومص البذرة)، تين وحمضيات: برتقال غريفرات الخ .

٣- اغسل اسنانك بعد كل وجبة مباشرة او استعمل مرش " ماء - الفم " بعد كل اكلة .
لا تجلس بجوار المائدة بعد انتهاء الاكل . اخرج للتنزه .

٤- حاول الاكثار من الاكل او من اي نشاط جسماني آخر يناسبك .

٥- ان كنت متوترا او عصبيا (تشمع وكائك طنجرة ضغط)، قم بتمرين تنفس او بتمرين استرخاء .

تمرين تنفس:

استنشق هواء عن طريق الانف استنشاقا عميقاً، املا رئتيك . اسحب لرئتيك الكمية القصوى التي تستطيع امساكها، عدّ حتى ٦ وانفخ الهواء ببطء الى الخارج عن طريق الفم، حتى تُفَرِّغَ الرئتان نهائياً: اخرج الهواء عن طريق فووو . . . طويلة (كما يتفخون على شمعة).

تمرين استرخاء:

اغض عينيك، ارفع يدك اليمنى قلص قبضتك وانت تعد حتى ٢٥ :
واحد . . . قلص القبضة، اثنان . . . قلص اكثر، ثلاثة . . . زيادة، اربعة . . . قلص اكثر زيادة . . . واصل تقليص القبضة، خمسة . . . اقوى، ستة . . . اقوى زيادة . . . واصل تقليص القبض وعد حتى ٤٥ ارخ . عدّ على العملية مقلصا قبضة اليد اليسرى .



كيف نجابه الصعوبات الجسمانية؟

الاعراض	الفعاليات
١- اشتياق التدخين: الاشتياق ينقضي . بصورة عامة يستمر هذا الحال يضعه ايام . ليس أكثر من اسبوعين .	١- الهروب الفكري - الفعالية (تلفون ...) ٢- شرب (كاس ماء ، عصير ، صودا) ٣- تمرين تنفس (٣-٤ مرات)
٢- توتر ، عصبية (اشعر كأنني طنجرة ضغط) يستمر اسبوعاً بالتقريب .	١- تمرين استرخاء . ٢- نشاط بدني . ٣- استحمام .
٣- دوار بسيط . دوخة : خلال عدة ايام يعود الدماغ على استهلاك الأوكسجين بصورة أكبر ويصل الى توازن طبيعي .	١- استراحة . ٢- تمرين تنفس . ٣- استرخاء .
٤- آلام رأس خفيفة	١- استراحة . ٢- تمرين تنفس . ٣- استرخاء .
٥- عدم تركيز	١- تمرين تنفس . ٢- نشاط بدني . ٣- الامتناع عن تناول الكحول
٦- سعال تنبيه الشعيرات المشلولة وتبدأ الرئتان بالتنظف . ينقطع السعال خلال عدة ايام .	محلول ضد السعال .
٧- بحه بسيطة : تعود الاوتار الصوتية للعمل السليم .	شرب ماء ، عصير فواكه
٨- تشويشات في النوم : عدم هدوء ، تعب قليل الخ - خلال بضعة ايام يتنظم الحال .	١- تمرين استرخاء . ٢- تمرين تنفس .
٩- حرقة : إخلال التوازن الكيماوي في الجسم .	اضافة مأكولات اساسية للوجبة ، خاصة خضار ، صودا للشرب .
١٠- إمساك	شرب زائد : عصير طبيعي وماء .

جميع هذه الاعراض تدل بكاملها على رجوع الجسم لفعالياته الطبيعية.



المرحلة ج- ان تكون غير مدخن

لكي تتحرر من التدخين مرة وإلى الأبد عليك ان تقف بالمرصاد ثلاثة اشهر على الأقل بعد الاقلاع عنه .
عليك ان تجابه ايضا ، وقد يكون بالاساس ، العنصر النفسي وان تحذر المغريات : الاغراء لتدخين سيجارة واحدة فقط .
بمرور ثلاثة الاشهر الاولى يكون خطر العودة الى التدخين عاليا جدا بعد تدخين سجائر متفردة (هنا وهناك ، هكذا) .

لا تغرينك السيجارة " الساذجة " التي تظهر لك غير ضارة وغير مهمة . ثلاثة احوال خطيرة بشكل خاص وتصبّب القدرة على الصمود امام " السيجارة الواحدة " :

١- ملل ٢- توتر ٣- استرخاء ممنع (حالة استمتاع وخاصة في مجتمع)

ما العمل في هذه الاحوال؟

اولا ، ازاحة التفكير بالسيجارة ، الانتهاء عنها ، فكر بكل شيء بديل الا التدخين . اشغل نفسك .
اعمل شيئا ما يخفف التوتر (ها انت تعرف ان السيجارة لا تهدئ، وبالتأكيد ليس بعد فترة عدم التدخين) .
اوجد لنفسك بديلا ممتعا للسيجارة ، شيئا ما يسبب لك في الحقيقة لذة .
هل عليك ان تقف في المرصاد طيلة حياتك؟ لا ، لا تقلق . عادة التدخين ككل عادة ، ان لم نَعُدْها تبدأ بالذبول وبعدها الاحتضار ثم تموت .

