

تهانينا

على اتخاذ الخطوات الأولى نحو حياة خالية من التدخين والتدخين الإلكتروني.

يُعد التوقف عن التدخين والتدخين الإلكتروني ومنتجات النيكوتين الأخرى أحد أفضل القرارات التي يمكنك اتخاذها من أجل صحتك وعافيتك. ستشعر بالقوة وبسيطرة أكبر على حياتك وستجد أن التنفس أسهل. مجموعة الإقلاع عن التدخين Quit Kit هذه هي دليلك الإرشادي الشخصي. بدعم من الموظفين المدربين في نيو ساوث ويلز كويتلاين (NSW Quitline)، يمكن أن تساعدك المجموعة على:



الشعور بالدعم
طوال رحلتك



التعرّف على المنتجات
والأدوية التي يمكن أن
تساعدك على التوقف



إدارة الرغبة الشديدة
للتدخين السجائر أو
السجائر الإلكترونية



وضع خطتك
الخاصة

نحن هنا للمساعدة.

اتصل بخط نيو ساوث ويلز كويتلاين (NSW Quitline) مجانًا على الرقم 13 7848 أو
تفضل بزيارة iCanQuit.com.au للحصول على مزيد من المعلومات والأدوات والدعم.

يتوفر المترجمون الشفهيون عند الاتصال بـ Quitline. يمكنك أيضًا استخدام خدمة الترجمة التحريرية والشفهية (TIS) عن طريق الاتصال بالرقم 131 450



نفس واحد في كل مرة

دليلك الإرشادي للإقلاع عن التدخين والتدخين الإلكتروني



المحتويات

4	1. المقدمة
5	2. لماذا يُعد التوقف عن التدخين أو التدخين الإلكتروني مفيداً لك
6	3. أسباب التوقف
8	4. الاستعداد للتوقف
8	ماذا يحدث عندما يحتاج الجسم إلى النيكوتين؟
9	معرفة ما الذي يجعلك ترغب في تدخين السجائر أو السجائر الإلكترونية
10	عندما حاولت التوقف من قبل
12	5. ماذا يحدث عند التوقف وكيفية التعامل معه
14	الرغبة الشديدة في التدخين وما الذي يسببها
18	الاعتناء بصحتك أثناء التوقف عن التدخين
21	6. طرق التوقف
23	العلاج ببدايل النيكوتين (Nicotine Replacement Therapy - NRT)
24)	الأدوية التي تستلزم وصفة طبية
24	التدخين الإلكتروني للتوقف عن التدخين
25	طرق أخرى يحاول الناس التوقف بها
26	7. ضع خطة للتوقف عن التدخين أو التدخين الإلكتروني
28	8. إذا تعذرت فهذا أمر طبيعي، وليس علامة على أنك فشلت
29	9. مساعدة وخدمات مجانية

Acknowledgements

Publisher

Cancer Institute NSW
Level 4, 1 Reserve Road
St Leonards, NSW 2065
Locked Bag 2030
St Leonards NSW 1590

T: (02) 8374 5600
E: information@cancer.nsw.gov.au
W: cancer.nsw.gov.au

SHPN: (CI) 260447-1 Arabic
ISBN: 978-1-74231-477-8 (online)
SC2526001592
HPRM: E26/18879

Suggested citation

Cancer Institute NSW. One breath at a time: Your guide to quit smoking and vaping. Sydney: Cancer Institute NSW, 2026.

Copyright

© Cancer Institute NSW 2026. This work is copyright. It may be reproduced in whole or part for study or training purposes subject to the inclusion of acknowledgement of the source. It may not be reproduced for commercial usage or sale. Reproduction for purposes other than those indicated above requires written permission from the Cancer Institute NSW.

Acknowledging people with lived experience of cancer

It is through listening to those impacted by cancer that we gather the information necessary to move towards the cancer system NSW needs. Every person's story we hear, every experience shared, helps to develop our understanding of what's required to best meet the needs of people diagnosed with cancer, their loved ones and their health teams.



Acknowledgement of Country

We acknowledge the Traditional Owners of Country throughout Australia and recognise the continuing connection to lands, waters and communities. We pay our respect to Aboriginal and Torres Strait Islander cultures, and to Elders past and present.

NSW Quitline is committed to better health outcomes for Aboriginal communities; and aim to work with Aboriginal people to reduce the high smoking rates that occur as a result of colonisation.

We advise this resource may contain images, or names of deceased persons in photographs or historical content.



2. لماذا يُعد التوقف عن التدخين أو التدخين الإلكتروني مفيداً لك

الأمر يستحق التوقف في أي عمر

- توقّر المال
- تصبح عائلتك في مأمن من الدخان أو البخار.

عند التوقف عن التدخين:

- يشفى الجسم بشكل أفضل بعد المرض أو الإصابة
- يصبح قلبك أقوى
- يتدفق الدم بشكل أفضل
- تصبح أقل عرضة للإصابة بالسرطان وأمراض القلب
- ستكون بشرتك أكثر نقاءً.

إن عدم استخدام التبغ القموي أو منتجات النيكوتين مثل جوز التنبول وتبغ المضغ وأكياس النيكوتين يفعل نفس الأشياء الجيدة للجسم مثل التوقف عن التدخين.

عندما تتوقف عن التدخين الإلكتروني، فسوف:

- يقل احتمال إصابتك بمشاكل في الصدر مثل الالتهاب الرئوي
- تتمتع بقم وأسنان ولثة أكثر صحة
- تفكر بوضوح أكثر
- تتمتع بصحة نفسية أفضل.

عندما تتوقف عن التدخين أو التدخين الإلكتروني، فمن الطبيعي أن تشعر بالرغبة الشديدة في تدخين السجائر أو السجائر الإلكترونية وأعراض أخرى من التوقف عن أخذ النيكوتين.

لا تدوم هذه الأعراض إلى الأبد. يبدأ الجسم بالشفاء بمجرد التوقف، وستتحسن صحتك مع مرور الوقت.

التدخين يعني استخدام منتجات التبغ. ويشمل ذلك السجائر والسجائر وتبغ المضغ وجوز التنبول والشيشة أو النرجيلة.

الشيشة ليست آمنة. تحتوي على النيكوتين والمواد الكيميائية التي يمكن أن تؤذي. وجود الماء لا يجعلها أكثر أماناً. يمكن أن تكون جلسة الشيشة الواحدة مماثلة لتدخين ما يصل إلى 100 سيجارة.

التدخين الإلكتروني يعني استخدام أجهزة السجائر الإلكترونية أو السجائر الإلكترونية. تقوم هذه الأجهزة بتسخين السائل لتكوين بخار يدخل الرئتين.

أشياء جيدة حول التوقف عن التدخين والتدخين الإلكتروني:

- تتنفس بسهولة أكبر
- لديك المزيد من الطاقة
- يصبح للطعام رائحة ومذاق أفضل
- تشعر بالسعادة

1. المقدمة

تهانينا على اتخاذ هذه الخطوة الأولى نحو حياة خالية من التدخين والتدخين الإلكتروني (الفيب).

يُعد التوقف عن التدخين أو التدخين الإلكتروني خياراً جيداً لصحتك وللأشخاص الذين تهتم بهم.

سيساعدك هذا الكتيب على وضع خطة الدعم ودعمك بأدوات بسيطة ونصائح سهلة وقصص حقيقية. يمكن أن يساعدك سواء كنت تتوقف عن التدخين أو التدخين الإلكتروني ومنتجات النيكوتين الأخرى.

