

 **Quitline 13 7848**

تبریک می‌گوییم

برای برداشتن اولین گام‌ها به سوی زندگی
عاری از سیگار و ویپ.

ترک سیگار، ویپ و سایر محصولات نیکوتین دار یکی از بهترین
تصمیماتی است که می‌توانید برای سلامت و تندرستی خود بگیرید.
احساس می‌کنید قوی‌تر هستید و کنترل بیشتری دارید و نفس کشیدن
برایتان آسان‌تر می‌شود.

این بسته ترک، راهنمای شخصی شماست. با پشتیبانی کارکنان آموزش‌دیده‌ی
NSW Quitline، این سرویس می‌تواند به شما در موارد زیر کمک کند:



در این مسیر از
حمایت برخوردار
شوید



درباره محصولات و
داروهایی که می‌توانند به
شما در ترک کمک کنند،
اطلاعات کسب کنید.



تمایل به سیگار
کشیدن یا ویپ
را مدیریت کنید



برای خودتان
برنامه ریزی کنید

ما اینجا هستیم تا کمک کنیم.

برای اطلاعات بیشتر، ابزارها و پشتیبانی، با **خط ترک سیگار نیوساوت ولز (NSW Quitline)** به صورت رایگان با شماره **13 7848** تماس بگیرید یا از **iCanQuit.com.au** دیدن کنید.

هنگام تماس با Quitline، مترجمین شفاهی در دسترس هستند.
همچنین می‌توانید با تماس با این شماره 131 450 از خدمات
ترجمه کتبی و شفاهی (TIS) استفاده کنید.



iCanQuit.com.au

هربار یک نفس

راهنمای شما برای ترک سیگار و ویپ



فهرست مطالب

4	۱. مقدمه
5	۲. چرا ترک سیگار یا ویپ برای شما مفید است
6	۳. دلایل ترک
8	۴. آماده شدن برای ترک
8	وقتی بدن شما به نیکوتین نیاز دارد چه اتفاقی می‌افتد؟
9	بدانید چه چیزی شما را به سمت سیگار کشیدن یا ویپ سوق می‌دهد
10	وقتی قبلاً سعی در ترک کرده‌اید
12	۵. وقتی ترک می‌کنید چه اتفاقی می‌افتد و چگونه آن را مدیریت کنید
14	تمايلات شديد و علل آنها
18	مراقبت از سلامت خود در حین ترک
21	۶. راه‌های ترک
23	درمان جایگزین نیکوتین (درمان جایگزین نیکوتین - NRT)
24	داروهای تجویزی
24	ویپ کشیدن برای ترک سیگار
25	راه‌های دیگری که افراد هنگام ترک امتحان می‌کنند
26	۷. برای ترک سیگار یا ویپ برنامه‌ریزی کنید
28	۸. خارج شدن از مسیر طبیعی است، نشانه شکست شما نیست
29	۹. کمک و خدمات رایگان

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) 260447-6-Farsi
ISBN: 978-1-74231-482-2 (online) SC2526001592
HPRM: E26/18888

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.

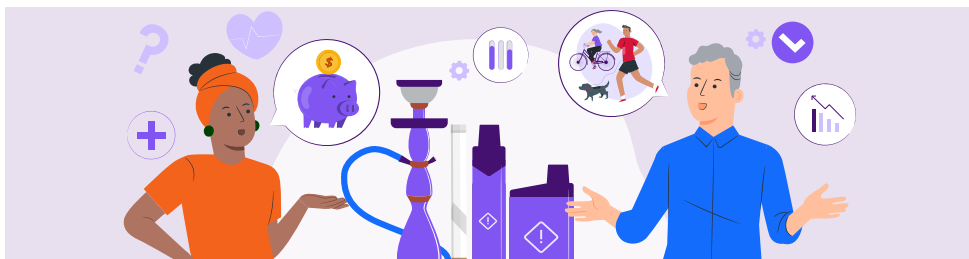


Acknowledgement of Country

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. چرا ترک سیگار یا ویپ برای شما مفید است

در هر سنی ارزشش را دارد

- در هزینه‌ها صرفه‌جویی می‌کنید
- خانواده شما از دود یا بخار در امان هستند.

وقتی سیگار را ترک می‌کنید:

- بدن شما پس از بیماری یا آسیب‌دیدگی بهتر بهبود می‌یابد
- قلب شما قوی‌تر می‌شود
- خون شما بهتر جریان می‌یابد
- احتمال ابتلا به سرطان و بیماری‌های قلبی کمتر می‌شود
- پوست شما شفاف‌تر خواهد شد.

عدم استفاده از تنباکوی خوراکی یا محصولات نیکوتین مانند فوفل، تنباکوی جویدنی و کیسه‌های نیکوتین همان فواید ترک سیگار را برای بدن شما دارد.

وقتی ویپ را کنار می‌گذارید، موارد زیر را تجربه خواهید کرد:

- احتمال کمتری دارد که به مشکلات ریوی مانند ذات‌الریه مبتلا شوید.
- دهان، دندان‌ها و لثه‌های سالم‌تری خواهید داشت
- واضح‌تر فکر می‌کنید
- سلامت روان بهتری خواهید داشت.

وقتی سیگار کشیدن یا ویپ را ترک می‌کنید، طبیعی است که هوس سیگار کشیدن یا ویپ و سایر علائم ناشی از عدم مصرف نیکوتین را داشته باشید.

این علائم برای همیشه دوام نمی‌آورند. به محض ترک، بدن شما شروع به بهبود می‌کند و با گذشت زمان، سلامت شما بهبود می‌یابد.

سیگار کشیدن به معنای استفاده از محصولات دخانی است. این شامل سیگار، سیگار برگ، تنباکوی جویدنی، فوفل، قلیان یا شیشا می‌شود.

قلیان بی‌خطر نیست. قلیان نیکوتین و مواد شیمیایی دارد که می‌تواند به شما آسیب برساند. آب آن را بی‌خطرتر نمی‌کند. مصرف قلیان در یک نوبت می‌تواند معادل کشیدن تا 100 نخ سیگار باشد.

ویپ کشیدن به معنای استفاده از ویپ یا سیگار الکترونیکی است. این دستگاه‌ها مایع را گرم می‌کنند تا بخار ایجاد کنند که وارد ریه‌ها می‌شود.

نکات مثبت ترک سیگار و ویپ:

- راحت‌تر نفس می‌کشید
- انرژی بیشتری دارید
- غذا و طعم بهتری دارد
- احساس شادی بیشتری می‌کنید

1. مقدمه

تبریک می‌گوییم که این اولین قدم را به سوی زندگی عاری از سیگار و ویپ برداشتید.

ترک سیگار یا ویپ انتخاب خوبی برای سلامتی شما و افرادی است که به آنها اهمیت می‌دهید.

این کتابچه به شما در برنامه‌ریزی کمک می‌کند و با ابزارهای ساده، نکات آسان و داستان‌های واقعی از شما پشتیبانی می‌کند. این می‌تواند به شما کمک کند، چه در حال ترک سیگار، ویپ یا سایر محصولات حاوی نیکوتین باشید.

از این راهنما به روشی که به شما کمک می‌کند استفاده کنید. یادداشت بنویسید، صفحات را علامت‌بزنید و نکات مفید را جایی نگه دارید که بتوانید به راحتی آنها را ببینید.

ترک سیگار همیشه آسان نیست، اما هر قدم به شما کمک می‌کند تا به هدف‌تان نزدیک‌تر شوید. به پیشرفت خود افتخار کنید. پشتیبانی برای کمک به شما در دسترس است.

بهتر است از کمکی که می‌توانید به آن اعتماد کنید استفاده کنید. NSW Health کمک رایگانی دارد که در کادرهای بنفش نشان داده شده است. همچنین می‌توانید از برنامه My QuitBuddy از دولت استرالیا استفاده کنید.

QuitBuddy (My QuitBuddy)

یک برنامه تلفن همراه که به شما در ترک سیگار و ویپ کمک می‌کند. این برنامه نکاتی را برای مدیریت میل به سیگار یا ویپ ارائه می‌دهد و نشان می‌دهد که چقدر پیشرفت کرده‌اید.



