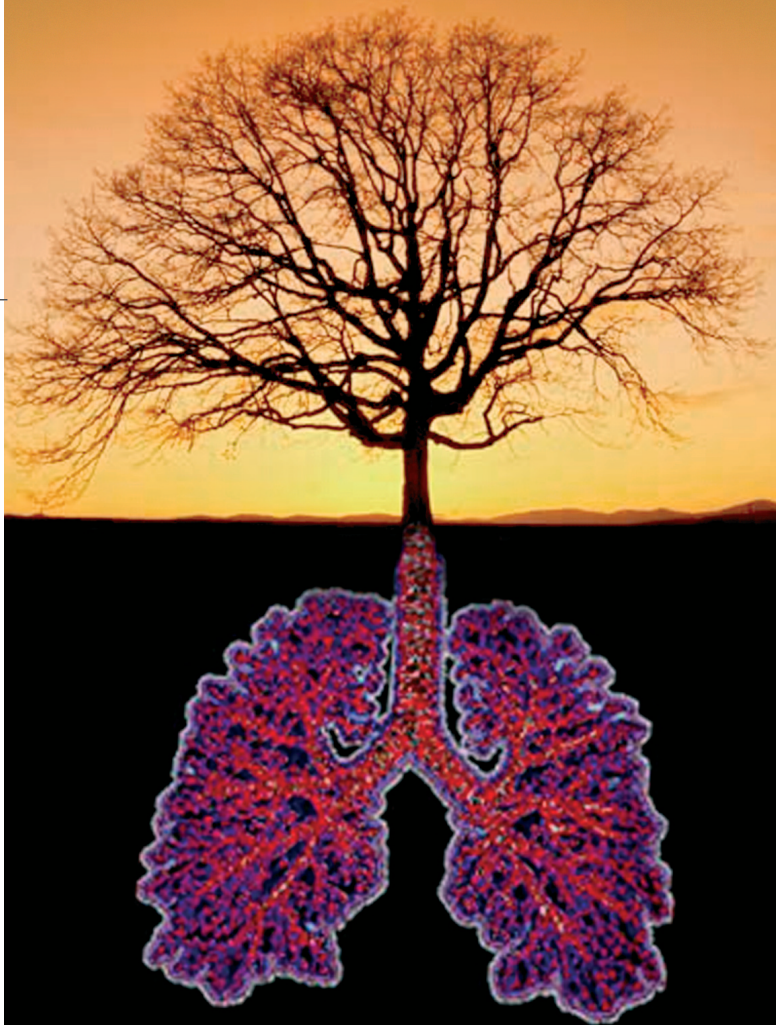


الطريق إلى حياة خالية من التدخين...



språk: Arabiska

إذا أردت الحصول على المساعدة والمساندة

لا تتوانى عن مراجعة مركز الرعاية الصحية الذي تتبع له وفي بعض الأحيان يمكن أن تحصل على المساعدة من قبل مركز الرعاية الصحية للشركة أو نظام رعاية الأسنان أو الصيدلية.

المساعدة عن طريق الهاتف
خط امتنع عن التدخين Sluta-Röka-Linjen
هاتف 020-480000
يقدم مساعدة واستشارات مجانية عن طريق الهاتف.

المساعدة عن طريق شبكة الإنترنت
www.slutarokalinjen.org
www.cancerfonden.se/slutaroka
www.tobaksfakta.org (كيفية الامتناع عن التدخين)

النصائح باللغات الأجنبية www.tobaksfakta.org
www.slutarokalinjen.org
(باللغات الانجليزية، العربية، الفارسية، الأسبانية والبوصنية - الصربوكرواتية).
الترجمة والتعريب: نائل يوسف طوقان، مترجم قانوني محلف،
تولك شورن، ستوكهولم.



**EN DROGFRI
FRAMTID**

المستحضرات الطبية تساعدك على الامتناع عن التدخين

إنها تخفف من الرغبة على التدخين والمشاكل الناجمة عن نقص النيكوتين وتزيد من فرصة النجاح في التوقف عن التدخين. إن المواد الطبية التي تحتوي على النيكوتين يمكن شراءها بدون وصفة طبية وتتوفر بأنواع عديدة في الصيدلية. كما يمكن أن تحصل على النصيحة والاستشارة من قبل الصيدلية حول أفضل طريقة لاستخدامها. إن فترة استخدامها الموصى بها هي ثلاثة أشهر. من المهم أن تتبع إرشادات الاستعمال وأن تأخذ جرعات كاملة.