استخدم هذا الدليل الإرشادي بالطريقة التي تساعدك. اكتب الملاحظات وحدد الصفحات واحتفظ بالنصائح المفيدة حيث يمكنك رؤيتها بسهولة.

التوقف ليس بالأمر السهل دائماً، ولكن كل خطوة تساعدك على الاقتراب من هدفك. كن فخوراً بالتقدم الذي تحرزه. فالدعم متاح لمساعدتك.

من الأفضل استخدام المساعدة التي يمكنك الوثوق بها. تقدم NSW Health مساعدة مجانية موضحة في المربعات الأرجوانية. يمكنك أيضاً استخدام تطبيق ماي كويت بادي (My QuitBuddy) من الحكومة الأسترالية.

ماي كويت بادي (My QuitBuddy)

تطبيق للهواتف المحمولة يساعدك على التوقف عن التدخين والتدخين الإلكتروني. يقدم نصائح للتعامل مع الرغبة الشديدة في تدخين السجائر أو السجائر الإلكترونية، ويظهر مدى التقدم الذي أحرزته.



أي كان كويت (iCanQuit)

يساعدك iCanQuit على التوقف عن التدخين أو التدخين الإلكتروني باستخدام الأدوات التي تناسبك.

iCanQuit.com.au



بايف (Pave)

تطبيق مجاني للهواتف المحمولة لمساعدة الشباب على التوقف عن التدخين الإلكتروني.

تنزيل Pave



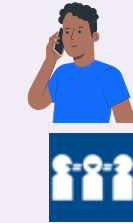
نيو ساوث ويلز كويتلاين (NSW Quitline)

خدمة هاتفية مجانية لمساعدتك على التوقف عن التدخين أو التدخين الإلكتروني.

إذا كنت بحاجة إلى مترجم شفهي، يمكننا أن نوفر لك واحداً عندما تتصل بنا.

اتصل بالرقم 13 7848

Quitline
13 7848



التعافي بشكل أفضل عندما تكون مريضاً -
يتعافى الجسم بشكل أسرع وتعمل العلاجات بشكل أفضل.



دعم التغييرات الصحية الأخرى - يمكن أن يساعدك التوقف على شرب كميات أقل من الكحول. يمكن أن يساعدك أيضًا في إيقاف المخدرات الأخرى.



عدم الاستمتاع به - قد لا تحبه الآن. هذا سبب وجيه للتوقف.



لمزيد من الأسباب للتوقف عن التدخين والتدخين الإلكتروني، وكيف يمكن أن يساعدك ذلك، تفضل بزيارة iCanQuit.com.au

الحصول على مظهر ورائحة أفضل - أسنان وأصابع أنظف ونفس أفضل وملابس وشعر برائحة أفضل.



حماية الأشخاص الذين تهتم بهم - يمكن أن يؤدي الدخان أو البخار الآخرين. التوقف يجعل العائلة والأصدقاء أكثر أمانًا، وأنت تقدم مثالًا جيدًا.



إذا كنتِ حاملاً أو تخططين للإنجاب - يساعد التوقف على تحسين الخصوبة لدى الرجال والنساء، ويساعد في الحفاظ على صحة الطفل.



تعزيز الثقة بالنفس - يُظهر التوقف أنه يمكنك القيام بأشياء صعبة وبناء الثقة لأشياء أخرى في الحياة.



3. أسباب التوقف

من المفيد معرفة سبب رغبتك في التوقف عن التدخين أو التدخين الإلكتروني. ستساعدك أسبابك على الاستمرار عندما تشعر أن الأمور صعبة. كل شخص لديه أسباب مختلفة. **ضع دائرة حول الأشياء الأكثر أهمية بالنسبة لك:**

أسبابي للتوقف عن التدخين أو التدخين الإلكتروني:



استرجاع السيطرة - النيكوتين يسبب الإدمان. تشعر بأن التوقف يعيدك إلى وضع السيطرة.



توفير المال - التدخين والتدخين الإلكتروني مكلفان جدًا. التوقف يعني المزيد من المال بالنسبة لك. يمكنك معرفة ما توفره على iCanQuit.com.au/money



الاستمتاع بمزيد من الحرية - لا داعي للقلق بشأن النفاذ أو الحاجة إلى شراء المزيد.



الشعور بصحة أفضل - عندما تتوقف عن التدخين أو التدخين الإلكتروني، يبدأ الجسم بالشفاء. وتتنفس بسهولة وتسعل أقل وتحسن بشكل أسرع من نزلات البرد والإنفلونزا.



تحسين اللياقة البدنية - يبدو تحريك الجسم أسهل ولديك المزيد من الطاقة.



الشعور بصفاء الذهن - في البداية، قد يؤدي التوقف عن أخذ النيكوتين إلى الشعور بالإجهاد. هذا أمر طبيعي. بعد بضعة أسابيع، يشعر معظم الناس بالهدوء والتوازن.

”244 يومًا بدون تدخين وقد وفرت أكثر من 4 آلاف دولار. هذا دافع كافٍ للحفاظ على القوة ومقاومة الرغبة الشديدة في التدخين. أعلم أنني إذا تناولت سيجارة واحدة، فسأعود من حيث بدأت“.

- عضو مجتمع iCanQuit عبر الإنترنت

قد تكون الرغبة الشديدة في التدخين قوية ولكن معرفتها تساعدك على استعادة السيطرة. عندما تعرف ما الذي يجعلك ترغب في تدخين السجائر أو السجائر الإلكترونية، يمكنك وضع خطة لما يجب القيام به بدلاً من ذلك.

لا يمكنك دائماً تجنب هذه المواقف، لذا فإن وجود خطة يمكن أن يحدث فرقاً حقيقياً.

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة:
iCanQuit.com.au/triggers

معرفة ما الذي يجعلك ترغب في تدخين السجائر أو السجائر الإلكترونية

لا يقتصر التوقف عن التدخين أو التدخين الإلكتروني على إيقاف النيكوتين فقط. يتعلق الأمر أيضاً بالعادات والروتين والمشاعر والمواقف المرتبطة بالتدخين أو التدخين الإلكتروني.

يمكن لبعض الأشخاص أو الأماكن أو العواطف أو الأنشطة اليومية زيادة الرغبة في تدخين السجائر أو السجائر الإلكترونية. يمكن أن تساعدك معرفة هذه المواقف على التخطيط المسبق وتسهيل التوقف.

فيما يلي بعض الأسباب الشائعة التي تجعل الناس يدخنون السجائر أو السجائر الإلكترونية. حدد تلك التي تنطبق عليك:

- ☐ الحاجة إلى النيكوتين
- ☐ الروتين اليومي (بعد الوجبات وأثناء القيادة ومشاهدة التلفاز)
- ☐ عند شرب القهوة أو الشاي أو الكحول
- ☐ مشاعر مثل الإجهاد أو الملل أو الغضب أو الوحدة أو السعادة
- ☐ للاسترخاء أو الشعور بالرضا
- ☐ لمكافأة نفسك
- ☐ التواجد مع الأصدقاء الذين يدخنون السجائر أو السجائر الإلكترونية
- ☐ الاحتفالات
- ☐ أوقات أو مشاعر أخرى:



4. الاستعداد للتوقف

يُعد التوقف عن التدخين أو التدخين الإلكتروني خطوة كبيرة. أنت لست وحدك. من الطبيعي أن تشعر بعدم اليقين بشأن من أين تبدأ. يعرض لك هذا القسم الخطوات الأولى البسيطة لمساعدتك كيف تبدأ.