My QuitBuddy

iCanQuit

iCanQuit به شما کمک می‌کند تا سیگار کشیدن یا ویپ را با ابزارهایی که برای شما مفید هستند، ترک کنید.

iCanQuit.com.au



Pave

یک برنامه تلفن همراه رایگان برای کمک به جوانان در ترک ویپ.

دانلود Pave



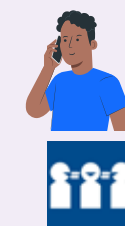
خط ترک سیگار نیوساوت ولز (NSW Quitline)

سرویس تلفنی رایگان برای کمک به شما در ترک سیگار یا ویپ.

اگر به مترجم شفاهی نیاز دارید، می‌توانیم وقتی با ما تماس بگیرید، برایتان مترجم شفاهی فراهم کنیم.

با شماره 13 7848 تماس بگیرید

Quitline 13 7848



وقتی بیمار هستید بهتر بهبود پیدا می‌کنید
- بدن شما سریع‌تر بهبود می‌یابد و درمان‌ها بهتر عمل می‌کنند.



ظاهر و بوی بهتری داشته باشید- دندان‌ها و انگشتان تمیزتر، تنفس بهتر، لباس‌ها و موهای خوشبوتر.



حمایت از سایر تغییرات سالم در سبک زندگی - ترک سیگار می‌تواند به شما کمک کند الکل کمتری بنوشید. همچنین می‌تواند به شما در ترک سایر مواد مخدر کمک کند.



از افرادی که برایتان مهم هستند محافظت کنید- دود یا بخار می‌تواند به دیگران آسیب برساند. ترک سیگار خانواده و دوستان را ایمن‌تر نگه می‌دارد و شما الگوی خوبی خواهید بود.



دیگر از آن لذت نمی‌برید- ممکن است اکنون آن را دوست نداشته باشید. این دلیل خوبی برای ترک است.



اگر باردار هستید یا برای تشکیل خانواده برنامه دارید- ترک سیگار به زنان و مردان کمک می‌کند تا بچه‌دار شوند. به سلامت کودک شما کمک می‌کند.



برای دلایل بیشتر برای ترک سیگار و ویپ و اینکه چگونه می‌تواند به شما کمک کند، به iCanQuit.com.au مراجعه کنید.

اعتماد به نفس خود را افزایش دهید- ترک سیگار نشان می‌دهد که می‌توانید کارهای سخت را انجام دهید و برای سایر امور زندگی اعتماد به نفس ایجاد می‌کند.



دلایل من برای ترک سیگار یا ویپ:

«۲۴۴ روز بدون سیگار و بیش از ۴۰۰۰ دلار پس‌انداز کرده‌ام. این انگیزه کافی است تا قوی بمانم و در برابر هوس‌ها مقاومت کنم. می‌دانم که اگر یک سیگار بکشم، به جایی که شروع کردم برمی‌گردم.»

- عضو انجمن آنلاین iCanQuit



3. دلایل ترک سیگار

دانستن اینکه چرا می‌خواهید سیگار یا ویپ کشیدن را کنار بگذارید، مفید است. دلایل تان به شما کمک می‌کند تا وقتی اوضاع سخت است، به کار خود ادامه دهید. هر کسی دلایل متفاوتی دارد. **مواردی را که برای شما مهم‌تر هستند، علامت بزنید:**



احساس سلامتی بیشتری- وقتی سیگار یا ویپ کشیدن را متوقف می‌کنید، بدن شما شروع به بهبودی می‌کند. به راحتی نفس می‌کشید، کمتر سرفه می‌کنید و سریع‌تر از سرماخوردگی و آنفولانزا بهبود می‌یابید.



تناسب اندام بیشتری داشته باشید- حرکت دادن بدن برایتان آسان‌تر می‌شود و انرژی بیشتری خواهید داشت.



در ذهن خود احساس آرامش بیشتری کنید- در ابتدا، نداشتن نیکوتین می‌تواند استرس‌زا باشد. این اتفاق طبیعی است. بعد از چند هفته، اکثر افراد احساس آرامش و تعادل بیشتری می‌کنند.



کنترل را پس بگیرید- نیکوتین اعتیادآور است. ترک کردن، کنترل را دوباره به شما بازمی‌گرداند.



در هزینه‌ها صرفه‌جویی کنید- سیگار و ویپ کشیدن هزینه زیادی دارد. ترک سیگار به معنای پول بیشتر برای شماست. می‌توانید میزان صرفه‌جویی خود را در iCanQuit.com.au/money مشاهده کنید.



از آزادی بیشتری لذت ببرید- دیگر نگران تمام شدن یا نیاز به خرید بیشتر نباشید.

این تمایلات می‌توانند قوی به نظر برسند، اما دانستن آنها به شما کمک می‌کند تا کنترل خود را دوباره به دست بگیرید. وقتی می‌دانید چه چیزی شما را به سیگار یا ویپ کشیدن ترغیب می‌کند، می‌توانید برنامه‌ریزی کنید که به جای آن چه کاری انجام دهید.

همیشه نمی‌توانید از این موقعیت‌ها اجتناب کنید، بنابراین داشتن یک برنامه می‌تواند تفاوت واقعی ایجاد کند.

برای اطلاعات بیشتر به آدرس iCanQuit.com.au/triggers مراجعه کنید.



دانستن اینکه چه چیزی شما را به سیگار یا ویپ کشیدن ترغیب می‌کند

ترک سیگار یا ویپ فقط به ترک نیکوتین مربوط نمی‌شود. این موضوع به عادات، روال‌ها، احساسات و موقعیت‌های مرتبط با سیگار یا ویپ کشیدن نیز مربوط می‌شود.

افراد، مکان‌ها، احساسات یا فعالیت‌های روزانه خاص می‌توانند میل به سیگار یا ویپ کشیدن را افزایش دهند. دانستن این موقعیت‌ها می‌تواند به شما کمک کند از قبل برنامه‌ریزی کنید و ترک را آسان‌تر کنید.

در اینجا چند دلیل رایج برای سیگار یا ویپ کشیدن افراد آورده شده است. مواردی را که در مورد شما صدق می‌کند، علامت بزنید:

- ☐ نیاز به نیکوتین
- ☐ در برنامه روزانه (بعد از غذا، هنگام رانندگی، تماشای تلویزیون)
- ☐ هنگام نوشیدن قهوه، چای یا الکل
- ☐ احساساتی مانند استرس، کسالت، عصبانیت، تنهایی یا شادی
- ☐ برای استراحت یا احساس خوب
- ☐ برای پاداش دادن به خود
- ☐ با دوستانی که سیگار می‌کشند یا
- ☐ در جشن‌ها
- ☐ سایر اوقات یا احساسات:

4. آماده شدن برای ترک

ترک سیگار یا ویپ گام بزرگی است. شما تنها نیستید. طبیعی است که در مورد شروع مطمئن نباشید. این بخش گام‌های اولیه ساده‌ای را برای کمک به شروع به شما نشان می‌دهد.

وقتی بدن شما به نیکوتین نیاز دارد چه اتفاقی می‌افتد؟

نیکوتین ماده مخدر موجود در سیگار و بیشتر ویپ‌ها است. این ماده باعث می‌شود مغز شما برای مدت کوتاهی احساس خوبی داشته باشد، به همین دلیل است که می‌خواهید به زودی دوباره سیگار یا ویپ بکشید. پس از مدتی، بدن شما به نیکوتین عادت می‌کند. ممکن است فقط برای اینکه احساس خوبی داشته باشید به آن نیاز داشته باشید. به این حالت وابستگی می‌گویند.

وقتی مصرف نیکوتین را متوقف می‌کنید، ممکن است احساسات زیر را تجربه کنید:

- سردرد
 - عصبانیت یا ناراحتی
 - دشواری در تمرکز
 - اضطراب یا افسردگی
 - گرسنگی بیشتر از حد معمول.
- این احساسات طبیعی هستند. آنها نشانه‌هایی هستند که بدن شما به عدم مصرف نیکوتین عادت می‌کند.

