

# هل ما زلت تدخن؟

ضع خطة لتحقيق أهدافك.





## أسباب للإقلاع عن التدخين

# 6

### 1. عيش حياة صحية أكثر.

يسبب التدخين الإصابة بالسرطان وأمراض القلب والسكتة الدماغية وداء السكري من النوع 2 إلى جانب أمراض أخرى. ومن شأن الإقلاع عن التدخين أن يضيف سنوات إلى حياتك، وسيحسن صحتك بغض النظر عن المدة التي دخنت فيها.

# 1

### 2. التنفس بشكل أسهل.

تخلص من السعال المزعج. يمكن أن يقلل الإقلاع عن التدخين أيضاً من خطر إصابتك بعدوى الجهاز التنفسي، مثل الالتهاب الرئوي.

# 2

3

### تحسين صحة الأشخاص من حولك.

إن التدخين السلبي يسبب الإصابة بالسرطان وأمراض القلب إلى جانب أمراض أخرى. والأطفال المعرضون للدخان يكونون أكثر عرضة للإصابة بالتهاب الشعب الهوائية ونوبات الربو وعدوى الأذن والالتهاب الرئوي ومتلازمة موت الرضع المفاجئ (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS).

4

### توفير المال.

إن تدخين عبوة واحدة يوميًا يكلف حوالي 5000 دولار سنويًا. فما الذي يمكنك إنفاق النقود الإضافية عليه؟

---



---

5

### تحسين جودة حياتك.

ستكون رائحة ملابسك وسيارتك ومنزلك أفضل. سيكون مذاق الطعام أفضل. سيبدو مظهرك أفضل أيضًا – فالأشخاص الذين يقلعون عن التدخين يتمتعون ببشرة وأسنان صحية أكثر.

## التمتع بصحة جنسية وإجابية أفضل.

قد يواجه الرجال الذين يدخنون صعوبة في الوصول إلى الانتصاب والحفاظ عليه. ويمكن أن يقلل التدخين أيضًا من الخصوبة لدى أولئك اللواتي يحاولن الحمل، ويمكن أن يتسبب التدخين أثناء الحمل في ولادة الأطفال بحجم صغير جدًا أو مبكرًا جدًا.

---

# نصائح لتسهيل الإقلاع عن التدخين

# 9



## 1 جهّز نفسك.

اكتب قائمة بأسباب إقلاعك عن التدخين واقرأها كثيرًا. اكتب قائمتك هنا:

---

---

---

---

---

## 2 خطط لمنهجك.

إذا بدا الإقلاع عن التدخين تمامًا مرة واحدة أمرًا صعبًا، فحدد أهدافًا لتقليل السجائر بمرور الوقت. وإذا كنت جاهزًا الآن، فاختر تاريخ إقلاع يناسبك ويمنحك الوقت للاستعداد.

تخلص من منافض السجائر والولاعات والسجائر مسبقًا. ما هو النهج الذي تعتقد أنه سيناسبك أكثر؟

---

---

3

**اجتنب التدخين في منزلك وسيارتك.**  
فذلك صحي أكثر على الآخرين وسيساعدك على مقاومة الرغبة في التدخين.

4

**احصل على الدعم والتشجيع.**  
أخبر عائلتك وأصدقائك وزملاءك في العمل أنك تقلع عن التدخين واطلب دعمهم. ممن يمكنك أن تطلب الدعم؟

---

---

يمكنك أيضًا الاتصال بخط الإقلاع عن التدخين في ولاية نيويورك على الرقم 866-697-8487 للتحدث مع أحد مدربي الإقلاع عن التدخين.

5

## فكر في استخدام الأدوية.

تعمل رقع النيكوتين اللاصقة والعلكة وأقراص الاستحلاب وبخاخ الأنف أو جهاز الاستنشاق، والأدوية مثل زيبان (بوبروبيون) وشانتكس (فارينيكالين) على تقليل الرغبة الملحة في التدخين بدرجة كبيرة، مما **يضاعف فرصتك في النجاح**. ما دواء (أدوية) علاج إدمان التبغ الذي ترغب في تجربته؟

---



---

6

## لاحظ ما يثير رغبتك الملحة.

يمكن للكحول والقهوة والتوتر والبقاء مع المدخنين الآخرين أن يوقظ الرغبة الملحة في التدخين. انتبه لما يجعلك تشتهي التدخين. اكتب أحد المحفزات الرئيسية هنا:

---

ما الذي يمكنك تغييره في روتينك اليومي للمساعدة في إدارة هذا المحفز أو تجنبه؟ اكتب خطتك هنا:

---

---

---

7

**ابحث عن رفيق للإقلاع عن التدخين.**  
اطلب من صديق أو مدخن آخر الإقلاع عن التدخين معك، أو  
ابحث عن شخص أقلع عن التدخين بالفعل يمكنك التحدث إليه  
للحصول على الدعم. من يمكن أن يكون رفيقك في الإقلاع  
عن التدخين؟

---

---

8

**ساعد نفسك على التأقلم.**  
جرب ممارسة بعض النشاط البدني لتخفيف التوتر وتحسين حالتك  
المزاجية وصحتك – غالبًا ما ينجح المشي السريع. يمكنك أيضًا

تجربة التنفس العميق أو التأمل. ما هي الأنشطة الأخرى التي  
يمكنك تجربتها؟

---

---

---

---

---

## اصرف التدخين عن تفكيرك.

شئت انتباهك بمهام بسيطة. تناول وجبة خفيفة صحية أو امضغ  
علكة أو اشرب الماء. تجوّل حول الحي. اتصل بصديق. ما  
الذي يمكنك فعله لإلهاء نفسك عندما يكون لديك رغبة ملحة  
في التدخين؟

---

---

# استمر في محاولة تحقيق أهدافك

يستغرق الإقلاع عن التدخين من معظم الناس عدة محاولات قبل أن ينجحوا. إذا بدأت بالتدخين مرة أخرى، فهذا لا يعني أنك فشلت. فقد عرفت المحفزات التي تجعلك تدخن وكيفية التعامل معها. وفي المرة القادمة التي تطلع فيها عن التدخين، سيكون الأمر أسهل وأكثر إنتاجية.

**حتى وإن لم تكن مستعدًا للإقلاع عن التدخين، يمكن للأدوية أن تمنع أعراض انسحاب النيكوتين والرغبة الملحة في التدخين في المواقف التي يُحظر فيها التدخين أو إذا كنت تحاول تقليل التدخين. تحدث مع مقدم رعايتك الصحية.**



**ماذا عن السجائر الإلكترونية؟** لم تعتمد إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (Food and Drug Administration, FDA) السجائر الإلكترونية كخيار لمساعدة الأفراد على الإقلاع عن التدخين. فإذا كنت تستخدم السجائر الإلكترونية وتريد الإقلاع عن التدخين، فتحدث مع مقدم رعايتك الصحية، أو استخدم الموارد الواردة هنا. للمزيد من المعلومات عن السجائر الإلكترونية، تفضل بزيارة [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) وابدأ عن كلمة **"e-cigarettes"** (السجائر الإلكترونية).

## الموارد

- لمعرفة المزيد عن الأدوية والإستراتيجيات التي تساعدك على التعامل مع انسحاب النيكوتين، تفضل بزيارة [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) وابحث عن مصطلح "**nicotine withdrawal**" (انسحاب النيكوتين) أو تحدث إلى مقدم رعايتك الصحية. تغطي معظم خطط التأمين الصحي، بما في ذلك برنامج Medicaid، خدمات لمساعدتك.
- للتحدث إلى أحد مدربي الإقلاع عن التدخين، زر خط الإقلاع عن التدخين في ولاية نيويورك على الموقع الإلكتروني [nysmokefree.com](http://nysmokefree.com) أو اتصل بالرقم 866-697-8487. يتأهل معظم البالغين للحصول على مجموعة بدء مجانية من أدوية النيكوتين، مثل رقع النيكوتين اللاصقة وأقراص الاستحلاب.
  - إذا كانت لغتك المفضلة هي الصينية (800-838-8917) أو الكورية (800-556-5564) أو الفيتنامية (800-778-8440)، فيرجى الاتصال بخط الإقلاع عن التدخين للأسويين، من يوم الإثنين إلى الجمعة من الساعة 10 صباحًا حتى منتصف الليل، أو زيارة الموقع الإلكتروني [asiansmokersquitline.org](http://asiansmokersquitline.org).
- ابحث عن برامج مجانية أو منخفضة التكلفة قريبة منك لعلاج إدمان تدخين السجائر العادية والإلكترونية. تفضل بزيارة [nyc.gov/health/map](http://nyc.gov/health/map)

لن يفوت الأوان أبدًا للمحاولة.

للمزيد من المعلومات عن الموارد التي يمكن أن تساعدك،  
تفضل بزيارة [nyc.gov/nycquits](https://nyc.gov/nycquits)، أو امسح ضوئيًا  
رمز الاستجابة السريعة (Quick Response, QR)  
أدناه أو اتصل بالرقم **311**.



**NYC**<sup>TM</sup>  
Health