ماذا يحدث عندما يحتاج الجسم إلى النيكوتين؟

النيكوتين هو المادة المخدرة الموجودة في السجائر ومعظم السجائر الإلكترونية. إنه يجعل الدماغ يشعر بالراحة لفترة قصيرة، ولهذا السبب تريد تدخين السجائر أو السجائر الإلكترونية مرة أخرى قريباً. يعتاد الجسم على النيكوتين بعد فترة، وقد تحتاجه فقط لتشعر بخير. هذا يسمى الاعتماد.

عند التوقف عن استخدام النيكوتين، قد تشعر بما يلي:

- الصداع
 - الغضب أو الانزعاج
 - صعوبة التركيز
 - القلق أو تعكر المزاج
 - الشعور بالجوع أكثر من المعتاد.
- هذه المشاعر طبيعية. إنها علامات على اعتياد الجسم على عدم وجود النيكوتين.

قد تعتمد على النيكوتين إذا كنت:

- تدخن السجائر أو السجائر الإلكترونية في غضون 30 دقيقة من الاستيقاظ
- تدخن أكثر من 10 سجائر في اليوم
- تدخن السجائر الإلكترونية عدة مرات خلال اليوم
- تشعر برغبة شديدة وقوية في التدخين أو لديك أعراض من التوقف عن أخذ النيكوتين
- تدخن السجائر الإلكترونية بمفردك أو تستيقظ ليلاً لتدخين السجائر الإلكترونية.

إذا كان هذا ينطبق عليك، فلا تقلق. لا يزال بإمكانك التوقف عن التدخين أو التدخين الإلكتروني. هذا يعني فقط أنك قد تحتاج إلى القليل من المساعدة الإضافية.

يمكن أن يساعد العلاج ببدائل النيكوتين (Nicotine replacement therapy - NRT) أو الأدوية جسمك عندما يفقد النيكوتين ويكسر دورة الاعتماد. تحدث إلى الطبيب أو الصيدلي أو اتصل بـ Quitline على الرقم 13 7848 للحصول على مساعدة مجانية.





عندما حاولت التوقف من قبل

إذا حاولت التوقف من قبل، فهذا أمر جيد. يحاول الكثير من الناس أكثر من مرة قبل أن يتوقفوا نهائياً. في كل مرة تحاول فيها، تتعلم شيئاً جديداً.

فكر في:

- ما الذي جعلك تبدأ من جديد؟
- ما الذي يمكنك فعله بشكل مختلف في المرة القادمة؟
- ما الذي ساعد، ولو لفترة قصيرة؟

استخدم ما تعلمته لوضع خطة جديدة. كل محاولة تساعدك على الاقتراب من التوقف للأبد.

فكر في محاولاتك السابقة. اكتب:

ما الذي لم يساعدك؟

ما الذي ساعدك؟

5. ماذا يحدث عند التوقف وكيفية التعامل مع الأمر

عندما تتوقف عن التدخين أو التدخين الإلكتروني، يحتاج الجسم إلى وقت للتعود على التوقف عن أخذ النيكوتين. قد يستغرق ذلك من أسبوعين إلى أربعة أسابيع، وأحياناً أطول. خلال هذا الوقت، قد تشعر بما يلي:

- الضيق
- عدم الراحة
- عدم القدرة على التركيز أو إنهاء المهام
- التعب من صعوبة النوم.

تحدث هذه المشاعر لأن الجسم يفقد النيكوتين. يمكن أن تبدو هذه المشاعر قوية في البداية، لكنها تصبح أسهل بمرور الوقت.

توضح هذه الصورة ما نعرفه عن الأشياء الجيدة التي تأتي من التوقف عن التدخين. ما زلنا نتعلم عن التوقف عن التدخين الإلكتروني، لكننا نعلم أن التوقف عن التدخين الإلكتروني يمكن أن يساعدك على التنفس بشكل أفضل ويساعد قلبك وقد يساعد صحتك النفسية.

يمكن أن يؤدي استخدام السجائر وأجهزة السجائر الإلكترونية معاً إلى صعوبة التوقف. يمكن أن:

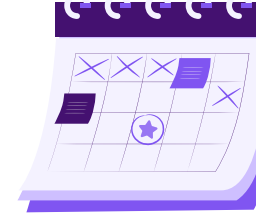
- تجعل الجسم بحاجة إلى المزيد من النيكوتين
- تجعل الأعراض الناتجة عن التوقف عن أخذ النيكوتين أكثر صعوبة.

إذا كان إيقاف كليهما صعباً للغاية، فيمكنك إيقاف أحدهما أولاً والحصول على مساعدة إضافية إذا كنت بحاجة إليها.

الأشياء الجيدة التي تحدث بمرور الوقت عند التوقف عن التدخين

الوقت منذ التوقف
ماذا يحدث للجسم

في غضون 20 دقيقة من التوقف
يتباطأ معدل ضربات القلب.
ينخفض ضغط الدم.



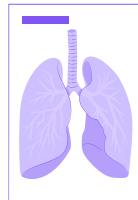
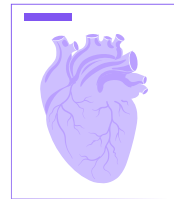
سنة واحدة

ينخفض احتمال الإصابة
بأمراض القلب إلى النصف.



من 6 أشهر إلى 12 شهراً

يقل اللهاث،
يقل السعال،
تزداد قوة القلب



5 سنوات

ينخفض احتمال الإصابة بسرطان الفم والحنك.
ينخفض احتمال الإصابة بالسكتة الدماغية كثيراً.



10 سنوات

يصبح خطر الإصابة بسرطان الرئة حوالي النصف.



12 ساعة

تخرج الغازات السامة من الجسم.
يعود الأكسجين إلى طبيعته.



ساعتان

تقل كمية النيكوتين في الجسم.
قد تبدأ بالرغبة في التدخين.



من يوم إلى يومين

يفادر النيكوتين الجسم.
تحسن حاستا التذوق والشم.
قد تزداد الأعراض الناتجة عن
التوقف عن أخذ النيكوتين سوءاً.



من أسبوعين إلى أربعة أسابيع

قد تضعف الرغبة الشديدة في تدخين
السجائر أو السجائر الإلكترونية.
يتحسن تدفق الدم.
تسهل الحركة.
يقل السعال.



من شهر إلى ثلاثة أشهر

تعمل الرئتان بشكل أفضل.
يسهل التنفس.
تزداد الطاقة.



15 عامًا

يصبح خطر الإصابة بأمراض القلب
مماثلًا لخطر الإصابة لدى شخص
لم يسبق له التدخين.



في المربعات أدناه، اكتب ما الذي يجعلك ترغب في تدخين السجائر أو السجائر الإلكترونية، وما الذي ستفعله بدلاً من ذلك.