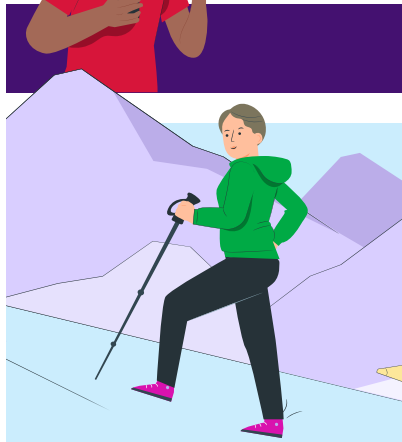
اگر موارد زیر را دارید، ممکن است به نیکوتین وابسته باشید:

- سیگار یا ویپ کشیدن ظرف 30 دقیقه پس از بیدار شدن
- کشیدن بیش از 10 سیگار در روز
- کشیدن ویپ به دفعات زیاد در طول روز
- احساس تمایل شدید یا علائم ناشی از نداشتن نیکوتین
- ویپ کشیدن به تنهایی یا بیدار شدن در شب برای ویپ کشیدن.

اگر این موارد در مورد شما صدق می‌کند، نگران نباشید. شما هنوز هم می‌توانید سیگار یا ویپ کشیدن را ترک کنید. این فقط به این معنی است که ممکن است به کمی کمک اضافی نیاز داشته باشید.

درمان جایگزینی نیکوتین (درمان جایگزینی نیکوتین - NRT) یا داروها می‌توانند به بدن شما در زمانی که نیکوتین را از دست می‌دهد و چرخه را می‌شکنند، کمک کنند. برای کمک رایگان با پزشک، داروساز خود صحبت کنید یا با Quitline با شماره 13 7848 تماس بگیرید.





قبلاً چه زمانی سعی در ترک کرده‌اید

اگر قبلاً سعی در ترک کرده‌اید، این چیز خوبی است. بسیاری از افراد قبل از اینکه برای همیشه ترک کنند، بیش از یک بار تلاش می‌کنند. هر بار که تلاش می‌کنید، چیز جدیدی یاد می‌گیرید.

به موارد زیر فکر کنید:

- چه چیزی باعث شد دوباره شروع کنید؟
- دفعه بعد می‌توانستید چه کار متفاوتی انجام دهید؟
- چه چیزی حتی برای مدت کوتاهی کمک کرد؟

از آنچه آموخته‌اید برای ایجاد یک برنامه جدید استفاده کنید. هر تلاشی به شما کمک می‌کند تا به ترک دائمی نزدیک‌تر شوید.

به تلاش‌های گذشته خود فکر کنید. بنویسید:

چه چیزی کمکی نکرد؟

چه چیزی کمک کرد؟

5. وقتی ترک می‌کنید چه اتفاقی می‌افتد و چگونه آن را مدیریت کنید

اتفاقات خوبی که به مرور زمان هنگام ترک سیگار رخ می‌دهد

وقتی سیگار یا ویپ را ترک می‌کنید، بدن شما برای عادت کردن به نداشتن نیکوتین به زمان نیاز دارد. این می‌تواند ۲ تا ۴ هفته و گاهی بیشتر طول بکشد. در طول این مدت، ممکن است:

- زودرنج یا تحریک‌پذیر شوید
- احساس بی‌قراری کنید
- قادر به تمرکز یا اتمام کارها نیستید
- به دلیل اختلال در خواب، احساس خستگی کنید.

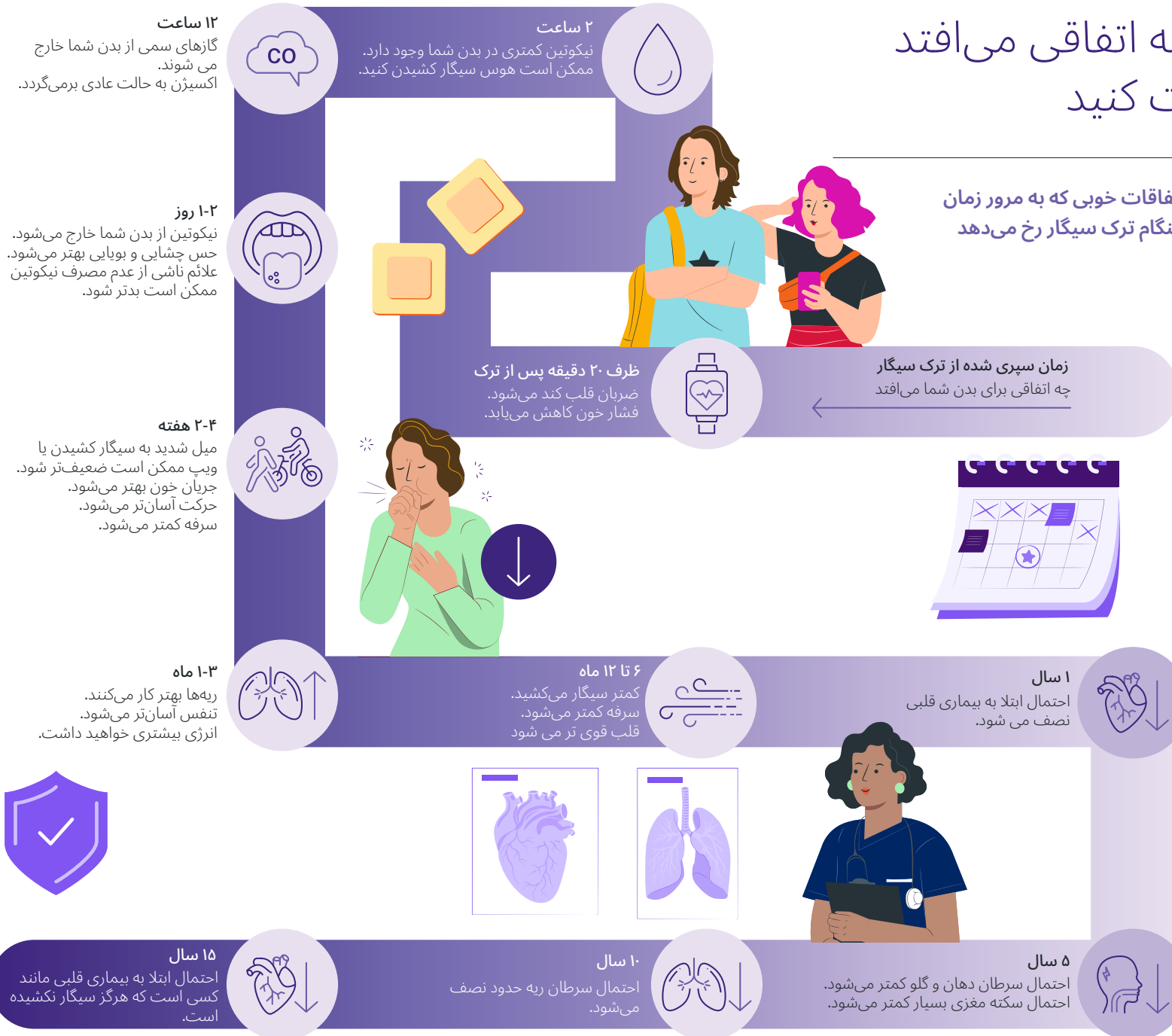
این احساسات به این دلیل ایجاد می‌شوند که بدن شما با کمبود نیکوتین مواجه شده است. این احساسات در ابتدا می‌تواند شدید به نظر برسند، اما با گذشت زمان آسان‌تر می‌شوند.

این تصویر نشان می‌دهد که درباره فواید ترک سیگار چه چیزهایی می‌دانیم. ما هنوز در حال یادگیری در مورد ترک ویپ هستیم، اما می‌دانیم که ترک ویپ می‌تواند به شما کمک کند تا بهتر نفس بکشید، به قلب خود کمک کنید و ممکن است به سلامت روان شما کمک کند.

استفاده همزمان از سیگار و ویپ می‌تواند ترک سیگار را سخت‌تر کند. می‌تواند دربردارنده موارد زیر باشد:

- باعث می‌شود بدن شما به نیکوتین بیشتری وابسته شود.
- علائم ناشی از نرسیدن نیکوتین به بدن را شدیدتر می‌کند.

اگر ترک هر دو خیلی سخت به نظر می‌رسد، می‌توانید ابتدا یکی را ترک کنید و در صورت نیاز کمک بیشتری دریافت کنید.



در کارهای زیر، بنویسید چه چیزی باعث می‌شود که بخواهید سیگار یا ویپ بکشید و در عوض چه کاری انجام خواهید داد.

چیزهایی که باعث می‌شوند بخواهم سیگار یا ویپ بکشم

مثلاً سیگار کشیدن با قهوه صبحگاهی

کاری که انجام خواهم داد

مثلاً نوشیدن یک نوشیدنی گرم متفاوت در مکانی متفاوت

آیا این کمک کرد؟

مثلاً بله/کمی/خیر

درمان جایگزینی نیکوتین (درمان جایگزینی نیکوتین)

درمان جایگزینی نیکوتین و داروها می‌توانند به کاهش میل به سیگار کشیدن یا ویپ کمک کنند و علائم ناشی از کمبود نیکوتین را کاهش دهند.

از چیزهایی که شما را به سیگار یا ویپ کشیدن ترغیب می‌کنند، دوری کنید

خانه و ماشین خود را از محل‌های سیگار کشیدن یا ویپ کردن دور نگه دارید.

روال خود را تغییر دهید

انجام کارها به روشی متفاوت می‌تواند به شما در ترک کمک کند. این ایده‌ها را امتحان کنید:

- روز خود را با دوش گرفتن یا ورزش سبک شروع کنید
- قهوه خود را در مکانی متفاوت بنوشید یا از لیوان دیگری استفاده کنید
- یک نوشیدنی گرم متفاوت را امتحان کنید
- بعد از غذا مسواک بزنید یا پیاده‌روی کنید
- وسایل را در جایی که می‌نشینید جابجا کنید
- هنگام تماشای تلویزیون دستان خود را مشغول نگه دارید
- نوشیدنی‌هایی را انتخاب کنید که شما را به سیگار کشیدن یا ویپ ترغیب نکنند
- نوشیدنی خود را با دستی که معمولاً با آن سیگار یا ویپ می‌کشید، نگه دارید.

محیط‌های اجتماعی

با افرادی که از شما حمایت می‌کنند، وقت بگذرانید. همچنین می‌توانید:

- از یک دوست بخواهید که با شما سیگار را ترک کند
- روش‌هایی برای گفتن "نه" را تمرین کنید، به عنوان مثال "نه ممنون، من دیگر سیگار/ویپ نمی‌کشم".

استرس را به روش‌های سالم مدیریت کنید

به بخش "مراقب سلامتی خود در حین ترک سیگار" در این راهنما مراجعه کنید.

تمایلات شدید و علت آنها

ترک سیگار یا ویپ نیاز به تمرین دارد. گاهی اوقات میل شدید می‌تواند ناگهان بروز کند، حتی زمانی که برای آن آماده نیستید. این طبیعی است.

میل شدید زمانی است که بدن شما واقعاً نیکوتین می‌خواهد. این میل اغلب توسط مکان‌ها، عادات یا احساسات ایجاد می‌شود. دانستن اینکه چه چیزی شما را به سیگار کشیدن یا ویپ ترغیب می‌کند، به شما کمک می‌کند تا احساس آمادگی و کنترل بیشتری داشته باشید.

به یاد داشته باشید:

۱. سخت‌ترین روزها اغلب در آغاز هستند.
۲. هر روزی که سیگار یا ویپ نمی‌کشید، گامی به سوی سلامت بهتر برداشته اید.

۴ گام برای مدیریت میل به سیگار یا ویپ کشیدن



۱. چند دقیقه مکث کنید.

میل شدید معمولاً ظرف ۱۰ تا ۱۵ دقیقه از بین می‌رود. قبل از اقدام به آن به خودتان زمان بدهید.



۲. تنفس خود را آهسته کنید.

نفس‌های آرام و عمیق بکشید. این می‌تواند به بدن و ذهن شما کمک کند تا احساس آرامش بیشتری داشته باشند.



۳. یک لیوان آب بنوشید.

به آرامی آب بنوشید تا دست‌ها و دهانتان مشغول باشند.

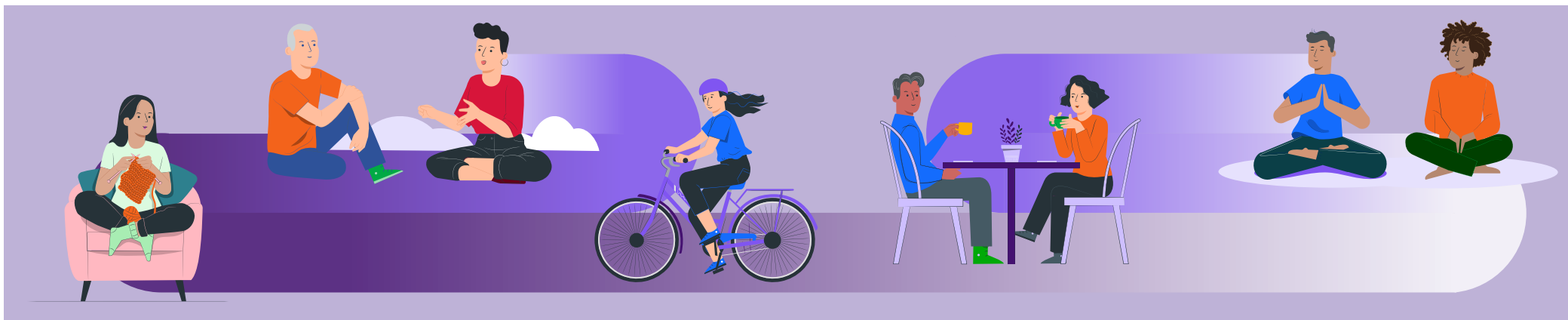


۴. کار دیگری انجام دهید.

توجه خود را به فعالیت دیگری معطوف کنید، مانند:

- پیاده‌روی یا حرکات کششی
- تمیز کردن، رقصیدن یا حرکت دادن بدن
- گوش دادن به موسیقی
- انجام یک بازی یا پازل ساده
- جویدن آدامس یا خوردن یک میان وعده سالم
- گذراندن وقت با حیوان خانگی
- صحبت با کسی که از شما حمایت می‌کند
- آرام نشستن و آرام نفس کشیدن
- تصور یک مکان آرام و امن
- استفاده از دستانتان (باغبانی، نقاشی، کاردستی)
- و تنفس از طریق نی برای چند دقیقه.

با خودتان مهربان باشید - بهبودی زمان می‌برد.



استراتژی ساده برای مدیریت میل به نیکوتین

قبل از اینکه سیگار یا ویپ بکشید، از خود بپرسید:

آیا گرسنه‌ام؟

چیزی بخورم یا آب بنوشم.



آیا عصبانی هستم؟

تنفس عمیق و آهسته را امتحان کنید یا بدن خود را حرکت دهید.



آیا تنها هستم؟

با یک دوست یا یکی از اعضای خانواده ارتباط برقرار کنید.



آیا خسته‌ام؟

استراحت کنید یا یک وقفه کوتاه داشته باشید.



رسیدگی به این نیازهای اساسی در ابتدا می‌تواند به کاهش میل به نیکوتین کمک کند.

برای نکات بیشتر در مورد میل شدید و روال‌ها، به iCanQuit.com.au/cravings/triggers مراجعه کنید.

«من در روز ۲۲ هستم و هنوز هر روز را به عنوان یک موفقیت در نظر می‌گیرم. بعضی روزها آسان‌تر از روزهای دیگر هستند، بعضی روزها فکر نمی‌کنم بتوانم از پشش بریایم، اما تا اینجا که خوب پیش رفته‌ام. این بار سعی می‌کنم آگاه‌تر باشم و وقتی احساس می‌کنم دارم بی‌قرار می‌شوم، خودم را از موقعیت دور می‌کنم و به یک پیاده‌روی آرام می‌روم یا اینجا را چک می‌کنم و می‌بینم حال همه شما چطور است...»

– عضو انجمن آنلاین iCanQuit

۳ استراتژی برای کمک به شما در مسیر درست

این می‌تواند به شما در تلاش برای ترک سیگار یا ویپ کمک کند:

از چیزهایی که شما را به سیگار یا ویپ کشیدن ترغیب می‌کنند، دوری کنید. این می‌تواند شامل افراد، مکان‌ها یا عادات روزانه خاص باشد.



راه‌هایی برای مقابله با میل شدید به نیکوتین پیدا کنید. می‌توانید از درمان جایگزین نیکوتین، تنفس عمیق و آهسته یا انجام کار دیگری برای پرت کردن حواستان از آن استفاده کنید.



اگر خیلی سخت شد، از آن فاصله بگیرید. اگر میل شدید به نیکوتین دارید، موقعیت را ترک کنید تا به شما کمک کند در مسیر درست بمانید.



نکته:

هر بار که «نه» می‌گویید، در حال ساختن زندگی بدون سیگار یا ویپ کشیدن هستید. این هوس معمولاً پس از مدت کوتاهی از بین می‌رود، بنابراین خود را مشغول نگه دارید. همچنین می‌توانید از پولی که پس‌انداز می‌کنید برای چیزی که از آن لذت می‌برید استفاده کنید.

اگر اوضاع طبق برنامه پیش نرفت، دلسرد نشوید. این یک شکست نیست، بلکه فرصتی برای یادگیری است.



- به موسیقی گوش دهید، مطالعه کنید یا دوش آب گرم بگیرید
- با یک دوست، یکی از اعضای خانواده یا شماره تلفن Quitline 13 7848 تماس بگیرید
- آب بنوشید یا آدامس بدون قند بجوید
- به بیرون بروید یا لحظه‌ای آرام باشید
- آنچه را که شما را تحت استرس قرار می‌دهد بنویسید
- روی آنچه می‌توانید کنترل کنید تمرکز کنید.

با خودتان مهربان باشید. می‌توانید چیزهایی مانند «من تمام تلاشم را می‌کنم» بگویید.

مدیریت استرس بدون سیگار یا ویپ کشیدن

- احساس استرس یا احساساتی شدن هنگام ترک سیگار طبیعی است. سیگار یا ویپ کشیدن بخشی از برنامه روزانه شما بوده است، بنابراین بدن شما به آن عادت می‌کند. این احساسات از بین می‌روند. پس از مدتی، اکثر افراد بعد از ترک سیگار یا ویپ احساس استرس کمتری می‌کنند.
- وقتی احساس استرس دارید این کارها را امتحان کنید:
- نفس‌های عمیق و آرام بکشید
- کمی پیاده‌روی کنید یا حرکات کششی انجام دهید

«... سخت بود، چون در ابتدا هیچ تغییری در فعالیت‌های روزمره‌ام ایجاد نکرده بودم و تمام برنامه‌های همیشگی‌ام همان بود، فقط بدون سیگار عزیزم. بنابراین سعی کنید کار دیگری انجام دهید، کاری که ذهنتان را مشغول کند، فیلم تماشا کنید، یک پروژه انجام دهید، بازی کنید، هر کاری انجام دهید تا حواستان از سیگار کشیدن پرت شود...»

– عضو انجمن آنلاین iCanQuit

اگر احساس گرسنگی بیشتری می‌کنید:

- میان‌وعده‌های سالمی را از قبل آماده داشته باشید.
- غذاهایی را انتخاب کنید که به شما کمک کنند احساس سیری کنید
- آب بنوشید
- میان‌وعده‌های کم کالری مانند هویج را انتخاب کنید
- با پیاده‌روی، رقص یا هر چیزی که از آن لذت می‌برید، فعال باشید
- وعده‌های غذایی خود را برنامه ریزی کنید
- اشکالی ندارد که گاهی اوقات یک خوراکی کوچک میل کنید.

ترک سیگار چگونه بر داروهای شما تأثیر می‌گذارد

وقتی سیگار یا ویپ را ترک می‌کنید، بدن شما تغییر می‌کند. این می‌تواند نحوه عملکرد برخی از داروها، از جمله داروهایی برای موارد زیر را تغییر دهد:

- سلامت روان
- مشکلات قلبی
- فشار خون
- دیابت.

اگر هر یک از این داروها را مصرف می‌کنید، با پزشک یا داروساز خود صحبت کنید.

مراقبت از سلامتی خود در حین ترک سیگار

ترک سیگار یا ویپ به بدن شما کمک می‌کند تا بهبود یابد. ممکن است متوجه تغییراتی در بدن و احساسات خود شوید. این اتفاق طبیعی است. مراقبت از خود می‌تواند کمک کند.

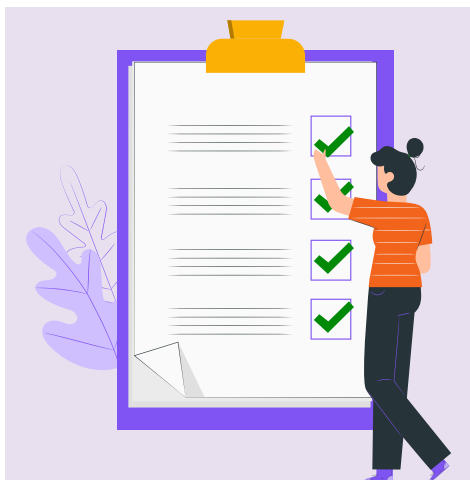
خوب غذا بخورید و به حرکت ادامه دهید

پس از ترک سیگار یا ویپ، ممکن است احساس گرسنگی بیشتری کنید و بیشتر غذا بخورید. این اتفاق می‌افتد زیرا بدن شما به تغییر عادت می‌کند.

مقداری افزایش وزن جزئی طبیعی است و بسیار سالم‌تر از سیگار کشیدن و ویپ است. اگر نگران وزن خود هستید، با پزشک خود صحبت کنید.

همچنین می‌توانید از خدمات رایگان Get Healthy (خدمات سالم دریافت کنید) برای دریافت کمک تلفنی و آنلاین رایگان استفاده کنید. به gethealthynsw.com.au مراجعه کنید.

6. راه‌های ترک



برنامه ریزی کنید و از پشتیبانی ما بهره ببرید

هیچ «بهترین راه» واحدی برای ترک سیگار یا ویپ وجود ندارد. اما داشتن یک برنامه و پشتیبانی می‌تواند کمک کند. اگر قبلاً امتحان کرده‌اید، تسلیم نشوید. آنچه قبلاً آموخته‌اید اکنون می‌تواند به شما کمک کند.

یک برنامه به شما کمک می‌کند:

- به یاد داشته باشید که چرا می‌خواهید ترک کنید
- برای دوران سخت آماده شوید
- اهداف ساده‌ای تعیین کنید.

می‌توانید از برنامه موجود در این کتابچه استفاده کنید یا برنامه خود را در iCanQuit.com.au/quit-plan ایجاد کنید

پشتیبانی می‌تواند ترک را آسان‌تر کند. می‌توانید از افراد زیر کمک بخواهید:

- پزشک تان
- داروساز
- پرستار یا مددکار بهداشتی
- دوستان و خانواده
- خط ترک سیگار. با شماره 13 7848 (رایگان) تماس بگیرید.

می‌توانید به گروه آنلاین iCanQuit بپیوندید و:

- با دیگران صحبت کنید
- داستان خود را به اشتراک بگذارید
- کمک بگیرید
- به پیشرفت خود افتخار کنید
- پیامک یا ایمیل انگیزشی دریافت کنید
- ببینید چقدر پول پس‌انداز می‌کنید.

ترک ناگهانی

برخی از افراد سیگار کشیدن یا ویپ را به طور همزمان ترک می‌کنند. این رایج است و می‌تواند به خوبی کار کند. شما هنوز هم می‌توانید در حین انجام این کار کمک و پشتیبانی دریافت کنید.

شما می‌توانید:

- با خط ترک سیگار صحبت کنید
- از آدامس نیکوتین یا قرص مکینی استفاده کنید
- با پزشک خود صحبت کنید.

این به شما کمک می‌کند تا با میل شدید و احساسات ناراحت‌کننده کنار بیایید.

برای کسب اطلاعات در مورد روش‌های مختلف ترک، به iCanQuit.com.au/ways-to-quit مراجعه کنید.

اگر می‌خواهید همه چیز را یکجا ترک کنید، موارد زیر مفید است:

- بدانید چه چیزی شما را به سیگار یا ویپ کشیدن ترغیب می‌کند
- برنامه ریزی کنید که به جای آن چه کاری انجام دهید
- از افرادی که سیگار می‌کشند یا ویپ می‌کنند دوری کنید
- دلایل ترک خود را به خاطر بسپارید
- با پزشک خود در مورد درمان یا داروهای جایگزینی نیکوتین صحبت کنید.



برنامه ریزی برای بارداری

بچه دار شدن دوران خاصی است. اگر قصد بارداری دارید، ترک سیگار یا ویپ به بدن شما کمک می‌کند تا آماده شود.

ترک سیگار یا ویپ می‌تواند:

- به شما کمک می‌کند باردار شوید
- به عملکرد بهتر IVF کمک می‌کند
- به حفظ سلامت شما و فرزندتان کمک می‌کند.

اگر باردار یا شیرده هستید

اگر باردار یا در حال شیردهی هستید، ترک سیگار یا ویپ یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانید برای خود و فرزندتان انجام دهید. این به رشد خوب کودک شما کمک می‌کند و شما را سالم‌تر نگه می‌دارد.

بهتر است زودتر ترک کنید. اما هیچ وقت دیر نیست. ترک سیگار در هر زمانی به کاهش خطر ابتلا به موارد زیر کمک می‌کند:

- سقط جنین
- تولد نوزاد زودرس
- تولد نوزاد کم وزن
- مشکلات سلامتی برای شما و نوزادتان.

پس از تولد، مواد شیمیایی ناشی از سیگار کشیدن یا ویپ نیز می‌تواند به شیر مادر منتقل شوند. این می‌تواند به کودک شما آسیب برساند.

ترک سیگار به محافظت از کودک شما کمک می‌کند.

دریافت کمک برای ترک اعتیاد در دوران بارداری یا شیردهی

لازم نیست تنها ترک کنید. کمک اینجاست.

پزشک یا ماما می‌تواند با شما صحبت کند و به شما کمک کند تا با خیال راحت ترک کنید. آنها ممکن است در مورد آدامس نیکوتین یا قرص‌های مکینی با شما صحبت کنند که می‌توان با کمک پزشک در دوران بارداری از آنها استفاده کرد. آنها همچنین ممکن است تنفس شما (آزمایش CO) را بررسی کنند تا مطمئن شوند که هنگام ترک سیگار یا ویپ، جنین در امان است.

برای دریافت کمک رایگان و خصوصی می‌توانید با Quitline به شماره 13 7848 تماس بگیرید. کارکنان Quitline می‌توانند به شما در موارد زیر کمک کنند:

- برنامه ترک
- مقابله با تمایل شدید
- قوی بمانید و ادامه بدهید.

برای اطلاعات بیشتر در مورد سیگار کشیدن و بارداری، به iCanQuit.com.au/pregnancy مراجعه کنید.

بهتر است زود ترک کنید، اما هیچ‌وقت برای ترک سیگار یا ویپ دیر نیست.

"۳۱ روز سیگار نکشیدم، متوجه شدم که بارداری هستم. من و همسرم خیلی خوشحالیم. حداقل می‌توانم بگویم که فرزندم در معرض دود سیگار قرار نخواهد گرفت."

– عضو انجمن آنلاین iCanQuit

اسپری دهان نیکوتین: خیلی سریع عمل می‌کند. گوشه دهان یا زیر زبان اسپری کنید. قورت ندهید.

استفاده از دو نوع با هم می‌تواند کمک بیشتری کند، به عنوان مثال:

- روزی یک چسب، و
- آدامس، قرص مکیدی یا اسپری در صورت بروز هوس.

درمان جایگزینی نیکوتین با پشتیبانی مانند Quitline یا پزشک، پرستار یا مددکار اجتماعی بهترین نتیجه را می‌دهد.

اکثر افراد به مدت ۸ تا ۱۲ هفته از آن استفاده می‌کنند و سپس به آرامی آن را متوقف می‌کنند. احتمال اعتیاد به آن بسیار کم است.

اگر میل هنوز قوی است، با پزشک، داروساز یا Quitline (13 7848) صحبت کنید. ممکن است به دوز بالاتری نیاز داشته باشید یا در استفاده صحیح از آن کمک بگیرید.

می‌توانید درمان جایگزینی نیکوتین را

- از داروخانه‌ها و سوپرمارکت‌ها
- با نسخه پزشک دریافت کنید.

برخی افراد می‌توانند آن را با هزینه کم یا رایگان از طریق طرح مزایای دارویی (PBS) دریافت کنند.

برای اطلاعات بیشتر، به iCanQuit.com.au/nrt مراجعه کنید.

همچنین می‌توانید کتابچه «نحوه استفاده از درمان با نیکوتین» را به صورت آنلاین در iCanQuit.com.au مطالعه کنید، یا با Quitline تماس بگیرید تا کتابچه برای شما ارسال شود. این کتابچه در مورد مباحث زیر است:

- نحوه استفاده از محصولات
- عوارض جانبی احتمالی
- نکات در صورت بروز مشکل.



درمان جایگزینی نیکوتین (NRT)

درمان جایگزینی نیکوتین می‌تواند به شما در ترک سیگار یا ویپ کمک کند. این روش به کاهش میل شدید کمک می‌کند.

این روش مقادیر کمی نیکوتین بدون مواد شیمیایی مضر موجود در سیگار یا ویپ را به بدن شما می‌دهد.

درمان جایگزینی نیکوتین به اشکال مختلفی ارائه می‌شود:

- چسب‌ها (پچ‌ها) به آرامی نیکوتین را به بدن شما می‌رسانند
- گزینه‌های خوراکی برای میل شدید، نیکوتین را سریع‌تر به بدن شما می‌دهند.

انواع درمان جایگزینی نیکوتین عبارتند از:

چسب‌های نیکوتین: روی پوست چسبانده می‌شوند و نیکوتین را به آرامی طی ۱۶ تا ۲۴ ساعت آزاد می‌کنند.

آدامس نیکوتین: کمی بجوید. آدامس را بین گونه و لثه خود قرار دهید. جویدن را ادامه ندهید.

قرص‌های مکیدی نیکوتین: بگذارید به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در دهان شما آب شوند تا نیکوتین از طریق پوشش دهان جذب شود. قرص‌های مکیدی کوچک دوز یکسانی دارند، اما سریع‌تر آب می‌شوند. نجوید یا قورت ندهید.



با شخص دیگری ترک کنید

ترک با شخص دیگری می‌تواند کمک کند. می‌توانید به یکدیگر کمک کنید تا قوی بمانند.

به خانواده و دوستانتان بگویید که چگونه می‌توانند با پیشنهاد نکردن سیگار یا ویپ به شما و با صبور بودن در صورت تغییر خلق و خوی شما، به شما کمک کنند.

اگر با کسی زندگی می‌کنید که سیگار یا ویپ می‌کشد، از او بخواهید:

- در نزدیکی شما سیگار یا ویپ نکشد
- در فضای باز سیگار یا ویپ بکشد
- در صورت تمایل با شما ترک کند.

شما نمی‌توانید کاری را که دیگران انجام می‌دهند کنترل کنید. اگر کسی در نزدیکی شما سیگار یا ویپ می‌کشد، می‌توانید:

- اتاق را ترک کنید
- "نه" گفتن را بکار ببرید
- از روش‌های دیگری که برای شما مؤثر است استفاده کنید.

کمتر سیگار یا ویپ کشیدن به عنوان گامی برای ترک

می‌توانید این ایده‌ها را برای کمک به کمتر سیگار یا ویپ کشیدن امتحان کنید:

- یک برنامه ساده تهیه کنید
- بنویسید که اکنون چقدر سیگار یا ویپ می‌کشید
- اهداف کوچکی برای مصرف کمتر در هر روز تعیین کنید
- یک روز را برای شروع انتخاب کنید
- از کمک نیکوتین (آدامس، برچسب یا قرص مکیدی) استفاده کنید
- وقتی احساس نیاز می‌کنید، کار دیگری انجام دهید - تأخیر، نوشیدن آب یا نفس عمیق بکشید
- سیگار و ویپ را از دسترس خود دور نگه دارید.



داروهای تجویزی

پزشک شما ممکن است داروهایی مانند وارنیکلین (varenicline) یا بوپروپیون (bupropion) را برای کمک به ترک شما تجویز کند. این داروها به کاهش میل به سیگار کمک می‌کنند و ترک آن را آسان‌تر می‌کنند.

این داروها برای همه مناسب نیستند، بنابراین با پزشک خود صحبت کنید.

«این سومین تلاش من برای ترک است! این بار از داروی تجویزی استفاده می‌کنم. به نظر نمی‌رسد که بتوانم از هیچ راه دیگری بر هوس‌هایم غلبه کنم. من مصمم‌تر از همیشه برای ترک هستم... همچنین از نظر مالی زندگی‌ام را هفته به هفته می‌گذرانم، بنابراین ترک کردن صرفه‌جویی زیادی در هزینه‌ها خواهد بود...»

– عضو انجمن آنلاین iCanQuit

ویپ کشیدن برای ترک سیگار

ویپ کشیدن بهترین راه برای ترک سیگار نیست. فقط در صورتی باید امتحان شود که:

- مشاوری مؤثر نبود
- درمان جایگزینی نیکوتین مؤثر نبود
- داروها مؤثر نبودند.

هیچ ویپی (سیگار الکترونیکی) توسط اداره کالاهای درمانی (Therapeutic Goods Administration - TGA) برای کمک به ترک سیگار تأیید نشده است. بسیاری از ویپ‌ها حاوی نیکوتین بالا و مواد شیمیایی مضر هستند.

اثرات طولانی مدت ویپ هنوز مشخص نیست، اما ویپ می‌تواند باعث موارد زیر شود:

- آسیب ریه
- مشکلات تنفسی
- سوختگی
- مسمومیت با نیکوتین (استفراغ، حالت تهوع و اسهال)
- آسیب به دهان، گلو، دندان‌ها و لثه‌ها.

نیکوتین برای جوانان بسیار مضر است و می‌تواند به مغز در حال رشد آسیب برساند و باعث موارد زیر شود:

- مشکلات حافظه و تمرکز
- خلق و خوی پایین
- استرس و اضطراب بیشتر.

اگر برای ترک سیگار به فکر استفاده از ویپ هستید، ابتدا با پزشک یا داروساز خود صحبت کنید. اگر زیر ۱۸ سال سن دارید، باید:

- با پزشک خود صحبت کنید
- نسخه داشته باشید.

همزمان سیگار و ویپ نکشید.

استفاده از هر دو می‌تواند:

- اعتیاد به نیکوتین را قوی‌تر کند
- به سلامتی شما آسیب برساند
- احتمال ابتلا به سرطان را افزایش دهد.

اگر ترک همزمان هر دو خیلی سخت است، سعی کنید هر بار یکی را ترک کنید.

روش‌های دیگر که افراد برای ترک امتحان می‌کنند

برخی افراد موارد زیر را امتحان می‌کنند:

- طب سوزنی
- هیپنوتیزم
- معالجه با لیزر
- محصولات گیاهی
- برنامه‌های آنلاین کار
- کیسه های نیکوتین.

اثربخشی این روش‌ها ثابت نشده است. برخی نیز می‌توانند مضر یا غیرقانونی باشند.

سیگارهای گیاهی:

- هنوز دود مضر تولید می‌کنند
- می‌توانند باعث سرطان شوند.

کیسه های نیکوتین

- در استرالیا غیرقانونی هستند
- می‌توانند باعث زخم‌های دهان شوند
- می‌توانند باعث حالت تهوع و درد معده شوند.

درمان‌های گیاهی و لیزر

- می‌توانند هزینه زیادی داشته باشند
- ممکن است ایمن نباشند
- ممکن است جواب ندهد.

امن‌ترین راه‌ها برای ترک سیگار عبارتند از:

- یک برنامه ساده تهیه کنید
- استفاده از محصولات جایگزین نیکوتین (آدامس، برچسب)
- استفاده از دارو توسط پزشک
- کمک گرفتن از خط ترک سیگار.

این راه‌ها بهترین عملکرد را دارند و بهترین شانس را برای ترک به شما می‌دهند.

7. برای ترک سیگار یا ویپ برنامه‌ای بریزید

برنامه خود را بنویسید. وقتی ترک کردن سخت به نظر می‌رسد، آن را بخوانید.

تاریخی که ترک خواهیم کرد:
مثلاً «۱۵ دسامبر - تولدم!»



اهداف من:

مثلاً «به جای سیگار کشیدن در صبح، ۱۰ دقیقه پیاده‌روی خواهیم کرد»

چه چیزی را ترک خواهیم کرد:
مثلاً «سیگار کشیدن، ویپ یا هر دو»



چرا می‌خواهم سیگار یا ویپ کشیدن را ترک کنم:
مثلاً «می‌خواهم به خاطر خانواده‌ام سالم باشم»



در مورد میل شدید چه خواهیم کرد:

مثلاً «وقتی استرس دارم از آدامس نیکوتین استفاده می‌کنم»



کمکی که استفاده خواهیم کرد:

مثلاً از این موارد استفاده خواهیم کرد:

- پزشک
- خط ترک اعتیاد
- آدامس یا چسب نیکوتین
- خانواده یا دوستان.

کلماتی برای یادآوری به خودم:

مثلاً

- «من می‌توانم این کار را انجام دهم»
- «این وسوسه‌ها می‌گذرند»
- «من از سیگار یا ویپ کشیدن قوی‌تر هستم»



9. کمک و خدمات رایگان

iCanQuit

یک وبسایت و انجمن آنلاین که به شما کمک می‌کند سیگار یا ویپ را ترک کنید. شما می‌توانید:

- برنامه
- راهنمایی بگیرید
- از افراد دیگر کمک بگیرید.

iCanQuit.com.au



Pave

یک برنامه رایگان برای کمک به جوانان در ترک ویپ. شما می‌توانید:

- یک روز برای ترک انتخاب کنید
- راهنمایی بگیرید
- ببینید حال شما چطور است.

برنامه را از فروشگاه اپل یا گوگل پلی دریافت کنید.

دانلود Pave



خط ترک سیگار نیوساوت ولز (NSW Quitline)

Quitline یک سرویس تلفنی رایگان و خصوصی است. کارکنان آموزش دیده می‌توانند برای ترک سیگار یا ویپ به شما کمک کنند.

هنگام تماس با Quitline، مترجمین شفاهی در دسترس هستند. همچنین می‌توانید با تماس با این شماره 13 1450 از خدمات ترجمه کتبی و شفاهی (TIS) استفاده کنید.



ساعات کاری:

دوشنبه تا جمعه
صبح ۸:۰۰ تا ۸:۰۰ شب
شنبه
صبح ۹:۰۰ تا ۵:۰۰ بعد از ظهر
تعطیل

با شماره 13 7848 تماس بگیرید

Quitline
13 7848



8. خارج شدن از مسیر طبیعی است، نشانه شکست شما نیست

به راه خود ادامه دهید. در صورت نیاز، می‌توانید:

- برنامه خود را تغییر دهید
- سیگار یا ویپ را دور بیندازید
- دوباره شروع کنید و ادامه دهید.

از آن درس بگیرید

هر تلاش چیزی به شما می‌آموزد. از خود بپرسید:

- چه چیزی خوب عمل کرد؟
- چه چیزی جواب نداد؟
- دفعه بعد به چه کمکی نیاز دارم؟
- چرا می‌خواهم سیگار یا ویپ کشیدن را ترک کنم؟

این به شما کمک می‌کند دفعه بعد احساس آمادگی و اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید.

برای کمک بیشتر، به [iCanQuit.com.au/slipups](https://www.icanquit.com.au/slipups) مراجعه کنید یا همین امروز با کارکنان آموزش دیده Quitline صحبت کنید.



خارج شدن از مسیر برنامه‌تان برای ترک سیگار یا ویپ می‌تواند اتفاق بیفتد، به خصوص در هفته‌های اول. این ممکن است به این دلیل باشد:

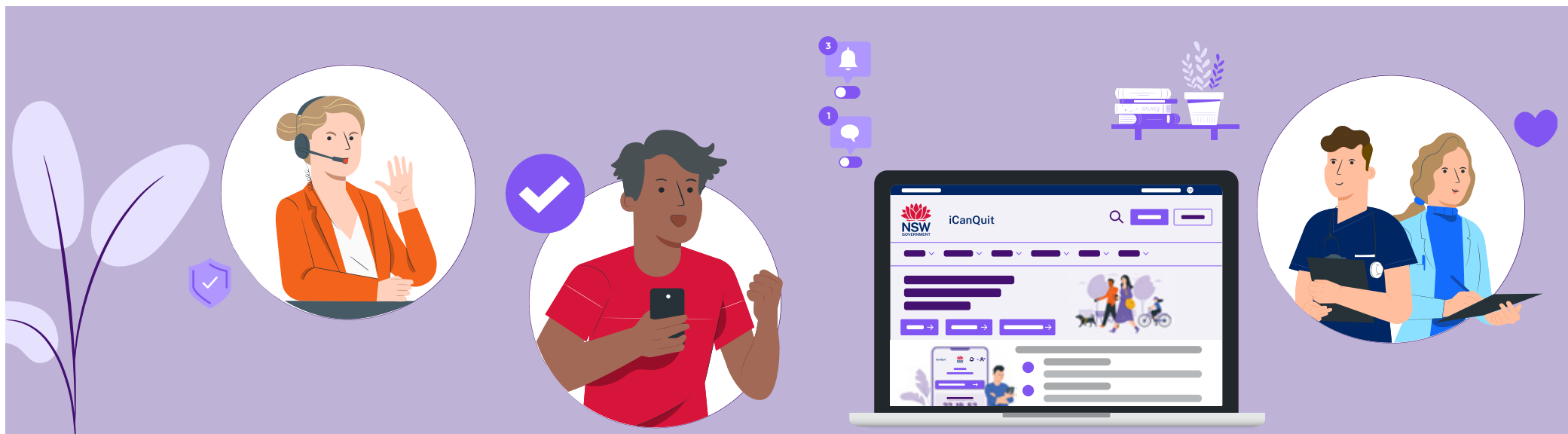
- وسوسه‌ها قوی به نظر می‌رسند
- احساس استرس می‌کنید
- رویدادها یا مهمانی‌های اجتماعی سخت هستند
- اطرافیان شما سیگار یا ویپ می‌کشند.

هر قدم مهم است. به تلاشی که می‌کنید افتخار کنید.

اگر از مسیر خارج شدید چه باید بکنید

مکث کنید و به آنچه اتفاق افتاده فکر کنید:

- چه چیزی باعث شد که بخوام سیگار یا ویپ بکشم؟
- آیا می‌توانم دفعه بعد از آن مکان یا موقعیت دوری کنم؟
- دفعه بعد چه کار متفاوتی می‌توانم انجام دهم؟
- آیا به کمک یا داروی بیشتری نیاز دارم؟
- آیا از درمان جایگزینی نیکوتین خود به روش صحیح استفاده می‌کنم؟



غربالگری دهانه رحم

اگر ۲۵ تا ۷۴ سال سن دارید و از نظر جنسی فعال بوده‌اید، باید آزمایش غربالگری دهانه رحم انجام دهید. می‌توانید این آزمایش را هر ۵ سال یکبار انجام دهید.

شما می‌توانید:

- خودتان نمونه بگیرید، یا
- یا از پزشک یا پرستار بخواهید این کار را برای شما انجام دهد.

برای کسب اطلاعات بیشتر، به

cancerscreening.gov.au/cervical مراجعه کنید

برنامه ملی غربالگری سرطان ریه

پزشک یا کارکنان حوزه سلامت شما موارد زیر را بررسی خواهد کرد:

- سن شما
- آیا اکنون سیگار می‌کشید یا قبلاً سیگار می‌کشیدید.

اگر بتوانید به این برنامه بپیوندید، اسکن ریه رایگان دریافت خواهید کرد. پزشک شما نتایج را به شما خواهد گفت.

برای کسب اطلاعات بیشتر، با پزشک خود صحبت کنید، با Quitline تماس بگیرید یا به

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

مراجعه کنید

برنامه‌های رایگان غربالگری سرطان

تشخیص زودهنگام سرطان می‌تواند جان انسان‌ها را نجات دهد. در نیو ساوت ولز، برنامه‌های رایگانی وجود دارد که برخی از سرطان‌ها را بررسی می‌کنند.

غربالگری سرطان روده

اگر ۴۵ تا ۷۴ سال سن دارید، می‌توانید آزمایش رایگان سرطان روده دریافت کنید. می‌توانید این آزمایش را هر ۲ سال یکبار در خانه انجام دهید.

برای کسب اطلاعات بیشتر، به

cancer.nsw.gov.au/dothetest مراجعه کنید

غربالگری سینه

غربالگری سینه رایگان است. این آزمایش برای افراد زیر توصیه می‌شود:

- اکثر افراد ۵۰ تا ۷۴ ساله
- افراد بومی ۴۰ تا ۷۴ ساله.

نیازی نیست ابتدا به پزشک عمومی مراجعه کنید.

برای رزرو با شماره 13 20 50 تماس بگیرید یا از book.breastscreen.nsw.gov.au دیدن کنید

My QuitBuddy

QuitBuddy یک برنامه رایگان است که می‌تواند به شما در ترک سیگار یا ویپ کمک کند.



My QuitBuddy

این برنامه می‌تواند:

- نکات و پشتیبانی ساده‌ای به شما ارائه دهد
- به شما در مدیریت میل به سیگار یا ویپ کشیدن کمک کند
- نشان دهد که چقدر پیشرفت کرده‌اید.

می‌توانید آن را به صورت رایگان در تلفن‌های اپل و اندروید دانلود کنید.

با پزشک یا مددکار بهداشتی خود صحبت کنید

پزشک یا کارکنان حوزه سلامت شما می‌تواند در ترک سیگار یا ویپ به شما کمک کند.

آنها می‌توانند:

- با شما در مورد ترک سیگار صحبت کنند
- به شما در ایجاد برنامه کمک کنند
- محصولات جایگزینی نیکوتین مانند آدامس یا چسب‌های نیکوتین را پیشنهاد دهند
- داروهای کم‌هزینه را توصیه کنند
- به شما در تماس با Quitline کمک کنند.

اگر باردار، شیرده یا دارای بیماری خاصی هستید، صحبت با آنها مهم است. آنها می‌توانند به شما در انتخاب آنچه برای شما ایمن و مناسب است کمک کنند.

Quitline speaks your language – Farsi

 **Quitline 13 7848**

می‌خواهید سیگار کشیدن یا ویپینگ (سیگار الکترونیکی) را ترک کنید، اما مطمئن نیستید از کجا شروع کنید؟

Quitline به زبان شما صحبت می‌کند



[iCanQuit.com.au](https://www.icanquit.com.au)

NSW Quitline یک سرویس مشاوره تلفنی رایگان و محرمانه است که می‌تواند به شما در ترک سیگار و ویپینگ کمک کند.

اگر به مترجم نیاز دارید با Quitline تماس بگیرید، زبان خود را بگویید و منتظر بمانید تا به مترجم وصل شوید.



همچنین می‌توانید با سرویس ترجمه نوشتاری و گفتاری (TIS) با شماره 131 450 تماس بگیرید و درخواست کنید به Quitline وصل شوید.

همین امروز با شماره 13 7848 با ما تماس بگیرید

Quitline 137848

