

~~rauch~~ frei!

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Arabisch

نعم، سأمتنع عن
التدخين!

يمكنني تحقيق ذلك - باتباع أفضل
١٠ نصائح للإقلاع عن التدخين

أريدُ

الإقلاع

عن التدخين

١) اجمع أسبابًا وجيهة للإقلاع عن التدخين!

- أريدُ أن أقلع عن التدخين حتى أتمكن من التنفُّس بشكلٍ أفضل.
- أريدُ أن أقلع عن التدخين لكي أتمتع بلياقةٍ بدنية.
- أريدُ أن أقلع عن التدخين حتى أشعر بالحرية مجددًا.
- أريدُ أن أقلع عن التدخين حتى أكون قدوةً حسنةً لأولادي.
- أريدُ أن أقلع عن التدخين حتى يكون لديّ المزيدُ من المال.
- أريدُ أن أثبت أنني أستطيعُ الإقلاع عن التدخين.
- أريدُ أن أقلع عن التدخين حتى لا أشم بعد الآن رائحة الدخان.

هذه مجرد أمثلة. ما زال هناك المزيد من الأسباب.

أعد قائمةً بأسبابك الخاصة:

(٢) ضع خطةً

دوّن كل السجائر التي تدخنها على مدار يومٍ كامل.
مع ذكر الوقت والمكان.

اكتشف:

في أيّ مناسباتٍ تدخن؟

خطّط:

هكذا تستعيضُ عن السجائر بشيءٍ آخر في المناسبات التي سبق
أن دخنت فيها. يمكنك على سبيل المثال أن تقرر شرب كوبٍ من
الماء.

لا تذهب إلى الأماكن التي يوجد فيها
تدخين. وخطّط لممارسة الأنشطة، على
سبيل المثال ممارسة الرياضة.



٣) حدد موعدًا للإقلاع عن التدخين!

عليك أن تقرر بنفسك يوم الإقلاع عن التدخين. الأيام المناسبة للغاية هي تلك الأيام التي يكون لديك فيها القليل من التوتر.

أول يوم أمتنع فيه عن التدخين:

استعد جيدًا لهذا اليوم:
يجب التخلص من جميع السجائر وطفائيات السجائر والولاعات.
ولا يكفي أن تخفي الأشياء.



الاستعدادات تحميك. لم يعد لديك
سجائر في أي مكان. لذلك لا يمكنك التدخين
على الإطلاق.

٤) تلق المساعدة

أخبر من حولك عن اليوم الذي أقلعت فيه عن التدخين. واطلب الدعم من عائلتك وأصدقائك وصديقاتك.

ربما تعثر على شخصٍ يشاركك الامتناع عن التدخين. وهذا دعمٌ عظيمٌ لكليكما.

نفذ أنشطةً لا مكان للتدخين فيها. ومارس أنشطةً مشتركة مع أشخاصٍ آخرين غير مدخنين.



٥) وسائل مساعدة من الصيدلية

تُعد الوسائل المُساعدة أحياناً بمثابة دعم جيد عند الإقلاع عن التدخين. وخاصة إذا كانت لديك رغبة قوية في التدخين في الصباح. أو إذا كنتَ معتاداً على التدخين بشراهة.

تتوافر الوسائل المساعدة في الصيدلية - جنباً إلى جنب مع تقديم الاستشارة. تمد الوسائل المساعدة جسمك بالنيكوتين مؤقتاً. وهذا من شأنه أن يجعل الإقلاع عن التدخين أسهل.

نصيحة

وسائل المساعدة متنوعة. هناك لصاقات النيكوتين و غيرها الكثير. لذلك اسع للحصول على المشورة!

٦) اجعل البيئة المحيطة بك خالية من التدخين!

أنت لم تعد تدخن - الآن اطلب من معارفك أن يساعدوك. اطلب ألا يدخن أحدٌ في حضورك بعد الآن. لا في شقتك ولا في سيارتك. هذا يساعدك. والإغراء يصبح أقل.

٧) استخدام عروض المساعدة الاحترافية

تتوفر نصائح شخصية على الهاتف يقدّمها المركز الاتحادي للتوعية الصحية. وتقديم المشورة مجانيًا. تعرّف على المزيد من المعلومات في نهاية هذه النشرة الإعلانية.

ستجد أن الإقلاع عن التدخين أكثر

سهولة عندما تحظى بدعم.

٨) هذا يساعد على عدم الرغبة في التدخين

إنه لأمرٌ طبيعيٌّ للغاية أن تستمر في التفكير في التدخين. أو أن تشتاق في بعض الأحيان إلى معاودة التدخين. لا تدع هذه الرغبة تسيطر عليك.

فالرغبة في التدخين تأتي، وما تلبث أن تزول مرةً أخرى.

وتقل اللحظات التي ترغب فيها في التدخين بمرور الوقت. وفي حال كانت الرغبة في التدخين عارمة، من الممكن أن تكون الوسائل المساعدة من الصيدلية مفيدة.



٩) زلة في أثناء التوقُّف عن التدخين

وقع المحذور: لقد عاودت التدخين مجدداً. لا تدع ذلك يثبط من عزيمتك. استمر فيما بدأتَه. لقد حققت الكثير فعلاً. فهذه كانت مجرد زلة. إذا انزلت وسقطت، فقف مرةً أخرى. ما زالت الفرصة سانحةً أمامك. لا يزال بإمكانك التوقف عن التدخين. انزلق واسقط وعاود الوقوف مجدداً - حتى ينجح الأمر!

يوجد هنا المزيد من المساعدة

هل ترغب في الإقلاع عن التدخين؟
نحن هنا للمساعدة.

نصائح هاتفية حول الإقلاع عن التدخين

تساعدك النصائح الهاتفية حول الإقلاع عن التدخين والتي يقدمها المركز الاتحادي للتوعية الصحية بشكل مجاني ولكل شخص على حدة. تتوافر هنا المشورة والدعم.
يمكنك الاتصال مجانًا على رقم ١٣ ٣١ ٣١ ٨٠٠
من الاثنين حتى الخميس: من الساعة ١٠ حتى الساعة ٢٢
ومن الجمعة حتى الأحد: من الساعة ١٠ حتى الساعة ١٨

تقديم المشورة على الإنترنت على الموقع الإلكتروني www.rauchfrei-info.de

كما تجد أيضًا المعلومات والدعم على الإنترنت على صفحة
www.rauchfrei-info.de ستجد أمثلةً لأشخاص توقفوا فعلاً
عن التدخين.

اطلب مواد إعلامية عبر الإنترنت

على الموقع الإلكتروني www.rauchfrei-info.de/informieren
يمكنك أن تطلب المزيد من المواد الإعلامية أو تقوم بتنزيلها.

بيانات الناشر

الناشرة: المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA)، كولونيا، نيابة عن وزارة الصحة
الاتحادية

إدارة المشروع: كاترين باومايستر
المفهوم والتصميم: شركة إيه إم فاكتور

النص: بيتر ليندنجر، ميشائلا جويكي

النص بلغة سهلة: هايموشل بي إر

الترجمة: لينون لانجوتش سولوشنز

رقم الطلبية: ٣١٣٥٠٠٥٣

الصور: العناوين، ص ٥، ص ٨: مارينا كلوس، ص ٣: alter_photo - stock.adobe.com
جميع الحقوق محفوظة.

يتوفر هذا الكتيب مجانًا من قبل المركز الاتحادي للتوعية الصحية. وليس مخصصًا للبيع.
يرجى ملاحظة ما يلي: غالبًا ما نكتب كلمة «المدخنين» فقط. بيد أننا نعني بها دائمًا
النساء والرجال.