الأشياء التي تجعلني أرغب في تدخين السجائر أو السجائر الإلكترونية
على سبيل المثال التدخين مع قهوة الصباح

ماذا سأفعل

على سبيل المثال اشرب مشروبًا ساخنًا مختلفًا في مكان مختلف

هل ساعدك ذلك؟

على سبيل المثال نعم / قليلًا / لا

العلاج ببدائل النيكوتين (Nicotine replacement therapy - NRT)

يمكن أن يساعد العلاج ببدائل النيكوتين والأدوية عند الرغبة الشديدة في تدخين السجائر أو السجائر الإلكترونية وتخفيف أعراض التوقف عن أخذ النيكوتين.

ابتعد عن الأشياء التي تجعلك ترغب في تدخين السجائر أو السجائر الإلكترونية

اجعل منزلك وسيارتك خاليين من التدخين والتدخين الإلكتروني.

قم بتغيير الروتين

يمكن أن يساعدك القيام بالأشياء بطريقة مختلفة على التوقف. جرّب هذه الأفكار:

- ابدأ يومك بأخذ دش أو تمرين خفيف
- تناول قهوتك في مكان مختلف، أو استخدم كوبًا مختلفًا
- جرب مشروبًا ساخنًا مختلفًا
- نظّف أسنانك أو اذهب للتنزه بعد الوجبات
- أعد ترتيب الأشياء في المكان الذي تجلس فيه
- أبق يدك مشغولة أثناء مشاهدة التلفاز
- اختر المشروبات التي لا تجعلك ترغب في تدخين السجائر أو السجائر الإلكترونية
- أمسك مشروبك باليد التي عادة ما تدخن بها السجائر أو السجائر الإلكترونية.

البيئات الاجتماعية

- اقض وقتًا مع الأشخاص الذين يدعمونك. يمكنك أيضًا:
- الطلب من صديق أن يتوقف معك عن التدخين
- التدرّب على طرق قول "لا"، على سبيل المثال "لا شكرًا، لم أعد أدخن السجائر / السجائر الإلكترونية".

إدارة الإجهاد بطرق صحية

راجع قسم "الاعتناء بصحتك أثناء التوقف عن التدخين" في هذا الدليل.

الرغبة الشديدة في التدخين وما الذي يسببها

يتطلب التوقف عن التدخين أو التدخين الإلكتروني الممارسة. في بعض الأحيان يمكن أن تأتي الرغبة الشديدة في التدخين فجأة، حتى عندما لا تكون مستعدًا لها. هذا أمر طبيعي.

الرغبة الشديدة في التدخين هي الأوقات التي يريد فيها جسمك النيكوتين بشدة. غالبًا ما يتم تحفيزها بسبب الأماكن أو العادات أو المشاعر. تساعدك معرفة ما الذي يجعلك ترغب في تدخين السجائر أو السجائر الإلكترونية على الشعور بمزيد من الاستعداد والسيطرة.

تذكّر:

1. غالبًا ما تكون أصعب الأيام في البداية.
2. كل يوم لا تدخن فيه السجائر أو السجائر الإلكترونية هو خطوة نحو صحة أفضل.

أربع خطوات للتعامل مع الرغبة في التدخين أو التدخين الإلكتروني

1. توقف لبضع دقائق

عادة ما تمر الرغبة الشديدة في التدخين في غضون 10-15 دقيقة. امنح نفسك وقتًا قبل التصرف بناءً عليها.



2. قم بإبطاء تنفسك

خذ نفسًا بطيئًا وعميقًا، شهيقًا وزفيرًا. يمكن أن يساعد ذلك الجسم والعقل على الشعور بالهدوء.



3. اشرب الماء

اشرب الماء ببطء لإبقاء يدك وفمك مشغولين.



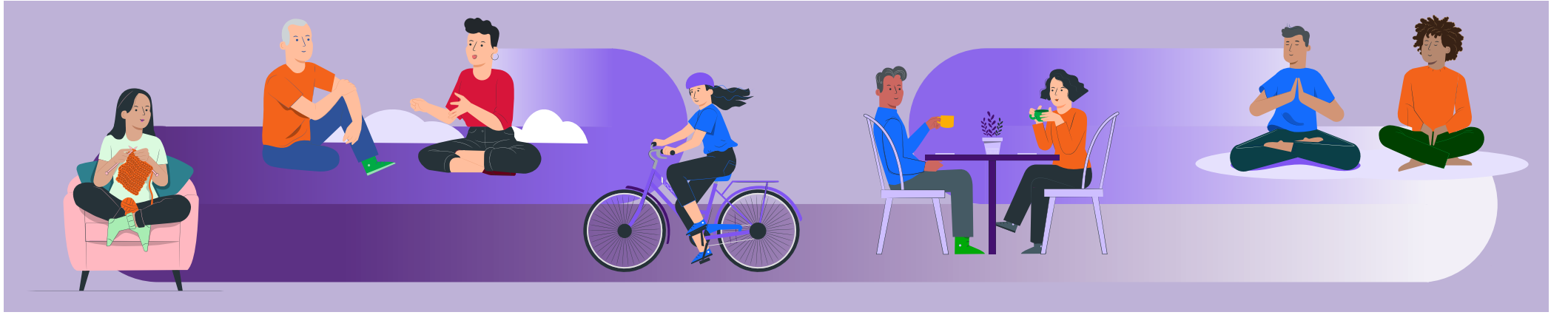
4. افعل شيئًا آخر

حوّل انتباهك إلى نشاط آخر، مثل:

- الذهاب للتنزه أو التمدد
- التنظيف أو الرقص أو تحريك الجسم
- الاستماع إلى الموسيقى
- لعب لعبة بسيطة أو ألعاب اللغز
- مضغ العلكة أو تناول وجبة خفيفة صحية
- قضاء الوقت مع حيوان أليف
- التحدث إلى شخص يدعمك
- الجلوس بهدوء والتنفس ببطء
- تخيل مكان هادئ وآمن
- استخدام اليدين (البستنة والرسم والحرف اليدوية)
- التنفس من خلال قشة لبضع دقائق.



كن لطيفًا مع نفسك - فالشفاء يستغرق وقتًا.



استراتيجية بسيطة للتعامل مع الرغبة الشديدة في التدخين

قبل تدخين السجائر أو السجائر الإلكترونية، اسأل نفسك:

هل أنا جائع؟

تناول شيئاً أو اشرب الماء.



هل أنا غاضب؟

جرب التنفس العميق والبطيء أو حرك جسمك.



هل أنا وحيد؟

تواصل مع صديق أو أحد أفراد العائلة.



هل أنا متعب؟

خذ قسطاً من الراحة أو الاستراحة القصيرة.



يمكن أن يساعد الاهتمام بهذه الاحتياجات الأساسية أولاً في تقليل الرغبة الشديدة في التدخين.

لمزيد من النصائح حول الرغبة الشديدة والروتين، تفضل بزيارة iCanQuit.com.au/cravings/triggers.

”أنا في اليوم 22 وما زلت أعتبر كل يوم نجاحاً. بعض الأيام أسهل من غيرها، وفي بعض الأيام لا أعتقد أنني سأنجح في ذلك، لكنني أنجح حتى الآن.“ هذه المرة أحاول أن أكون أكثر وعياً بنفسي، وعندما أشعر بأنني بدأت أفقد هدوئي، أبتعد عن الموقف وأخرج في نزهة هادئة، أو أدخل إلى هنا لأرى كيف حالكم جميعاً...”

