

الإقلاع عن التدخين نصائح لإعداد المدخن للإقلاع

قرر وبحزم وتصميم الإقلاع عن التدخين وحاول جاهداً أن تتجنب الأفكار السلبية المثبتة. أكتب في قائمة جميع أسباب رغبتك في الإقلاع عن التدخين، ثم اقرأ أحد هذه الأسباب (مرات في كل ليلة قبل النوم).

بالإضافة إلى الحفاظ على صحتك والتزامك أمام الغير بالإقلاع أساس أسباباً أخرى قوية وشخصية تدفعك إلى الإقلاع عن التدخين.

ابدأ في إعداد نفسك جسدياً بالرياضة المعتدلة والإكثار من شرب السوائل وأخذ قسط كافٍ من النوم والابتعاد عن الإرهاق والتعب الشديد.

(١) عليك أن تدرك ما أنت مقدم عليه (صحح توقعاتك):

كن واقعياً في تصوراتك: فالإقلاع ليس بالسهل ولكنه ليس بالمستحيل كذلك فهناك الملابس من المدخنين يقلعون عن التدخين كل عام.

عليك أن تدرك أن أعراض الإقلاع عن التدخين مؤقتة وهي أعراض صحية وجيدة تشير إلى أن الجسم يمر بمرحلة الإصلاح والشفاء بعد فترة طويلة من التعرض للنيكوتين وسموم الدخان. وتبدأ هذه الأعراض بعد ٢٤ ساعة من التوقف عن التدخين.

إن معظم حالات القهقر تحدث في الأسابيع الأولى من التوقف عن التدخين وذلك نتيجة ادمان الجسد للنيكوتين، فعليك أن تتأهب نفسياً للتغلب على هذه الفترة الصعبة وأن تستعين بكل من يستطيع أن يعينك من العائلة أو الأهل أو الأصدقاء حتى تتفادي هذه الفترة الحرجة.

(٢) أشرك شخصاً آخر معك:

تحدى أحد أصدقائك أنك ستقنع عن التدخين في اليوم الذي حددته.

أطلب من صديق لك أن يقنع عن التدخين معك.

أخبر عائلتك وأصدقائك بعزمك على الإقلاع في اليوم المحدد الذي اختارته.

(٣) عليك أن تغير نظامك اليومي ونمط حياتك:

فرش أسنانك بعد الأكل مباشرةً وقم بجولة مشياً على الأقدام.

غير ترتيب الأمور التي تقوم بها في يومك خاصّة في الصباح فقدم بعضها على الآخر.

لاتجلس في مقعدك المفضل للتدخين.

تناول غذائك في مكان مختلف.

(٤) استعن بالأفكار الإيجابية:

إذا بدأت الأفكار الهدامة والداعية للهزلية والفشل تخطر ببالك فعليك أن تذكر نفسك بأنك غير مدخن الآن وإن لديك الأسباب الوجيهة للإقلاع عن التدخين.

أنظر حولك إلى الأشخاص الذين لا يدخنون وذكر نفسك بأنهم يعيشون حياة صحية ويشعرُون بسعادة وحرية بدون تدخين.

تذكر الأجر والجزاء والبركة والرحمة والمغفرة من الرحمن واجعلها سندًا لك.

(٥) استعمل الوسائل المساعدة للارتفاع:

استعن بالصلوة والصيام والتسبيح وقراءة القرآن وزيارة المسجد.

خذ نفساً عميقاً وبطيئاً وأنت تعد إلى رقم ٥ ثم اخرج الهواء كذلك ببطء.

إذا كنت لا تستطيع التركيز فلا تيأس فإنك ستتصبح قادراً قريباً.

نصائح قبل الإقلاع مباشرةً:

لا تذكر نفسك بأنك لن تدخن طيلة عمرك وإنما فكر في التعامل مع كل يوم على حدة.

توقف عن حمل علبة سجائر معك في داخل البيت أو في مكان العمل واجعل الحصول عليها صعباً.

لا تنظف صحن إطفاء السجائر (الطفالية) بعد الاستعمال لأن هذا يذكرك بعدد السجائر ورأحته سيكون مزعجاً.

ضع جميع عقاب السجائر في وعاء زجاجي كبير لأن هذا يذكرك بمدى الأذى الذي يسببه المدخن لجسمه.

نصائح لليوم الذي تقطع فيه عن التدخين:

تخلص من جميع السجائر وعلب الكبريت وخبي الولاعة في مكان بعيد.
قم بتنظيف جميع الملابس للتخلص من رائحة السجائر العالقة بها.
أحط نفسك بمناخ نقي ورائحة جميلة في البيت والعمل.
قم بزيارة طبيب الأسنان لتنظيف الأسنان وتخلصها من البقع التي فيها ولاحظ كيف أصبحت أنصع بياضا.

أشغل نفسك في يوم الإقلاع عن التدخين بعمل محبب إليك.

اقتن أو اشتري شيئاً كنت تتوق إليه منذ فترة.

ابتعد عن باقي المدخنين (وهذا لفترة مؤقتة فقط وهي فترة الأسابيع الأولى من الإقلاع عن التدخين).
تذكر أن سيجارة واحدة فقط يمكن أن تبدد جهودك كلها وتؤدي إلى فشل محاولتك.

استخدم السواك كلما شعرت للحاجة لإمساك السيجارة.

لا تسمح لأي شيء أن يغدر رأيك.

