

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المملكة العربية السعودية

معهد الإدارة العامة

إدارة خدمات المتدربين

قسم التوجيه والإرشاد

كيف تقلع عن التدخين

إعداد

أشرف فؤاد محمد أبو سالم

المُرشد الاجتماعي بالمعهد

المحتويات

- مقدمة.
- تعريف الترخيم.
- المكونات الكيميائية للنفخ (السجائر).
- أضرار الترخيم.
- هل نعلم؟
- فوائد الإقلاع عن الترخيم.
- نصائح للإقلاع عن الترخيم.
- خاتمة.

كيف تقلع عن التدخين

مقدمة

التدخين آفة العصر ، وباء المجتمع المتفشي في الصغار والكبار ، وللأسف الآن لحق بجميع فئات المجتمع ، وهو عادة صحية خطيرة ، ومهلكة ، فهو يسبب السعال ، واصفرار وتسوس الاسنان ، وضعف الرئتين ، واختناق التنفس ، ورائحة كريهة للفم ، ويسبب على المدى البعيد بعض أنواع السرطانات ، في الفم ، والجهاز التنفسي خاصة الرئتين ، ويقصر من عمر الرئة والانسان أيضاً ، ببساطة التدخين هو حرق للنقود والصحة والعمر ، ونحن لا نسعى لتوجيه الدارسين للابتعاد عن التدخين فقط، بل نسعى ليقلعوا عنه تماماً ، ولربما يكون هذا مستحيلاً بالنسبة للمدخن عند التفكير به ، صعباً جداً عند بداية العمل به ، ويحتاج إلى قدرة ضبط عالية ، ولكن يجب أن يقدم كل مدخن يفكر بصحته على هذه الخطوة ، لينقذ ما تبقى من حياته ..

تعريف التدخين

إنّ عملية التدخين عملية يتم فيها حرق لمادة غالباً ما تكون التبغ، ومن هنا فإنه يتم تذوق الدخان أو استنشاقه. كما تتم هذه العملية باعتبارها المقام الأول في الممارسة للترويح عن النفس، إنّ ما يصدر عن هذا الاحتراق هو مادة ذات فعالية مثل النيكوتين؛ فهذا ما يجعلها متاحة للامتصاص من خلال الرئة، وهو اعتماد نفسي ومرتبط بسلوكيات مثل شرب القهوة، وتناول وجبات الطعام. وتعتبر السجائر من أكثر الوسائل شيوعاً للتدخين في عصرنا ووقتنا الراهن؛ من حيث صناعة السجائر يدوياً أو صناعياً، وذلك من التبغ السائب وورق لفّ السجائر.

عزيزي الدارس:-



المكونات الكيميائية للتبغ (السجائر)

- يحتوي التبغ على ٣٠٠ مادة كيميائية سامة ومهيجة للخلايا، ومن أخطرها...
- أكاسيدات النيتروجين التي تزيد من إفراز المخاط (البلغم).
- القطران المساعد في تكوين الخلايا السرطانية.
- غاز النشادر الذي يؤثر على حاسة التذوق والشم.
- غاز أول أكسيد الكربون الناتج عن الاحتراق.



أضرار التدخين

(سرطان القلب – سرطان الرئة – أمراض الفم والأسنان والحنجرة – ضيق الشعب الهوائية وتمدد الرئة – جلطة القلب – هشاشة العظام – سرطان البنكرياس – ضيق الشرايين – ضعف القدرة الجنسية – سرطان المعدة وقرحة المعدة – جلطة الدماغ – سرطان المثانة).



هل تعلم؟

- أن ضغط الدم سيعود لشكله الطبيعي، بعد ٨ ساعات توقف.
- ستتحسن حاسة الشم والتذوق تلقائياً بعد ٣-٩ أشهر.
- أنه بعد ٥ سنوات من التوقف يقل معدل إصابتك بأمراض القلب بنسبة ٥٠% عن المدخن.
- أنه بعد ١٠ سنوات من التوقف تقل إصابتك بسرطان الرئة بنسبة ٥٠% عن المدخنين.

عزيزي الدارس... لماذا يكون هناك صعوبة في الإقلاع عن التدخين؟

لأن مادة النيكوتين من المواد شديدة الإدمان، و محاولة التخفيف أو الإقلاع عنها يحتاج إلى - عزم وإصرار من المدخن بالإقلاع عنه وتحمل كل المتاعب وعدم التخاذل والاستمرار حتى النهاية.