– عضو مجتمع iCanQuit عبر الإنترنت

ثلاث استراتيجيات لمساعدتك على البقاء على المسار الصحيح

يمكن أن يساعدك ذلك في محاولة التوقف عن التدخين أو التدخين الإلكتروني:

ابتعد عن الأشياء التي تجعلك ترغب في تدخين السجائر أو السجائر الإلكترونية. قد يكون ذلك بعض الأشخاص أو الأماكن أو العادات اليومية.



ابحث عن طرق للتعامل مع الرغبة الشديدة. يمكنك تجربة العلاج ببدائل النيكوتين أو التنفس العميق البطيء أو القيام بشيء آخر لإبعاد ذهنك عن ذلك.



ابتعد إذا كان الأمر صعباً للغاية. إذا كنت تشعر بالرغبة الشديدة في التدخين، اترك الموقف لمساعدتك على البقاء على المسار الصحيح.



نصيحة:

في كل مرة تقول فيها “لا”، فإنك تبني حياة خالية من التدخين أو التدخين الإلكتروني. عادة ما تختفي الرغبة الشديدة في التدخين بعد وقت قصير، لذا أبق نفسك مشغولاً. يمكنك أيضاً استخدام الأموال التي تدخرها لشيء تستمتع به. إذا لم تسر الأمور وفقاً للخطة، فلا تشعر بالإحباط. هذا ليس فشلاً، ولكنه فرصة للتعلم.



- الاستماع إلى الموسيقى أو القراءة أو الاستحمام بماء دافئ
- الاتصال بصديق أو أحد أفراد الأسرة أو Quitline على الرقم 13 7848
- شرب الماء أو مضغ العلكة الخالية من السكر
- الخروج أو أخذ لحظة هادئة
- كتابة ما يجهدك
- التركيز على ما يمكنك التحكم فيه.

**كن لطيفاً مع نفسك. يمكنك قول أشياء مثل،
”أنا أبذل قصارى جهدي“.**

التعامل مع الإجهاد دون التدخين أو التدخين الإلكتروني

الشعور بالإجهاد أو الانفعال عند التوقف أمر طبيعي. كان التدخين أو التدخين الإلكتروني جزءاً من روتينك اليومي، لذلك اعتاد جسمك على ذلك. هذه المشاعر سوف تمر. بعد فترة، يشعر معظم الناس بإجهاد أقل بعد التوقف عن التدخين أو التدخين الإلكتروني.

ما الذي يجب تجربته عندما تشعر بالإجهاد:

- أخذ أنفاس بطيئة وعميقة
- الذهاب في نزهة قصيرة أو التمدد

”...كان الأمر صعباً، لأنني في السابق لم أغيّر شيئاً في أنشطتي اليومية، وظلّ روتيني كما هو، لكن من دون سيجارتي العريضة. لذلك حاول أن تفعل شيئاً مختلفاً، شيئاً يشغل عقلك مثل مشاهدة الأفلام أو العمل على مشروع أو اللعب، أو القيام بأي شيء يُشتت انتباهك عن التدخين...”

– عضو مجتمع iCanQuit عبر الإنترنت

إذا كنت تشعر بمزيد من الجوع:

- حافظ على الوجبات الخفيفة الصحية جاهزة
- اختر الأطعمة التي تساعدك على الشعور بالشبع
- اشرب الماء
- اختر وجبات خفيفة منخفضة السعرات الحرارية مثل الجزر
- حافظ على نشاطك أثناء المشي أو الرقص أو أي شيء تستمتع به
- خطط وجباتك
- لا بأس في تناول كميات صغيرة من الحلوى بين الحين والآخر.

كيف يؤثر التوقف على الأدوية خاصتك

يتغير الجسم عندما تتوقف عن التدخين أو التدخين الإلكتروني. يمكن أن يؤدي ذلك إلى تغيير طريقة عمل بعض الأدوية، بما في ذلك الأدوية من أجل:

- الصحة النفسية
- مشاكل القلب
- ضغط الدم
- مرض السكري.

تحدث إلى الطبيب أو الصيدلي إذا كنت تتناول أيًا من هذه الأدوية.

الاعتناء بصحتك أثناء التوقف عن التدخين

يساعد التوقف عن التدخين أو التدخين الإلكتروني الجسم على التعافي. قد تلاحظ تغييرات في جسمك ومشاعرك. وهذا أمر طبيعي. فالاعتناء بنفسك يمكن أن يساعد.

تناول الطعام جيداً واستمر في الحركة

بعد التوقف عن التدخين أو التدخين الإلكتروني، قد تشعر بالجوع وقد تأكل أكثر. يحدث هذا لأن جسمك يعتاد على التغيير.

بعض الزيادة الصغيرة في الوزن طبيعية وصحية أكثر من التدخين والتدخين الإلكتروني. إذا كنت قلقاً بشأن وزنك، فتحدث مع الطبيب.

يمكنك أيضاً استخدام خدمة ”جيت هيلثي سيرفيس“ المجانية (Get Healthy Service) للحصول على مساعدة مجانية عبر الهاتف وعبر الإنترنت. يرجى زيارة gethealthynsw.com.au.

6. طرق التوقف

ضع خطة واحصل على الدعم

لا توجد "أفضل طريقة" للابتعاد عن التدخين أو التدخين الإلكتروني. لكن وجود الخطة والدعم يمكن أن يساعد. إذا كنت قد حاولت من قبل، فلا تستسلم. ما تعلمته من قبل يمكن أن يساعدك الآن.

تساعدك الخطة على:

- تذكر سبب رغبتك في التوقف
- الاستعداد للأوقات الصعبة
- وضع أهداف بسيطة.

يمكنك استخدام الخطة في هذا الكتيب أو وضع خطتك الخاصة على iCanQuit.com.au/quit-plan

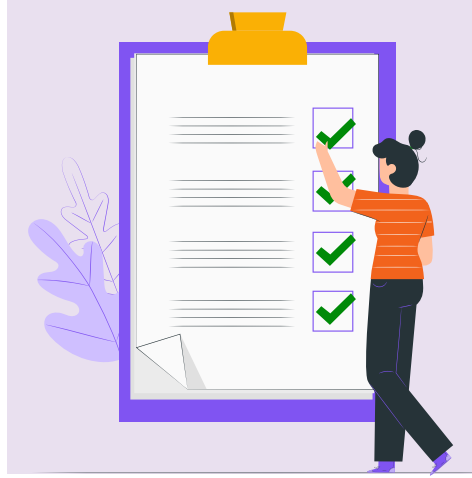
يمكن للدعم أن يجعل التوقف أسهل. يمكنك طلب المساعدة من:

- الطبيب
- الصيدلي
- الممرضة أو المختص الصحي
- الأصدقاء والعائلة
- Quitline. اتصل بالرقم 13 7848 (مجانيًا).

يمكنك الانضمام إلى مجموعة آي كان كويت (iCanQuit) عبر الإنترنت بالإضافة إلى:

- التحدث مع أشخاص آخرين
- مشاركة قصتك

- الحصول على مساعدة
- الشعور بالفخر بالتقدم الذي تحرزه
- الحصول على رسائل نصية أو رسائل بريد إلكتروني مع الدافع اللازم
- التعرف على مقدار الأموال التي تدخرها.



التوقف فجأة

يتوقف بعض الأشخاص عن التدخين أو التدخين الإلكتروني دفعة واحدة. هذا أمر شائع ويمكن أن يسير بشكل جيد. لا يزال بإمكانك الحصول على المساعدة والدعم أثناء القيام بذلك.

يمكنك:

- التحدث إلى Quitline
- استخدام علبة النيكوتين أو الأقراص القابلة للمص
- التحدث إلى الطبيب.

هذا يساعد في التخلص من الرغبة الشديدة في التدخين والمشاعر غير المريحة.

لتتعرف على الطرق المختلفة للتوقف، تفضل بزيارة iCanQuit.com.au/ways-to-quit

إذا كنت ترغب في التوقف دفعة واحدة، فمن المفيد:

- التعرف على ما يجعلك ترغب في تدخين السجائر أو السجائر الإلكترونية

- التخطيط لما يجب القيام به بدلاً من ذلك

- الابتعاد عن الأشخاص الذين يدخنون السجائر أو السجائر الإلكترونية
- تذكر أسباب التوقف
- التحدث إلى الطبيب حول العلاج ببدائل النيكوتين أو الأدوية.



التخطيط للحمل

إنجاب طفل هو وقت مميز. إذا كنت تخططين للحمل، فإن التوقف عن التدخين أو التدخين الإلكتروني يساعد الجسم على الاستعداد.

يمكن أن يؤدي التوقف عن التدخين أو التدخين الإلكتروني إلى:

- المساعدة على الحمل
- مساعدة التلقيح الاصطناعي على العمل بشكل أفضل
- المساعدة في الحفاظ على صحتك وصحة طفلك.

إذا كنت حاملاً أو مرضعة

إذا كنت حاملاً أو مرضعة، فإن التوقف عن التدخين أو التدخين الإلكتروني هو أحد أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها لك ولطفلك. إنه يساعد طفلك على النمو بشكل جيد ويحافظ على صحتك.

من الأفضل التوقف مبكراً، ولكن لم يفت الأوان بعد. يساعد التوقف في أي وقت على تقليل مخاطر:

- فقدان الحمل
- الولادة المبكرة
- ولادة طفل صغير الحجم للغاية
- مشاكل صحية لك ولطفلك.

بعد الولادة، يمكن أيضاً أن تنتقل المواد الكيميائية الناتجة عن التدخين أو التدخين الإلكتروني إلى حليب الثدي. هذا يمكن أن يضر طفلك.

يساعد التوقف على حماية طفلك.

الحصول على مساعدة للتوقف عند الحمل أو الرضاعة

ليس عليك التوقف بمفردك. المساعدة متاحة.

يمكن للطبيب أو القابلة التحدث معك ومساعدتك على التوقف بأمان. قد يتحدثون معك عن علبة النيكوتين أو أقراص المص، والتي يمكن استخدامها أثناء الحمل بمساعدة طبيبك. قد يقومون أيضاً بفحص النفس (اختبار أول أكسيد الكربون) للتأكد من سلامة الطفل أثناء التوقف عن التدخين أو التدخين الإلكتروني.

يمكنك الاتصال بـ Quitline على الرقم 13 7848 للحصول على مساعدة مجانية وسرية. يمكن لموظفي Quitline مساعدتك في:

- وضع خطة للتوقف
- التعامل مع الرغبة الشديدة في التدخين
- البقاء قوية والاستمرار.

لمعرفة المزيد عن التدخين والحمل، يرجى زيارة iCanQuit.com.au/pregnancy

من الأفضل التوقف مبكراً، ولكن لم يفت الأوان أبداً للتوقف عن التدخين أو التدخين الإلكتروني.

“31 يوماً بدون تدخين واكتشفت أنني حامل. أنا زوجي سعيدان للغاية. على الأقل أستطيع أن أقول إن طفلي لن يتعرض للتدخين.”

– عضو مجتمع iCanQuit عبر الإنترنت

بخاخ النيكوتين الفموي: يعمل بسرعة كبيرة. قم بالبخ على جانب الفم أو تحت اللسان. لا تبتلع.

يمكن أن يساعد استخدام نوعين معًا بشكل أكبر، على سبيل المثال:

- لاصقة كل يوم، بالإضافة إلى
- العلكة أو أقراص النيكوتين القابلة للمص أو البخاخ عند حدوث الرغبة الشديدة في التدخين.

يعمل العلاج ببدائل النيكوتين بشكل أفضل مع الدعم مثل Quitline أو الطبيب أو الممرضة أو العامل الصحي.

يستخدمه معظم الناس لمدة 8 إلى 12 أسبوعًا ثم يتوقفون ببطء. من غير المرجح أن تصبح مدمنًا عليها.

إذا كانت الرغبة الشديدة في التدخين لا تزال قوية، فتحدث إلى الطبيب أو الصيدلي أو Quitline على الرقم (13 7848). قد تحتاج إلى جرعة أعلى أو المساعدة في استخدامها بالطريقة الصحيحة.

يمكنك الحصول على علاج بديل للنيكوتين:

- في الصيدليات ومحلات السوبر ماركت
- بوصفة طبية من الطبيب.

يمكن لبعض الأشخاص الحصول عليها بتكلفة منخفضة أو مجانًا من خلال برنامج المزايا الصيدلانية (PBS).

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة iCanQuit.com.au/nrt

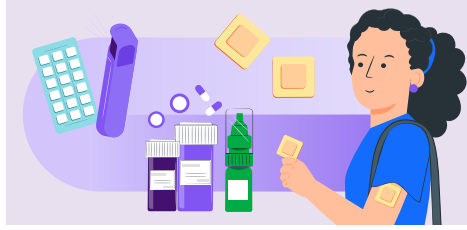
يمكنك أيضًا قراءة كتيب "كيفية استخدام العلاج

بالنيكوتين" عبر الإنترنت على iCanQuit.com.au

أو الاتصال بخط كويتلاين (Quitline) لليم إرسال

الكتيب إليك. يدور الكتيب حول:

- كيفية استخدام المنتجات
- التأثيرات الجانبية المحتملة
- نصائح إذا كانت لديك مشاكل.



العلاج ببدائل النيكوتين (Nicotine replacement therapy - NRT)

يمكن أن يساعدك العلاج ببدائل النيكوتين في التوقف عن التدخين أو التدخين الإلكتروني. فهو يساعد في تقليل الرغبة الشديدة في التدخين.

إنه يمنح الجسم كميات صغيرة من النيكوتين بدون المواد الكيميائية الضارة الموجودة في السجائر أو السجائر الإلكترونية.

يأتي العلاج ببدائل النيكوتين بأشكال مختلفة:

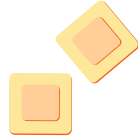
- تعطي اللاصقات النيكوتين للجسم ببطء
- الخيارات الفموية تمنح الجسم النيكوتين بسرعة أكبر عند وجود الرغبة الشديدة في التدخين.

تشمل أنواع العلاج ببدائل النيكوتين ما يلي:

لاصقات النيكوتين: تلتصق

بالجلد وتعطي النيكوتين ببطء

لمدة 16 إلى 24 ساعة.



علكة النيكوتين: امضغ قليلًا. ضع العلكة

بين الخد واللثة. لا تستمر في المضغ.

أقراص النيكوتين القابلة للمص:

اتركها تذوب في الفم لمدة 15-20

دقيقة، بحيث يمكن امتصاص

النيكوتين من خلال بطانة الفم.

تحتوي أقراص النيكوتين الصغيرة

القابلة للمص على نفس الجرعة،

ولكنها تذوب بشكل أسرع. لا

تمضغها أو تبتلعها.



التوقف مع شخص آخر

يمكن أن يساعد التوقف مع شخص آخر. يمكنكم مساعدة بعضكم البعض على البقاء أقوياء.

أخبر عائلتك وأصدقائك كيف يمكنهم المساعدة من خلال عدم تقديم السجائر أو السجائر الإلكترونية والتحلي بالصبر إذا تغير مزاجك.

إذا كنت تعيش مع شخص يدخن السجائر أو السجائر

الإلكترونية، فاطلب منه:

- عدم تدخين السجائر أو السجائر الإلكترونية بالقرب منك
- تدخين السجائر أو السجائر الإلكترونية في الخارج
- التوقف عن التدخين معك إذا أراد.

لا يمكنك التحكم في ما يفعله الآخرون. إذا كان شخص ما يدخن السجائر أو السجائر الإلكترونية بالقرب منك، فيمكنك:

- ترك الغرفة
- قول "لا"
- استخدام طرق أخرى تناسبك.

تقليل التدخين أو التدخين الإلكتروني خطوة للتوقف

يمكنك تجربة هذه الأفكار لمساعدتك على تقليل تدخين السجائر أو السجائر الإلكترونية:

- وضع خطة بسيطة
- كتابة مقدار تدخينك السجائر أو السجائر الإلكترونية الآن
- وضع أهداف صغيرة لاستخدام كميات أقل كل يوم
- اختيار يوم للبدء
- استخدام مساعدة النيكوتين (العلكة أو اللاصقات أو الأقراص القابلة للمص)
- فعل شيء آخر عندما تشعر بالحاجة - التأخير أو شرب الماء أو أخذ نفس عميق
- الاحتفاظ بالسجائر وأجهزة السجائر الإلكترونية بعيدًا عن متناول اليد.



لم يتم إثبات نجاح هذه الأساليب. يمكن أن يكون بعضها أيضًا ضارًا أو غير قانوني.

السجائر العشبية:

- لا تزال تصدر دخانًا ضارًا
- يمكن أن تسبب السرطان.

أكياس النيكوتين

- غير قانونية في أستراليا
- يمكن أن تسبب تقرحات الفم
- يمكن أن تسبب الغثيان وآلام المعدة.

العلاجات العشبية والليزر

- يمكن أن تكلف الكثير من المال
- قد لا تكون آمنة
- قد لا تعمل.

أكثر الطرق أمانًا للتوقف هي:

- وضع خطة بسيطة
- استخدام منتجات بديلة للنيكوتين (العلكة، اللاصقات)
- استخدام الأدوية من الطبيب
- الحصول على المساعدة من Quitline.

تعمل هذه الطرق بشكل أفضل وتمنحك أفضل فرصة للتوقف.

إذا كنت تفكر في استخدام التدخين الإلكتروني للتوقف عن التدخين، فتحدث إلى الطبيب أو الصيدلي أولاً. إذا كان عمرك أقل من 18 عامًا، فيجب عليك:

- التحدث إلى الطبيب
- الحصول على وصفة طبية.

لا تدخن السجائر والسجائر الإلكترونية في نفس الوقت.

يمكن لاستخدام كليهما أن:

- يجعل إدمان النيكوتين أقوى
- يضر بصحتك
- يزيد من فرصة الإصابة بالسرطان.

إذا كان إيقاف كليهما في نفس الوقت أمرًا صعبًا للغاية، فحاول إيقاف أحدهما تلو الآخر.

طرق أخرى يحاول الناس التوقف بها

يحاول بعض الأشخاص:

- الوخز بالإبر
- التنويم المغناطيسي
- العلاج بالليزر
- المنتجات العشبية
- برامج ألين كار (Allen Carr)
- أكياس النيكوتين.

التدخين الإلكتروني للتوقف عن التدخين

التدخين الإلكتروني ليس أفضل طريقة للتوقف عن التدخين. يجب تجربته فقط إذا:

- لم تنجح الاستشارة
- لم ينجح العلاج ببدائل النيكوتين
- لم تنجح الأدوية.

لم تتم الموافقة على أي أجهزة تدخين إلكتروني من قبل إدارة السلع العلاجية (Therapeutic Goods Administration - TGA) لمساعدة الأشخاص على التوقف عن التدخين. تحتوي العديد من أجهزة التدخين الإلكتروني على نسبة عالية من النيكوتين والمواد الكيميائية الضارة.

لا تزال التأثيرات طويلة المدى للتدخين الإلكتروني غير معروفة، ولكن يمكن أن يسبب التدخين الإلكتروني:

- تلف الرئة
- مشاكل التنفس
- الحروق
- تسمم النيكوتين (القيء والغثيان والإسهال)
- تلف الفم والحلق والأسنان واللثة.

النيكوتين ضار جدًا للشباب ويمكن أن يضر الدماغ في طور النمو ويسبب:

- مشاكل في الذاكرة والتركيز
- انخفاض المزاج
- المزيد من الإجهاد والقلق.

الأدوية التي تستلزم وصفة طبية

قد يصف الطبيب أدوية مثل الفارينيكلين (varenicline) أو بوبروبيون (bupropion) لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين. تساعد هذه الأدوية في حالات الرغبة الشديدة في التدخين وتجعل التوقف أسهل.

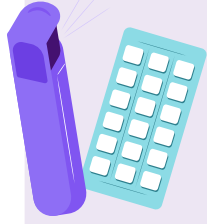
إنها ليست مناسبة للجميع، لذا تحدث إلى الطبيب.

”أنا بصدد محاولة التوقف رقم 3! هذه المرة أستخدم دواء بوصفة طبية. لا أستطيع أن أتجاوز الرغبة الشديدة في التدخين بأي طريقة أخرى. أنا مصمم أكثر من أي وقت مضى على الإقلاع عن التدخين... أنا أيضًا أعيش من أسبوع لآخر ماليًا، لذا فإن الإقلاع عن التدخين سيكون موفقًا كثيرًا للمال...“

– عضو مجتمع iCanQuit عبر الإنترنت

المساعدة التي سأستخدمها:
على سبيل المثال سأستخدم:

- الطبيب
- Quitline
- علكة النيكوتين أو اللاصقات
- العائلة أو الأصدقاء.



ما سأفعله بشأن الرغبة الشديدة
في التدخين:

على سبيل المثال "سأستخدم
علكة النيكوتين عندما أشعر
بالإجهاد"

كلمات لتذكير نفسي:

- على سبيل المثال
"يمكنني القيام بذلك"
- "سوف تمضي هذه الرغبة الشديدة في التدخين"
- "أنا أقوى من التدخين أو التدخين الإلكتروني."



7. ضع خطة للتوقف عن التدخين أو التدخين الإلكتروني

اكتب خطتك. اقرأها عندما تشعر بصعوبة التوقف.

التاريخ الذي سأتوقف فيه:

على سبيل المثال "15 كانون الأول / ديسمبر - عيد
ميلادي!"



ما الذي سأتوقف عن استخدامه:

على سبيل المثال "التدخين أو التدخين الإلكتروني
أو كليهما"



أهدافي:

على سبيل المثال "سأذهب للمشي لمدة 10 دقائق
بدلاً من التدخين في الصباح"

لماذا أريد التوقف عن التدخين أو التدخين الإلكتروني:
على سبيل المثال "أريد أن أكون بصحة جيدة من أجل عائلتي"



9. مساعدة وخدمات مجانية

آي كان كويت (iCanQuit)

موقع إلكتروني ومجتمع عبر الإنترنت يساعدك على التوقف عن التدخين أو التدخين الإلكتروني. يمكنك:

- وضع خطة
- الحصول على نصائح
- الحصول على مساعدة من أشخاص آخرين.

iCanQuit.com.au



بايف (Pave)

تطبيق مجاني لمساعدة الشباب على التوقف عن التدخين الإلكتروني. يمكنك:

- اختيار يوم للتوقف
- الحصول على نصائح
- رؤية كيف تسير أمورك.

احصل على التطبيق من متجر تطبيقات Apple أو Google Play.

تحميل Pave



نيو ساوث ويلز كويتلاين (NSW Quitline)

كويتلاين (Quitline) هي خدمة هاتفية مجانية وسرية. يمكن للموظفين المدربين تقديم المساعدة لك في التوقف عن التدخين أو التدخين الإلكتروني.

يتوفر المترجمون الشفهيون عند الاتصال بـ Quitline. يمكنك أيضًا استخدام خدمة الترجمة التحريرية والشفهية (TIS) عن طريق الاتصال بالرقم 131 450



ساعات العمل:

8:00 صباحًا - 8:00 مساءً

9:00 صباحًا - 5:00 مساءً

مغلق

من الاثنين إلى الجمعة

السبت

الأحد والعطلات الرسمية

اتصل بالرقم 13 7848

Quitline
13 7848



8. إذا تعثرت فهدأ أمر طبيعي، وليس علامة على أنك فشلت

استمر. إذا كنت بحاجة، فيمكنك:

- تغيير خططك
- التخلص من السجائر أو السجائر الإلكترونية
- البدء من جديد والاستمرار في المضي قدمًا.

تعلم من التجربة

كل محاولة تعلمك شيئًا. اسأل نفسك:

- ما الذي نجح بشكل جيد؟
- ما الذي لم ينجح؟
- ما المساعدة التي سأتاحتها في المرة القادمة؟
- لماذا أريد التوقف عن التدخين أو التدخين الإلكتروني؟

هذا يساعدك على الشعور بمزيد من الاستعداد والثقة في المرة القادمة.

لمزيد من المساعدة، تفضل بزيارة

icanquit.com.au/slipups أو تحدث إلى

موظفي كويتلاين المدربين (Quitline) اليوم.



يمكن أن تتعثر في خططك للتوقف عن التدخين أو التدخين الإلكتروني، خاصة في الأسابيع الأولى. قد يكون هذا بسبب:

- الرغبة الشديدة في التدخين تبدو قوية
- الشعور بالإجهاد
- الفعاليات الاجتماعية أو الحفلات صعبة
- الأشخاص من حولك يدخنون السجائر أو السجائر الإلكترونية.

كل خطوة مهمة. لذا كن فخورًا بالجهد الذي تبذله.

ماذا تفعل إذا تعثرت

توقف وفكر فيما حدث:

- ما الذي جعلني أرغب في تدخين السجائر أو السجائر الإلكترونية؟
- هل يمكنني الابتعاد عن هذا المكان أو الموقف في المرة القادمة؟
- ما الذي يمكنني فعله بشكل مختلف في المرة القادمة؟
- هل أحتاج إلى مزيد من المساعدة أو الدواء؟
- هل أستخدم العلاج ببدائل النيكوتين بالطريقة الصحيحة؟



فحص عنق الرحم

إذا كنت تبلغين من العمر 25 إلى 74 عامًا وسبق لك ممارسة النشاط الجنسي، فيجب عليك إجراء اختبار فحص عنق الرحم. يمكنك إجراء هذا الاختبار كل 5 سنوات.

يمكنك:

- أخذ العينة بنفسك
- الطلب من الطبيب أو الممرضة القيام بذلك نيابة عنك.

لمعرفة المزيد، يرجى زيارة

cancerscreening.gov.au/cervical

البرنامج الوطني للكشف عن سرطان الرئة

سيتحقق الطبيب أو المختص الصحي مما يلي:

- العمر
- إذا كنت تدخن الآن أو كنت تدخن من قبل.
- إذا تمكنت من الانضمام إلى البرنامج، فستحصل على فحص مجاني للرئة. سيخبرك الطبيب بالنتائج.

لمعرفة المزيد، تحدث إلى الطبيب أو اتصل

بخط كويتلاين (Quitline) أو تفضل بزيارة

health.gov.au/our-work/nlscsp/about

برامج الفحص للكشف عن السرطان المجانية

يمكن أن يؤدي اكتشاف السرطان مبكرًا إلى إنقاذ الأرواح. هناك برامج مجانية في نيو ساوث ويلز للتحقق من بعض أنواع السرطان.

فحص سرطان الأمعاء

إذا كان عمرك يتراوح بين 45 و74 عامًا، يمكنك الحصول على اختبار مجاني لسرطان الأمعاء. يمكنك إجراء هذا الاختبار كل عامين في المنزل.

لمعرفة المزيد، تفضل بزيارة

cancer.nsw.gov.au/dothetest

فحص الثدي

فحص الثدي مجاني. يوصى به من أجل:

- معظم النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 50 و74
- النساء من السكان الأصليين الذين تتراوح أعمارهن بين 40 و74 عامًا.

لا تحتاجين إلى رؤية الطبيب العام أولاً.

اتصلي بالرقم 13 20 50 للحجز، أو تفضلي بزيارة

book.breastscreen.nsw.gov.au

My QuitBuddy

هو My QuitBuddy

تطبيق مجاني يمكنه

مساعدتك في التوقف

عن التدخين أو التدخين الإلكتروني.



My QuitBuddy

يمكن للتطبيق:

- تقديم نصائح بسيطة ودعم
- مساعدتك على إدارة الرغبة الشديدة في تدخين السجائر أو السجائر الإلكترونية
- إظهار مدى التقدم الذي أحرزته.

يمكنك تنزيله مجانًا على هواتف Apple وAndroid.

تحدث إلى الطبيب أو المختص الصحي

يمكن للطبيب أو المختص الصحي دعمك للتوقف عن التدخين أو التدخين الإلكتروني.

يمكنهم:

- التحدث معك عن التوقف
- مساعدتك على وضع خطة
- اقتراح منتجات بديلة للنيكوتين، مثل العلكة أو اللاصقات
- التوصية بالأدوية منخفضة التكلفة
- مساعدتك في الاتصال بخط كويتلاين (Quitline).

من المهم التحدث إليهم إذا كنت حاملاً أو مرضعة أو تعاني من حالة صحية. يمكنهم مساعدتك في اختيار ما هو آمن ومناسب لك.

هل ترغب في الإقلاع عن التدخين أو عن استخدام السجائر الإلكترونية، ولكنك غير متأكد من أين تبدأ؟

مستشارو Quitline يتحدثون لغتك



Quitline هو خدمة مشورة هاتفية مجانية وسرية يمكنها تقديم المساعدة لك للإقلاع عن التدخين وعن استخدام السجائر الإلكترونية.

إذا كنت بحاجة إلى مترجم شفهي، اتصل بـ Quitline واذكر لغتك وانتظر حتى يتم توصيلك بمترجم شفهي.



يمكنك أيضاً الاتصال بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (TIS) على الرقم 131 450 وطلب تحويلك إلى Quitline.

اتصل بنا اليوم على الرقم 13 7848

Quitline 13 7848