اذكر: حتى ولا سيجارة واحدة!

لذا خضعت لسيجارة واحدة ، فان الخطر هو انك ستخضع لجميع السجائر وعاجلا ام اجلا ستعود لتدخينك العادي : نفس الكمية اليومية ، نفس الشكل ، نفس " العبودية " . الطريقة الناجعة ، الموثوقة والتي هي نهاية الامر الاسهل هي الا تدخن ولا حتى سيجارة واحدة .
لا تفكر في التدخين . ومع هذا ، اذا صدق واشعلت مع ذلك سيجارة (في الحفل ، برفقة اصدقاء ، مع "فنجان قهوة ") ، لا تقلق لنفسك * ما دام قد حصل فقد حصل * توقف ، حالا ، لا نصف . لا تضعف سيطرتك الذاتية . خذ امر نفسك بيدك واعمل كل شيء حتى لا تعود للتدخين بسبب لحظة ضعف .

علة مميزات للعادة وهي " ترحقات " و " عثرات " في العملية التعليمية . كذلك يحدث ايضا عندما تتعلم التخلص من عادة التدخين .
غدا يوم جديد . استمر في عدم التدخين حتى يصبح وضعتك هذا اوتوماتيكيا . تسلم بالصبر وبالمثابرة .

نرجو لك النجاح!

كيف نجابة ارتفاع الوزن؟

الكثيرون ممن يقلعون عن التدخين لا يرتفع وزنهم . واكثر من ذلك ، فان بعضهم يفقدون من وزنهم .
الا ان هنالك اشخاصا يرتفع وزنهم بشكل عام ارتفاعا بسيطا : حوالي كيلوغرامين في المعدل . هذان الكيلوغرامان يتزان بسهولة بعد ٣-٤ اشهر من وقف التدخين .
ولكن ، يوجد مدخنون يضيفون وزنا بسبب كثرة الاكل اثر تغيير عادات الاكل . تحدث هذه الحالة لعدة اسباب :

- ١- عندما يتوقف المدخن عن التدخين ، تعود وتنشط من جديد مناطق التذوق في الفم التي كانت غير حساسة وقت التدخين .
الامر الذي يعيد القدرة على التمتع بمأكولات المطبخ ويقوي الشهية .
- ٢- هنالك اناس ، خاصة اولئك الذين كانت السيجارة بالنسبة لهم ركيزة نفسية ، تهاجمهم " شهوة " النهم للطعام كبديل للسجائر .
- ٣- هناء ولذة عن طريق الفم : اكل من اجل المص ، خاصة حلويات .

ما عليك ان تفعل

- ١- عليك ان تطور وعيا لعاداتك في الاكل : هل تاكل " اثناء . . . " (مشاهدة تلفزيون ، قراءة جريدة الخ) ، هل تكثر من تناول المأكولات الخفيفة (الساندويشات) بين الوجبات؟
هل تاكل بدلا من ان تدخن : عندما تضجر ، عندما تنتهي شيئا في الفم ، لتهدأ بدافع الملل الخ .
- ٢- حاول الامتناع عن الاكل في هذه الاحوال . ان كنت لا تستطيع ، احرص على ان تاكل خضارا ، فواكه جافة ، حلويات قليلة السعرات الحرارية ، علكة للمضغ بدون سكر (XXX) وما شابه .
- ٣- ان كنت عصبيا ، متوترا- قم بتمرين استرخاء او تمرين تنفس (لا تاكل!) .
- ٤ لتصرف فائض الطاقة قم بعمل جسماني .
- ٥- حاول ان تاكل وانت جالس فقط .
- ٦- كل ببطء واستمتع . امضغ الطعام واستشعر مذاقه
- ٧- اكثر من الشرب (بدلا من الوجبات السريعة): ماء ، صودا ، عصير طبيعي ، ومشروبات ريجيم .

مرشد للمهتمين بالاقلاع عن التدخين

كتبه :

د. طويبا لدر

وطاقم قسم التثقيف الصحي

في وزارة الصحة

شارع بن طباي ٢ اورشليم .

المراجعة والتدقيق المهني : سعيد رابي .

לשכת הפרסום הממשלתית