فوائد الإقلاع عن التدخين

١. ترضي ربك وتنجي نفسك من الهلاك.
٢. التقليل من خطر إصابتك بأمراض القلب وسرطان الرئة والتهاب القصبات وانتفاخ الرئة.
٣. حماية الأطفال من أمراض الرئة والأذن والحساسية وحالات الموت المفاجئ.
٤. توفير المال.
٥. تحسن حالة الشم والتذوق.
٦. ستصبح حياتك الاجتماعية والعملية أسهل.

نصائح للإقلاع عن التدخين



1. اختر يوماً للإقلاع عن التدخين ويفضل أن يكون للإقلاع بشكل تام.
2. تخلص من السجائر التي بحوزتك.
3. تجنب المواقف التي تذكر بالتدخين.
4. اطلب مساعدة ودعم الأهل والأصدقاء.
5. حاول إيجاد طريقة تحل محل عادة التدخين (مثل إبقاء اليدين مشغولتين وإمساك ورقة أو قلم أو السواك).
6. اشتر هدية بالمال الذي وفرته لعدم التدخين.
7. ضع لائحة بالأسباب التي تريد من أجلها أن تتوقف عن التدخين في مكان تراه دائماً حتى يقوي من عزيمتك.
8. استعن بعيادة مكافحة التدخين بالمنطقة الموجود بها.



الخاتمة

عزيزي الدارس.....

اجعل لنفسك هدفاً ، فلا يمكن للإنسان أن يقوم بعمل معين إذا لم يصل لقناعة كافية للقيام به ، وهكذا ترك الدخان ، عليك أن تكون صاحب عزيمة واصرار كبيرين ، وتقف أمام نفسك وتعطيها عهد أنك ستسير في درب الإقلاع عن التدخين بصبر وعزيمة ، ومن أجل تشجيع نفسك ، أحضر ورقة ، واكتب عليها الأسباب التي جعلتك تتخذ هذا القرار ، وضعها في قائمة طويلة ، وكلما شعرت للحنين للتدخين اقرأها وتمعن فيها جيداً ، وتذكر أنك ستصبح شخصاً أفضل بعد مضي مدة العلاج .ويمكنك اتباع نظام غذائي مساعد ، كما يمكنك القيام ببعض الأمور كي

تساعد نفسك على نسيان التدخين ، أو تقلل رغبتك به ، وتزيد من عزيمتك وصبرك ، مثلاً غير ديكور الغرفة ، ضع علامة ممنوع التدخين ببوستر كبير في مكان بارز من غرفتك ، غير نظام يومك خصوصاً المرتبط بالطقوس الخاصة بالدخان .ففي مراحل العلاج الأولى ستحدث معك أعراض تسمى أعراض "انسحاب النيكوتين" وهي ناتجة عن نقص كمية النيكوتين التي تعود عليها الجسم ، والمتمثلة في التعرق ، والصداع و السعال ، وزيادة الوزن ، والاحتقان ، وهي تبدأ بعد أربع ساعات من تدخين آخر سيجارة ، وتبلغ ذروتها خلال ثلاث أو أربع أيام ، وستختفي خلال أسبوعين ، وبهذا تكون اجتزت المرحلة المفصلية في فترة العلاج ، وستصبح بقية الأيام أسهل عليك ، كما يمكنك التوجه للصالة الرياضية وممارسة رياضة ما حتى تتعلم الصبر والتمرين ، وحتى تنسى التدخين ، واجعل هدفك الأول من ترك التدخين ، حماية صحتك وصحة أحبائك من حولك ..

ونختم بالرجاء

(اللهم عافني في بدني، اللهم عافني في سمعي، اللهم عافني في بصري، لا إله إلا أنت، اللهم إني أعوذ بك من الكفر والفقير، وأعوذ بك من عذاب القبر، لا إله إلا أنت.)

أشرف فؤاد محمد ابو سالم

المرشد الاجتماعي

معهد الادارة العامة المركز الرئيسي(الرياض)

ت: ٠١١٤٧٤٥٢٢٥

البريد الإلكتروني: AbousalemA@ipa.edu.sa