العلكة

تتوفر بعدة نكهات مختلفة وبقوتي تركيز مختلفتين ٢ و ٤ مللي غرام. الجرعة الموصى بها ٨ - ١٢ في اليوم.

اللاصقة

تعطي تمويينا منتظما للنيكوتين طوال اليوم. تتوفر على شكل لاصقة نهائية ولاصقة تستخدم ليلا ونهارا وبثلاث قوى تركيز مختلفة.

أقراص ميكروتاب وأقراص المص

تخفف من الرغبة على التدخين بصورة غير مرئية. تتوفر أقراص المص بقوة تركيز ١ و ٢ مللي غرام. الجرعة الموصى بها ١ - ٢ قرص في اليوم، ٨ - ١٢ مرة / يوم.

أداة الاستنشاق

تلهي الفم والأصابع. الجرعة الموصى بها. ٤ - ١٢ حشوة نيكوتين في اليوم.

المستحضرات الطبية التي تصرف بوصفة طبية

رشاش للأنف (يحتوي على النيكوتين)
يعي تخفيفا سريعا وفعالا للمعاناة، ولكن يمكن أن يسبب تهيجا محليا في الأنف.

بوبروبيون (من تصنيع شركة زايبان).

أقراص مغلفة. لا تحتوي على النيكوتين. فترة المعالجة الموصى بها: ٧ - ٩ أسابيع.

لماذا يجب الامتناع عن التدخين؟

إن التدخين ضار بصحتك

إن الأمراض الكثيرة مثل سرطان الرئة وأمراض الرئة والقلب والشرايين معتادة بين المدخنين. كما أن المدخن يعاني من سوء اللياقة البدنية وسوء صحة أسنانه ووهن الهيكل العظمي وسوء حالة الجلد. كما أن التدخين السلبي يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين ومعاونة في المسالك الهوائية وتهيج في الأنف والعيون والحلق.

الأطفال والتدخين

يخرج ما لا يقل عن ٧٥٪ من الدخان إلى الهواء ويلحق الأذى بالأطفال والبالغين الذين يتواجدون في الحجرة نفسها. كما أن أطفال المدخنين يصابون بالأمراض بصورة أكبر. تجنب التدخين في الداخل في كل من المنزل ومقر العمل.

مزايا التوقف عن التدخين

...بعد ٢٠ دقيقة: ينخفض ضغط الدم وسرعة النبض.
...بعد ٨ ساعات: تتحسن نسبة الأوكسجين في الدم وتتحسن لياقتك البدنية.
...بعد ٤٨ ساعة: يتحسن شعورك بالراحة والمذاق!
...بعد ٢ - ١٢ أسبوعاً: تتحسن الدورة الدموية وتبدأ الرئتين بالعمل بصورة أفضل.
...بعد سنة واحدة: تكون قد وفرت ١٣٠٠٠ كرونة إذا كنت في السابق تدخن علبة سجائر واحدة كل يوم.
يصبح منزلك أنظف. تتخلص من رائحة الدخان في الملابس والسجاد والستائر.
...بعد ٥ سنوات: ينخفض خطر الإصابة بسرطان الرئة بمعدل النصف.

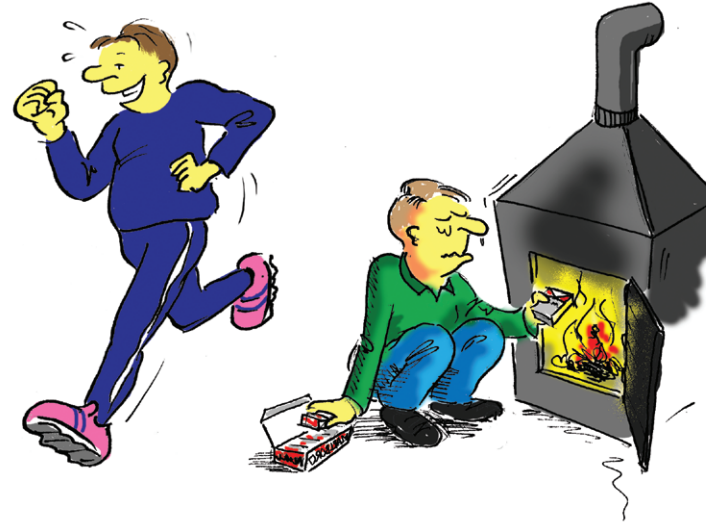
النجاح في التوقف عن التدخين!