نصائح تعينك على مقاومة النزاعات وتفرقك من العودة إلى التدخين:

(١) عليك أن تذكر نفسك أنك قد أفلعت عن التدخين وأنت الآن في عداد الذين لا يدخنون، ثم انظر إلى الحواجز التي تدفعك للتدخين ثم أسأل نفسك: أين كنت عندما غمرتك نشوة التدخين؟ وماذا كنت تفعل؟ ومع من كنت؟ وبماذا كنت تفكر؟ ذكر نفسك بالدافع التي دعتك للإقلاع عن التدخين.

(٢) وردد على نفسك بصوت عالي ثلاثة من هذه الدوافع. اكتب هذه الدوافع الثلاثة ومقابلها ثلاثة دوافع للعودة ثانية للتدخين وقارن بينهما.

ترقب حدوث العوامل المتعلقة وحاول أن تتقادها:
حاول أن يجعل يدك مشغولة دائماً (مثل التسبيح / السواك / الكتابة ...)
تقادي الأصدقاء المدخنين.

مارس النشاطات التي تجعل التدخين صعباً (الصلاة / الرياضة ... الخ)

اشغل فمك بغير التدخين مثل أكل الفاكهة (الجزر / النفاح / التفاح .. الخ) واقطع قصاصات بحجم السيجارة

واستنشق هواء ... وأكثر من استعمال مطهر الفم.

إذا باعثتكم رغبة العودة للتدخين فالجأ إلى تغيير موضعك ومحيطك .. فإذا كنت جالساً فتحرك وأشغل نفسك بعمل يهمك.

تقادي الأماكن التي يسمح فيها بالتدخين خاصة في الأسابيع الأولى.

انظر إلى ساعتك في كل مرة تباغث فيها رغبة التدخين فستجد أنها تستمر فقط لبعض دقائق.

حفز وهب نفسك لكل عمل كنت تعمله في السابق كمدخن والآن تقوم به ولأول مرة كغير مدخن مثل أول إجازة كغير مدخن، أول رحلة طويلة بالسيارة كغير مدخن فإذا علمت أنك ستتوضع في موقف كهذا فعليك أن تستعد له وتقرب في الطرق التي ستحميك من العودة للتدخين.

بعض أعراض الإقلاع عن التدخين وطرق التكيف معها

طرق التكيف

قم بعمل يشغلك

خذ نفساً عميقاً وببطء

خذ نفساً عميقاً

ابعد عن المنبهات كالقهوة والشاي

استعن بالصلوة وقراءة القرآن والتسبيح واستعمال السواك

لا تتم في وقت الظهيرة (القيلولة)

استمع إلى القرآن الكريم

المشي

خذ راحة من العمل الذي بين يديك ثم عد إليه.

ارتخ وخذ دواء للصداع

أكثر من شرب الماء.

الأعراض

اللهفة والشوق

التوتر والقلق

عدم القدرة على النوم

عدم القدرة على التركيز

دوخة ودوران

ضيق تنفس

سعال

نتائج الإقلاع عن التدخين

بعد التوقف عن التدخين بعشرين دقيقة:

يعود ضغط الدم إلى المعدل الطبيعي.

يزداد تسارع دقات القلب.

تردد درجة حرارة اليدين والقدمين نتيجة لتحسين الدورة الدموية في الأطراف فتعود إلى درجة حرارة طبيعية.
بعد التوقف عن التدخين بثمان ساعات (٨ ساعات):

تعود نسبة أول أكسيد الكربون في الدم إلى نسبة طبيعية.

تعود نسبة الأكسجين في الدم إلى نسبتها طبيعية.

بعد التوقف عن التدخين بثمان وأربعين ساعة (٤٨ ساعة):

تبدأ الأعصاب الدقيقة في النمو.

تبدأ حاسة الذوق والشم في التحسن التدريجي.

بعد التوقف عن التدخين باثنتين وسبعين ساعة (٧٢ ساعة):

ترتخى القصبات الهوائية مما يجعل التنفس أسهل.

تردد سعة الرئتين وتحسن قدرتها على القيام بوظيفتها.

بعد التوقف عن التدخين بأسبوعين إلى ثلاثة أشهر:

تحسن الدورة الدموية

ينشط الجسم ويسهل المشي لمسافات طويلة

تحسن وظيفة الرئتين وقدرتها على القيام بعملها بما يزيد عن ٣٠٪.

بعد التوقف عن التدخين بشهر إلى تسعه شهور (٩ شهور):

يقل كل من السعال واحتقان الجيوب الأنفية والشعور بالإرهاق وضيق التنفس.

تردد الشعيرات الدقيقة في القصبات الهوائية والرئتين مما يزيد من قدرة الرئتين على طرد المخلفات والتسلبات
والتلوك وتنظيف الرئتين والدفاع ضد الأمراض والالتهابات الصدرية.

تردد طاقة الجسم بشكل عام.

بعد التوقف عن التدخين بخمس سنوات (٥ سنوات):

تنخفض نسبة الوفيات الناجمة عن الإصابة بسرطان الرئة من ٧٢ حالة في المائة ألف إلى ٣٧ حالة في المائة ألف (ما يعادل النصف) وبعد عشر سنوات تصبح النسبة فقط ١٢ حالة في المائة ألف وهي تعادل نسبة الإصابة في غير المدخنين.

بعد التوقف عن التدخين لعشر سنوات (١٠ سنوات):

تنبدل الخلايا التي بدأت فيها التغيرات الأولية (التي تؤدي إلى سرطان) بأخرى سليمة وصححة.

تنخفض نسبة الإصابة بجميع أنواع سرطان بما فيها سرطان الفم والبلعوم والمريء والمثانة والبنكرياس إلى أن تصل إلى معدلات مشابهة لمعدلات الأشخاص غير المدخنين.