أهم شيء لكي تنجح في التوقف عن التدخين هو الحفز الشخصي. **فكر!**

■ لماذا تريد التوقف عن التدخين؟
■ ما هي الأشياء التي تكسبها بفضل التوقف عن التدخين؟
يستحسن أيضاً أن تسأل أحد الأشخاص الذين نجحوا في التوقف عن التدخين.

افعل الأشياء التالية!

- ١- قرر يوماً معيناً للتوقف عن التدخين بعد ٢ - ٤ أسابيع من يوم القرار. امتنع عن التدخين في الداخل حتى يحين يوم التوقف ولا تدخن إلا في الخارج أو في مكان مخصص للتدخين. لا تأخذ معك كوب القهوة أو الصحيفة أو الهاتف النقال إلى مكان التدخين. إن هذا الشيء يساعدك على خرق العادات وتخفيف نسبة التدخين قليلاً.
- ٢- في يوم التوقف عن التدخين - امتنع تماماً عن التدخين! إن جميع أشكال المعاناة الناجمة عن نقص النيكوتين التي يمكن أن تعيشها بسبب التوقف عن التدخين ستنقضي عما قريب، شريطة أن تتوقف عن التدخين.
- ٣- تخلص من جميع السجائر وملحقات التدخين. لا تأخذ حتى ولا شظية واحدة! إذا كنت تدخن أحياناً فإنك لن تتخلص أبداً من الرغبة على التدخين.
- ٤- تناول وجبات الطعام بانتظام واشرب كميات وفيرة من المياه.
- ٥- لا تتوانى عن استعمال الأدوية التي تساعدك على التوقف عن التدخين.



مكافحة الرغبة في التدخين!

من المعتاد أن يشعر المرء بالدوخة وقلة التركيز والشعور بالقلق وسوء الحالة النفسية خلال الفترة الأولى بعد التوقف عن التدخين. إن المعاناة الناجمة عن فقدان النيكوتين ستختفي تدريجياً وتكون أسوأ شيء خلال الأيام الثلاثة الأولى ولكنها تختفي تماماً في أغلب الحالات بعد شهر واحد. إن هذا لا يدل على أنه ليس بإمكانك أن تتوقف عن التدخين بل أنه رد فعل عادي ناجم عن التغير الذي يحصل في الجسد.

إذا شعرت بالرغبة في التدخين

حاول أن تحول أفكارك عن طريق شهييق عميق أو قم بتنظيف أسنانك أو قم بعمل مشوار قصير. اشرب كأساً من الماء ببطء. قم بتناول وجبة خفيفة مثلاً فواكه.

في حالة اضطرابك

اطلب من الأشخاص الموجودين في محيطك أن يتحلوا بالصبر حيال نزعاتك. يمكن أن تساعدك المواد التي تحتوي على النيكوتين. كما يمكن أن تخفف التمارين الرياضية من الإزعاج. لا تنس أن تتناول وجبات الطعام بانتظام.

إذا كنت تعاني من الأرق

لا تشرب القهوة في الليل. اقرأ كتاباً. اشرب كوباً من الحليب الدافئ مع العسل!

إذا كنت تعاني من صعوبة في التركيز

خذ استراحات قصيرة. قم بعمل مشوار قصير. تناول الطعام بصورة جيدة. كما يمكن أن تساعدك المواد التي تحتوي على النيكوتين على تخفيف المعاناة.

إذا شعرت بتعب زائد عن الحد

عليك أن تنام بصورة كافية. احرص على ممارسة النشاطات الجسدية. خذ استراحة في منتصف النهار. اشرب كميات وفيرة من المياه. تعاطى وجبات الطعام بانتظام ووجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية.