

الدليل للفطام الذاتي من التدخين



המדריך לגמילה עצמית מעישון



الدليل للفطام الذاتي من لتدخين

الكتابة:

د. طوبيا لير مؤهل في الطب الاجتماعي، مُختص في الإدمان، ومؤسس "الطريقة التكامليّة
للفطام عن التدخين"
ومؤلف كتاب "السيجارة الأخيرة".

د. ياعيل بار زئيف، طبيبة في صحة الجمهور،
رئيسة الشركة الطبية للوقاية والفطام عن التدخين في إسرائيل، مُديرة مركز الوقاية والفطام عن
التدخين، جامعة بن غوريون في النقب.

إيريت منتش، عاملة في تعزيز الصحة، جمعية مكافحة السرطان.
تنقيح ومراجعة اللغة العربية - فائن غطاس - مدير فعاليات الجمعية في المجتمع العربي

تتقدم بجزيل الشكر إلى الحاخام يحزقييل إسحيق، مؤلف كتاب "حياة دون تدخين" وفق
الشرعية (التوراة)، وعضو المجلس الإسرائيلي للوقاية من التدخين، على ملاحظاته القيّمة.

المعلومات مكتوبة بصيغة المذكر، لكنها تتطرق إلى النساء وللرجال على حد سواء



المحتويات

- 4 المقدمة
- 4 التدخين أم الصحة؟
- 7 عملية الفطام
- 7 مراحل الفطام
- 7 المرحلة الأولى: زيادة الحافز
- 9 المرحلة الثانية: تطوير الوعي
- 11 المرحلة الثالثة: تطوير التحكُّم
- 12 المرحلة الرابعة: وقف التدخين
- 14 المرحلة الخامسة: الاستمرار
- 16 نصائح تساعد على تسهيل عملية الإقلاع
- 17 مواجهة زيادة الوزن
- 18 طرق الإقلاع عن التدخين في إسرائيل
- 19 ورشة للفطام عن التدخين في صناديق المرضى
- 19 الإقلاع عن التدخين عبر الهاتف
- 19 مستحضرات دوائية
- 22 الملحقات

المقدمة

نهنتك على قرارك بوقف التدخين. هذه الخطوة الأولى في طريقك نحو حياة نقيّة من التدخين!

يمكن أن يكون الإقلاع عن التدخين معقداً في البداية، لكن بمساعدة قوّة الإرادة والمواظبة، ذلك ممكن حتماً. يتوقّف عدد أكبر من الإسرائيليين عن التدخين وينجحون في الاستمرار في ذلك لفترة طويلة. تُشير آخر معطيات تقرير وزارة الصحّة حول التدخين في إسرائيل لعام 2013 إلى انخفاض في نسبة المدخّنين (نساءً ورجالاً) من 45% في الثمانينات إلى 18.7%.

فعل معظم المقلّعين عن التدخين ذلك بقواهم الذاتية، ودون أيّ تدخّل علاجي. نقترح عليك مُرشداً يُساعدك على بناء برنامج للفظام الذاتي من التدخين. بالتوفيق!

التدخين أم الصحّة؟

السجائر، السيجار، أعلنت منظمة الصحة العالمية أنّ التدخين هو المسبّب الأول للموت الذي يمكن تجنّبه. يؤدّي التدخين إلى أضرار صحيّة عديدة ومنوّعة، مثل: أمراض الأوعية الدموية (من ضمنها النوبات القلبية والسكتات الدماغية)، السرطان، أمراض الرئة المزمنة، الإضرار بالإخصاب، التجمّعات حول الفم، وغيرها. يحتوي دخان السجائر على نحو 7000 مادّة كيميائيّة مختلفة، بينها نحو 350 مادّة سامّة تأثيرها معروف على أجهزة مختلفة في الجسم، وأثبت كون نحو 70 منها موادّ مسبّبة للسرطان.



وقف التدخين مُفيد في جميع مراحل الحياة، حتى بعد التشخيص،
وخلال علاج مرض السرطان.



خلال 24 ساعة من وقف التدخين، يختفي النيكوتين من الدم، ويمكن الإحساس بتحسنٍ ما في حاسة التذوق والرائحة.



بعد التوقف 8 ساعات، ينخفض مستوى أول أكسيد الكربون (CO) والنيكوتين في الدم بنحو 50%.



خلال 20 دقيقة من تدخين آخر سيجارة، يتحسن ضغط الدم، نبض القلب، وتدفق الدم المحيطي.



بعد نحو أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع من وقف التدخين، يطرأ تحسن ملحوظ على تدفق الدم واللياقة البدنية، ويقل السعال والأزيز في الرئتين.



خلال 72 ساعة من تدخين آخر سيجارة، يطرأ تحسن ملحوظ على التنفس، ويشعر المرء بأنه مفعم بالطاقة.



خلال 48 ساعة من تدخين آخر سيجارة، ينخفض مستوى أول أكسيد الكربون (CO) إلى المستوى المعياري، تنظف مسالك الهواء العليا، ويقل خطر الاحتشاء في عضل القلب.



بعد نحو 15 سنة، يصبح احتمال الإصابة بالسكتة القلبية مُساوياً لغير مدخن.



بعد نحو 10 سنوات، ينخفض مستوى خطر الإصابة بالسرطان بـ 50%، ويصبح احتمال الإصابة بانسداد العضلة القلبية مساوياً لاحتمال إصابة شخص غير مدخن.



بعد نحو سنة، تنخفض درجة خطر الاحتشاء في عضل القلب بـ 50%.

للنجاح في الإقلاع عن التدخين (لا وقف التدخين فقط)، يجب مواجهة عدّة عوامل:

1. مواجهة العادة (ربط التدخين بسلوكياتنا):
لكلّ مدخّن منظومة عادات تميّزه، إذ تدفعه محفّزات ثابتة في معظم الأحيان إلى ردّ فعل يتمثّل في إشعال سيجارة. لذلك، يرتبط التدخين غالباً بنشاط ما: الأكل، شرب القهوة، الكتابة، قيادة السيارة، التحدّث بالهاتف، تصفح الإنترنت، قضاء الوقت مع الأصدقاء، وما شابه. يُشعل المدخّنون "على الثقيل" (أكثر من 20 سيجارة يومياً) قسماً كبيراً من سجائرهم دون أن ينتبهوا. تجري مواجهة تغيير العادة عبر تنمية الوعي، التحكم، والانقطاع عن المنبّهات الثابتة.

2. مواجهة الإدمان الفيزيولوجي على النيكوتين:
ينمو مع الوقت، لدى معظم المدخّنين، إدمان فيزيولوجي: يعتاد الدماغ على تلقّي النيكوتين بشكل ثابت، بشكل يشبه الهيروين، الكوكايين، والمخدّرات الثقيلة الأخرى. يمكن أن يؤدي وقف تزويد الدماغ بالنيكوتين إلى نمو متلازمة فطام، تتمثّل في أعراض مختلفة، مثل: العصبية، التوتر، صعوبة التركيز، وما شابه. تقلّ هذه الأعراض تدريجياً مع مرور الوقت، حيث تكون الأيام الأولى بعد الفطام هي الأصعب. لخفض الأعراض الجانبية، يمكن الاستعانة إذا دعت الحاجة بأدوية دون وصفة طبية وبأدوية ذات وصفة (معلومات إضافية عن هذا الموضوع في الفصل "مستحضرات دوائية"، الصفحة 19).

3. مواجهة التعلّق النفسي بالتدخين:
يُنمي مدخّنون كثيرون تعلّقاً نفسياً بالتدخين، إذ يشعرون في حالات كالضغط، التوتر، الإحباط، وما شابه، بفقدان القدرة على أداء مهامهم دون تدخين سيجارة. يعتقد هؤلاء المدخّنون أنّ التدخين وحده يمكن أن يساعدهم على مواجهة أوضاع كهذه. لمواجهة التعلّق النفسي، يجب الاقتناع أنّ السيجارة لا تزود حلاً للحالات النفسية المختلفة، ويجب تنمية طرق مواجهة بديلة.

عملية الفطام

لينجح، مرة وإلى الأبد، في الإقلاع عن التدخين، على المدخن:

- أن يدرك أن التدخين ضار بصحته وصحة من حوله.
- أن يمتلك إرادة قوية وصادقة للتحرر من هذه العبودية.
- أن يدرك أن ما يكسبه لدى وقف التدخين يزيد على ما يخسره.
- أن يؤمن أن كل مدخن يمكنه التغلب على عادة التدخين، بغض النظر عن الدرجة التي يشعر فيها أنها "مدمن" أو كئيب، أو مقدار محاولاته غير الناجحة.

مراحل الفطام

المرحلة الأولى: زيادة الحافز

قبل أن تتوقف عن التدخين، اجلس مُرتاحًا. أشعل سيجارة، وفكر: من جهة، ما هي حسنات وقف التدخين بالنسبة لك، ومن جهة أخرى، هل ثمة سيئات؟ أعدّ لائحة شخصية بحسنات وقف التدخين وسيئاته (استعن بالملحق رقم 1: حسنات وسيئات وقف التدخين في الصفحة 22).

السيئات: لم لا يحسن بي التوقف؟ (حاول التفكير في طرق مواجهة السيئات)	الحسنات: لم يحسن بي التوقف عن التدخين؟
✗ أحب التدخين وأستمتع به	✓ أن أكون مُعافي
✗ أخاف من ازدياد وزني	✓ أن أتوقف عن السعال
✗ سيكون صعبًا عليّ مواجهة حالات الضغط دون السجارة	✓ أوفر ما يقارب 1000 ش.ج شهريًا
✗ أخاف من عدم النجاح	✓ أن أحسن حاسة التذوق
	✓ التخلص من رائحة السجائر التي تنبعث مني، من الثياب، ومن السيارة
	✓ أن أبدو أفضل
	✓ أن أحسن لياقتي البدنية
	✓ أن أكون مُعافي من أجل الأطفال
	✓ أن أحافظ على أسنان جميلة وبصحة جيدة
	✓ أن أحافظ على صحة عائلتي (التدخين السلبي)
	✓ لا أريد الخروج من البيت/ من المكتب، كي أدخن خارجًا في البرد/ المطر/ الحر

حافظ على تفكير إيجابي.
قَبِّلِ وقف التدخين، قَلْ لنفسك:

- "أنا على وشك الإقلاع عن التدخين"
 - "أريد وقف التدخين ولا يمكنني فعل ذلك"
 - "أنا واثق بقدرتي على وقف التدخين. سأنجح حتماً!"
 - "عما قريب، سأتحرق من الحاجة إلى تدخين السجائر"
- الهدوء النفسي والانسجام الداخلي شرطان للنجاح. عليك تجنُّب الخوف من الفشل، لأنَّ الخوف يشلُّ. عليك أن تضمن توقُّعاً هادئاً ومضموناً كي تنجح؛ أزل كلَّ الشكوك واطرد أيَّ نقص في الثقة بنفسك. تبنَّ تفكيراً إيجابياً، وتجنَّب الأفكار السلبية.
- القدرة على الفطام مرتبطة بقرار وتصميم: "لن أدخُن فيما بعد، حتى ولا سيجارة واحدة".
كلِّما كانت إرادتك في الإقلاع عن التدخين أقوى، كان أسهل عليك التوقُّف.



؟ أسأل نفسك: كم يكلفني التدخين؟

التدخين يسبب مصروفاً مالياً كبيراً، وقد يذهلك أن تعرف كم يكلفك. أسعار السجائر ومنتجات التبغ الأخرى في ارتفاع مستمر على مر السنين، ما يزيد العبء المادي على المدخن سنة بعد سنة.
لم تحرق مالك وصحتك؟

كم يكلفك التدخين؟

أجر حساباً على النحو التالي:

كلفة علبة سجائري	28 ش.ج
كلفة سيجارة واحدة	1.4 ش.ج
عدد السجائر التي أدخنها في اليوم (كمعدّل)	15
التكلفة اليومية	21 = 1.4X15 ش.ج
التكلفة الشهرية	630 ش.ج
التكلفة السنوية	7,560 ش.ج
التكلفة في عقد	75,600 ش.ج

! فكر لحظة: ماذا كان يمكنك أن تشتري بهذا المال؟



المرحلة الثانية: تطوير الوعي

في هذه المرحلة يمكنك أن تدخن كالمعتاد، ولكن في مطلع كل يوم، قبل إشعال كل سيجارة، استخدم "يوميّات تدخين" (لراحتك، ثمّة يوميّات نموذجية في الملحق رقم 2، الصفحة 23). عليك أن تدوّن في اليوميّات التفاصيل الآتية: الساعة: ساعة إشعال السيجارة.

السبب: ما سبب إشعال السيجارة؟ (مثلاً: العصبية، الملل، دون سبب).

مقدار الحاجة إلى التدخين: إلى أي حد تريد تدخين السيجارة الآن؟

1 - بدرجة قليلة، 2 - بدرجة متوسطة، 3 بدرجة كبيرة، 4 بدرجة كبيرة جداً).

في بعد التسجيل، اسأل نفسك: ؟

- "هل أريد حقاً أن أدخن هذه السيجارة الآن؟"
- "هل يمكنني أن أرجئ إشعال السيجارة 5 أو 10 دقائق؟"
- إذا قرّرت تأجيل إشعال السيجارة، فتتّبها ببطء، وردّد: "لا أحتاج هذه السيجارة الآن. لا تعود عليّ السيجارة بأيّ نفع. عمّا قريب سأقلع عن التدخين كاملاً، وأتحرر من العبودية للتدخين إلى الأبد!".

مدى التمتع بالتدخين: بعد كل سيجارة دخنتها، اذكر إلى أي حد تمتعت بها
1 - إلى حد قليل، 2 - إلى حد متوسط، 3 - إلى حد كثير، 4 - إلى حد كثير جداً).

يُستحسن القيام بالتسجيل لثلاثة أو أربعة أيام. مع انتهاء التسجيل في اليوميّات، اقرأ عادات تدخينك وتعلّم منها. !

نموذج على يوميات تدخين (استعن بالملحق رقم 2: يوميات تدخين، الصفحة 23)

يوميات تدخين لتاريخ _____			
الساعة	السبب	مقدار الحاجة إلى التدخين سجل من 1 حتى 4	مدى التمتع سجل من 1 حتى 4
		(1-بدرجة منخفضة، 2- بدرجة متوسطة، 3-بدرجة كبيرة، 4 -بدرجة كبيرة جدًا)	
8:30	القهوة	3	4
9:30	دون سبب	1	2
10:30	عصبي	4	3
11:00	الهاتف	1	2
11:15	ملل	2	2
12:30	بعد الأكل	3	3
13:30	دون سبب	1	2
15:00	مُتعب	4	3

اقرأ اليوميات، وافحص عادات تدخينك:

1. في أية حالات كانت الحاجة إلى التدخين أعلى (علامة 3 أو 4 في اليوميات)؟
- أول سيجارة صباحًا؟ مع القهوة؟ حين تكون عصبياً؟
2. في أية حالات تمتعت بالتدخين إلى أقصى حدّ (علامة 3 أو 4 في اليوميات)؟
- في الاستراحات؟ مع الأصدقاء؟ مع القهوة؟
3. هل ثمة ساعات مُعيّنة تُدخن فيها أكثر؟
ساعات الصباح؟ أثناء العمل؟ في البيت؟ مساءً؟
4. هل ثمة فاصل زمنيّ ثابت بين كل سيجارة وسيجارة؟
كل نصف ساعة؟ كل ساعة؟
5. هل ثمة "سجائر دون سبب"؟



يُتيح لك هذا الفحص أن تفهم أفضل ما هي عادات تدخينك الشخصية، وفي أية حالات تشعر بحاجة قويّة إلى التدخين، أو تتمتع جدًا بالسيجارة. يُرجح أنّ هذه ستكون الحالات الأكثر تحدّيًا في مشاركتك لوقف التدخين.


المرحلة الثالثة: تطوير التحكُّم

يجب أن تكون المرحلة القادمة في عملية الإقلاع فاعلة: ضبط النفس. عليك أن تقرّر وقف التدخين في الأوضاع التي تدخّن فيها "دون سبب"، بشكل آلي، وأنت غير منتبه، دون أن تشعر بحاجة خاصة إلى التدخين. بشكل خاصّ حين تفعل ذلك "خلال" نشاطات مختلفة (كالقراءة، التحدّث بالهاتف، قيادة السيّارة، وما شابه).

تذكّر! 

✓ عليك أن تكون واعياً لكلّ سيجارة تدخّنها.

✓ دخّن فقط السجائر التي تريد تدخينها.

حدّد شروطاً جديدة للتدخين في ظروف مختلفة، مثل: 

✓ عدم التدخين في البيت.

✓ عدم أخذ استراحة للتدخين في العمل/ الدراسة.

عليك محاولة برمجة تدخينك: أن تحدّد مسبقاً عدد السجائر التي تنوي تدخينها في اليوم التالي، أن تحدّد الأوضاع التي ستدخّن فيها، وخصوصاً الأوضاع التي ستمتنع فيها عن التدخين (حاول الامتناع كاملاً عن التدخين في الحالات التي اعتدت على التدخين فيها دائماً).

مهامّ للعدّ:

✓ عدم تدخين أكثر من 8 سجائر

✓ التدخين فقط خارج البيت وخارج بناية المكتب

✓ عدم التدخين في الشرفة، السيّارة، وغرفة التدخين في العمل

✓ عدم التدخين أثناء قيادة السيّارة (إبقاء السجائر في صندوق الشحن في السيّارة)

بموازاة هذه التغييرات، أجر "إذابة للعادات" المرتبطة بالتدخين، مثل:

• غير نوع السجائر.

• غير مكان الاحتفاظ بالسجائر (جيب آخر، جارور آخر، وما شابه).

• غير حركاتك الروتينية: أمسك السيجارة باليد اليسرى عوضاً عن اليمنى (أو العكس إن كنت أعسر)، دخّن بزواية الفم العكسيّة للتي اعتدت عليها، وما شابه.

خلال بضعة أيام، ستشعر أنّ استهلاك السجائر اليوميّ قد انخفض، وكذلك متعتك في التدخين.

المرحلة الرابعة: وقف التدخين

حدّد موعداً لوقف التدخين بشكل كامل. سجّل على بطاقة/ مُلصقة الموعد الذي حدّدته، وعلّقها في أماكن ظاهرة للعيان، على سبيل المثال: على الثلاجة، في حوض الاستحمام، في السيارة، وما شابه.

تاريخ الإقلاع عن التدخين

التاريخ _____ اليوم _____ الساعة _____

لقد حدّدت يوم توقّفك عن التدخين. فعليك الآن أن تستعدّ له نفسياً وجسدياً:

الاستعداد البيئي:

حوّل البيت، المكتب، السيارة، إلى بيئات خالية من التدخين!

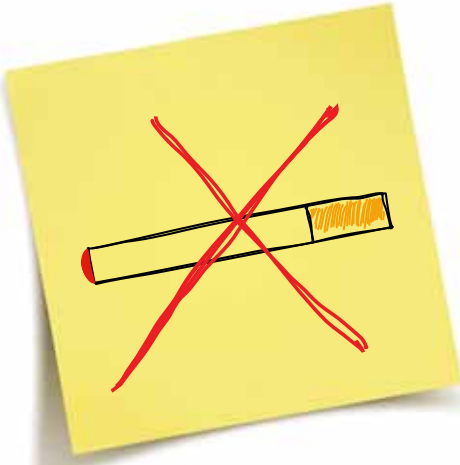
تخلّص من كلّ أدوات التدخين في البيت، السيارة، والمكتب - المكتبات، الولاعات، والكبريت.

أفرغ المكتبات في السيارة، وضع فيها سكاكر نعناع/ علكة خالية من السكر. خذ سيارتك للتنظيف الداخلي الأساسي، أو نظفها بنفسك. اغسل فراش السيارة أو استبدله.

يُستحسن غسل الثياب، الشراشف، والمناشف، وكلّ ما يُطلق رائحة دخان في البيت.

الاستعداد الشخصي:

- اشترِ وانشر في البيت، السيارة، والمكتب، سكاكر وعلكة دون سكر/ قضبان قرفة، من أجل اللحظات التي تشعر فيها بالحاجة إلى سيجارة، أو إلى شيء خفيف للأكل.
- أعدّ مسبقاً مُساعدات للعب باليدين: كرة ضغط، مطاطات بسيطة، أقلام رصاص، مشابك، وغيرها.
- أعدّ في الثلاجة في البيت، وخذ معك إلى المكتب، خضروات مغسولة ومقطّعة، جاهزة للأكل، من أجل التسلية.
- اكتب رسالة/ قصيدة وداع للسيجارة.



- هيئِ مُسبقاً أدوية بوصفة طبية و/أو أدوية دون وصفة طبية، إذا كنت تخطط لاستخدامها.
- قبل لحظة من وقف التدخين، أجرِ مراسم وداع للسيجارة: يمكن تفتيتها ورميها، يمكن دفن علبة السجائر، وإجراء مراسم دفن رمزية لها. الأمر الأساسي هو: أن تكون مُدركاً أنها السجارة الأخيرة، وتودّعها وأنت واعٍ لذلك.

الاستعداد الاجتماعي:

- أخبر جميع أفراد أسرتك ومعارفك بنيّتك الإقلاع عن التدخين. اطلب منهم بوضوح أن يدعموك ويشجّعوك، مُبدين تفهماً إن كنت أكثر عصبية في الأيام القادمة. اطلب منهم ألا يعرضوا عليك سيجارة، ويساعدوك ألا تشتري/ تشعل سجائر في أوقات الأزمة، إن أتت.
- اختر شخصاً مقرّباً، واطلب منه أن يساعدك ويرافقك في هذه العملية. اطلب منه أن يكون متوفراً من أجلك حين تشتهي سيجارة، وأن يساعدك على اجتياز تلك اللحظات دون تدخين.
- انشر تحديث حالة على فيس بوك/ ارفع صورة وداع للسيجارة على إنستاجرام/ غرّد في تويتر عن نيّتك الإقلاع عن التدخين. كلّمنا تحدّثت لعدد أكبر من الأشخاص عن نيّتك ووقف التدخين، زاد التزامك بوقفه.



المرحلة الخامسة: الاستمرار

هل أقلعت عن التدخين - تستحقّ كلّ مديح!
والآن تأتي المرحلة الحاسمة - أن تحافظ على إنجازك.

! تذكر: كلّ يوم يمرّ دون تدخين يزيد احتمال إقلاعك إلى الأبد!
أسأل نفسك: ما هي الحالات الإشكالية بالنسبة لك؟ في أية حالات تزداد رغبتك وحاجتك إلى سيجارة بشكلٍ ملحوظ؟ (يمكنك أن تستعين بيوميّات التدخين التي ملأتها)

? والآن فكّر: ماذا يمكنك أن تفعل في تلك الحالات بدل التدخين؟
أعدّ مُسبقاً عدّة إمكانيات تساعدك على مواجهة اللحظات القاسية للحاجة الماسّة إلى سيجارة.
مثلاً:

الوضع	إمكانية العمل
حين ينتابني الملل	المشي/ التحدّث بالهاتف مع صديق/ قراءة كتاب
بعد الأكل	شراء شاي أعشاب/ قراءة كتاب/ مصّ سكاكر دون سكّر/ قضيب قرفة - بدّل السيجارة
قهوة مع الأصدقاء	الجلوس في مكان يُمنع فيه التدخين/ غسل الوجه/ شرب كأس ماء باردة

أعدّ مُسبقاً جدول "تدليلات"، أو جوائز لكلّ فترة زمنية تقضيها دون تدخين. على سبيل المثال: قرّر مُسبقاً أنه بعد أسبوع دون تدخين، ستدلل نفسك بقميص جديد أو وجبة عشاء.



كلّ يوم، أدخل إلى جرة زجاجية المال الذي ادّخرته إثر إيقاف التدخين.
بعد شهر، أسبوع، أو سنة، ستكتشف أنك ادخرت مبلغاً ضخماً.
استخدمه لتشتري شيئاً رغبت فيه، اذهب في إجازة، ودلّل نفسك.
فأنت تستحقّ ذلك!

احتفل بنجاحك مع أصدقاء وأقرباء، وذكّرهم، وذكّرهم، وذكّرهم، بالوقت الذي قضيتَه دون تدخين. لا تخجل من أن تقول: "أنا لا أدخن منذ شهرين، أنا جدير بالاحترام حقاً!". يمكنك أيضاً نشر حالات كهذه على مواقع التواصل الاجتماعي وزيادة دائرة دعمك.

انضمّ إلى مجموعة دعم في فيس بوك أو منتدى دعم عبر الإنترنت، من أجل منح وتلقّي تشجيع وقت الحاجة. إذا تعثرت ودخنت سيجارة، أو تنشقت من سيجارة صديق، فتذكّر أنّ الأمر عبارة عن عملية! أحياناً، كما في عمليات أخرى في الحياة، ثمة نقاط أزمة في الطريق. الأهم هو عدم الانكسار وعدم الارتداد إلى الوراء.

حلّل السبب الذي أدّى بك إلى تدخين تلك السيجارة، وحاول التخطيط مسبقاً لما ستفعله في المرة التالية التي يحدث فيها ذلك. تخيّل الحالة، وتدرّب على أن تقول بصوت عالٍ: "لا".

إذا تعثرت ودخنت، فكّر في الاستعانة باستشارة مهنيّة. يمكنك الانضمام إلى مجموعة دعم مجاناً عبر صندوق المرضى الخاص بك (معلومات إضافية لاحقاً).

في اليوم الذي حدّدته لوقف التدخين، امتنع عن التدخين كاملاً، حتى ولا سيجارة واحدة! إذا استسلمت لسيجارة واحدة، فستسلم كلياً، وعاجلاً أم آجلاً، تعود إلى عبودية التدخين. كل صباح، قل لنفسك لدى استيقاظك:

أنا سعيد بأنني توقفت عن التدخين. لا أحتاج إلى السجائر بعد. لقد تحررت!

نصائح تساعد على تسهيل عملية الإقلاع

• اشرب كثيراً: كل مرة تريد فيها التدخين، اشرب كأساً من الماء أو الصودا.

• كُل الخَضِرَ والفاكهة: الخيار، الجزر، الكرفس، الفلفل على ألوانه، الفاكهة الطازجة، والفاكهة المجففة، خصوصاً الخوخ. يُستحسن أن تُستهلك باعتدال الفاكهة الطازجة، وخصوصاً الفاكهة المجففة، لأنها تحتوي على كمية كبيرة من السكر.

• لا تَبَقْ جائعاً: واضب على تناول الفطور، كُل شيئاً صغيراً (خُضراً مثلاً) طوال اليوم.


• حافظ على رائحة فم منعشة: اغسل أسنانك، إذا أمكن، بعد الطعام مباشرة، أو استخدم رذاذ ماء الفم بعد كل مرة تأكل فيها.

• كَثِّفِ نشاطك الجسماني: يساعد النشاط الجسماني على تخفيف التوتر، يحسّن أداء الجسم، ويساهم في الحفاظ على وزن سليم. امشِ يومياً، أو مارس نشاطاً جسمانياً آخر يناسبك.

• استعن بتمارين التنفُّس والاسترخاء: حين تتناوب الرغبة في التدخين، استرخ وتنفس بعمق. بعد أن تنشقت كمية الهواء القصوى، التي يمكنك الاحتفاظ بها دون الشعور بعدم الراحة، عدّ إلى الخمسة، وتنشق الهواء ببطء. كرر ذلك بضعة مرّات.

• امتع الملل: جد لك عملاً، كالنشاط الجسماني، اللقاء بالأصدقاء، هواية جديدة، وما شابه.

• حاول أن تلهي نفسك عن السجّارة: حين تشعر بالحاجة إلى التدخين، قل لنفسك كلمة "كفى" أو "Stop" وفكّر في شيء ممتع وإيجابي.

تذكّر! كل يوم من التوقّف الكامل عن التدخين يضمن أن يكون اليوم التالي أسهل. كل "لا" تقولها بشكلٍ جازم تجعل الـ "لا" التالية أسهل، وسرعان ما تضمحل الرغبة في التدخين. 

• استعن بمستحضّر دوائي إذا دعت الحاجة. يمكن الاستعانة ببدايل النيكوتين، مثل: العلكة والملصقات التي تُباع دون وصفة طبية (يجب استشارة صيدلي أو طبيب العائلة قبل الاستخدام).

ثمة أيضاً أدوية تساعد على الإقلاع عن التدخين، تُعطى بموجب وصفة طبية فقط. تُشير الأبحاث إلى أنّ

مساعدات الفطام هذه تزيد احتمالات نجاح الإقلاع عن التدخين، وتسهّل بشكل كبير أعراض الفطام، مثل: صعوبات التركيز، التوق إلى التدخين، الكآبة، العصبية، التوتر، زيادة الشهية، وغيرها.

- استعن باستشارة مهنية إذا دعت الحاجة. ترتفع احتمالات نجاح الإقلاع عن التدخين بشكل ملحوظ حين يكون هناك دعم مهني، مثل المشاركة في ورشات للإقلاع عن التدخين تُعَرَّضُ مَجَانًّا في صناديق المرضى. في عدد من صناديق المرضى، تُقدَّمُ أيضًا خدمة دعم هاتفي للمُقلِّعين عن التدخين. يحظى المشاركون في ورشات كهذه بتخفيض ملحوظ لدى شراء أدوية ذات وصفة طبية تُساعد على الإقلاع عن التدخين. للتسجّل للورشات، يجب التوجُّه إلى المركز الهاتفي لصندوق المرضى الخاص بك أو إلى طبيب العائلة (معلومات إضافية حول خدمات الإقلاع في إسرائيل تظهر لاحقًا في الكراسة).

في مُعظَم الحالات، تستمرُّ الرغبة في تدخين السجّارة (حتى لو كانت قويّة جدًّا) مجرد فترة قصيرة (نحو نصف دقيقة إلى دقيقتين). غالبًا، يكفي أن تتوقف عمّا تفعله في اللحظة التي تنتابك فيها الرغبة، وأن تفعل شيئًا آخر، مثل شرب كأس من الماء، غسل وجهك، التحدُّث إلى شخص عبر الهاتف، أو المشي قليلًا، وسرعان ما ستزول الرغبة. كلُّ يوم سيكون أسهل من سابقه. إذا اختبرت في البداية حاجة إلى التدخين مرّات عديدة في اليوم، وكانت الرغبة قويّة جدًّا، فإنَّ الرغبة ستنخفض كلُّ يوم من حيث الوتيرة والقوّة.

مواجهة زيادة الوزن

بعد وقف التدخين، قد تحدث زيادة في الوزن بمقدار 2 - 5 كغم. يمكن أن تتبع زيادة الوزن من تغييرات في تبادل المواد، التحسُّن في حاسة التذوق والرائحة، (الطعام "أذكي" ولذلك يأكلون منه أكثر)، و/أو الأكل الزائد بدلًا من التدخين.

من الجدير بالذكر: حتى لو ازداد الوزن لفترة ما، يعود الوزن الأصلي بشكل عام بعد فترة تأقلم الجسم. فضلًا عن ذلك، لا يزداد وزن كثيرين من الذين يُقلِّعون عن التدخين، حتى إنَّ البعض ينحفون.

مع وقف التدخين، يُستحسن الأكل وفق مبادئ التغذية الموصى بها، الانشغال بنشاطٍ جسمانيٍّ مُراقب، وإذا دعت الحاجة استشارة خبير تغذية / حرّفي في المجال.

تذكّر: وقف التدخين هو عملية تتطلب مساعي جسدية ونفسية. لا تُحاول خفض وزنك بإجراء تغييرات هامة أخرى. ركز على المطلوب لتوقف التدخين، وواظب على ذلك. انظر إلى زيادة الشهية كعلامة لتعافي الجسم.

مع ذلك، ومن أجل منع ارتفاع غير مضبوط في الوزن، من الجدير تطبيق بعض النصائح:

- كُن واعيًّا لعادات أكلك. لا تتعامل مع الأكل كما تعاملت مع التدخين، أي لا تتناوله دون انتباه. لا تأكل أثناء القيادة، الكتابة، أو التحدُّث بالهاتف.
- تجنَّب تناول المسليات بين الوجبات.
- أكثِر من شرب الماء قبل كلِّ وجبة وبعدها.
- فضِّل الماء، الصودا، أو شاي الأعشاب على المشروبات الحلوة، العصائر، والكافيين.
- لا تأكل إلا وأنت جالس، ببطء، واستمتع بالطعام.
- امضغ كما يجب، واهتمِّ بمذاقات الطعام.
- أعدِّ مسبقًا علبة مع خُضْر / فاكهة مقطّعة، يمكنك استخدامها، عند الحاجة، للتسلية أو استجابة للرجبة في التدخين.



- أضفِّ على روتينك اليومي نشاطًا جسمانيًّا: استخدم الدرج بدل المصعد، أوقف سيارتك أبعد قليلًا، ضع جهاز التحكم بعيدًا وقم من الكرسي لتبديل القناة، مارس المشي، حتّى لو كان ذلك لبضع دقائق بعد الوجبة.

طرق الإقلاع عن التدخين في إسرائيل

يتبيّن من الأبحاث التي جرت في موضوع الإدمان أنّ الغالبية الساحقة ممّن يُقلعون عن التدخين (نحو 75%) توقّفوا عن التدخين دون أيّ تدخّل طبيّ. من لا ينجح في التوقف عن التدخين بقواه الذاتية، يُستحسن أن يطلب مُساعدة اختصاصيّة.

بما أنّ الإدمان على السيارة مركّب من إدمان سلوكي وإدمان فيزيولوجي على النيكوتين، يمكن حتمًا دمج الدعم السلوكي (في ورشة، عبر الهاتف، أو بالاستشارة الشخصية) والدعم الدوائي (أدوية بوصفة طبية ودون وصفة طبيّة). أظهرت الأبحاث أنّ الدعم السلوكي المدموج بالعلاج الدوائي هو الطريقة الأفضل للإقلاع الناجح عن التدخين، وذو أعلى نسب النجاح بعد سنة.

في كانون الثاني 2010، أُدخلت أدوية للإقلاع عن التدخين إلى السلّة الصحية. الأدوية مدعومة للذين يُقلعون عن التدخين المشاركين في ورشات للإقلاع عن التدخين، تُعرض اليوم على مُؤمّني صناديق المرضى دون كلفة ماليّة.

ورشة للقطام عن التدخين في صناديق المرضى

ورشة العمل حول الإقلاع عن التدخين هي نشاط جسمانيّ يزوّد أدوات للأشخاص المعنيّين بالإقلاع عن التدخين، بإرشاد مستشار خبير في الإقلاع عن التدخين.

مراكز معلومات صناديق المرضى:

خدمات الصحة الشاملة: *2700

"مكابي" خدمات صحية 3555*

صندوق المرضى "ميثوحيديت" *3833

صندوق المرضى "ليثوميت" 1-700-507-507

يتعلّم المشاركون في الجلسة، الموجودون في مجموعة داعمة، أن يواجهوا الإغراءات، هجر العادات القديمة، وبذلك وقف التدخين مرةً وإلى الأبد. تشمل ورشة العمل 8 لقاءات مرة في الأسبوع، يستمرّ كلٌّ منها نحو ساعة ونصف.

يُرافق المرشد المشاركون في عملية الإقلاع عن التدخين، ويفحص معهم الحاجة إلى علاج دوائي، أو بدائل نيكوتين.

كما ذكر آنفاً، دخلت ورشات الإقلاع عن التدخين إلى السلسلة الصحية منذ عام 2010، وهي تُعرض مجاناً في جميع صناديق المرضى. نسب النجاح في الإقلاع عن التدخين في ورشات العمل هذه مرتفعة جداً. نسبة النجاح الأعلى تتحقق بدمج ورشة عمل وعلاج دوائي.

تفعل صناديق المرضى، إذا دعت الحاجة، ورشات عمل لشرائح خاصة من السكان، مثل ورشات عمل باللغتين العربية والروسية، ورشات عمل مُعدّة للمتدربين، وغير ذلك. للمزيد من المعلومات، توجّهوا إلى صندوق المرضى الخاص بكم، أو إلى طبيب العائلة.

الإقلاع عن التدخين عبر الهاتف

يعرض قسم من صناديق المرضى خدمة دعم ومساعدة للمُقلعين عن التدخين عبر الهاتف. تُقدّم الخدمة لمُؤمني الصندوق مجاناً، وفي إطارها يُرافق مستشار للإقلاع عن التدخين المُشارك، مُحادثات هاتفية ثابتة. يستحق المشاركون في الاستشارة الهاتفية دعماً للعلاج الدوائي للإقلاع عن التدخين.

مستحضرات دوائية

يمكن أن يزيد العلاج الدوائي المعروف على المُقلعين عن التدخين احتمالات نجاح الإقلاع عن التدخين، ويُساعد في خفض أعراض الإقلاع عن النيكوتين. يتغيّر مستوى الإدمان على النيكوتين من شخص إلى آخر. يمكن تشخيص مستوى الإدمان المُقدّر على النيكوتين عبر ملاء الاستمارة المرفقة في الملحق رقم 3 (استمارة لحساب درجة الإدمان على النيكوتين وفق مقياس بجرستورم - الصفحة 24).

تذكّر! للإرشاد، الاستشارة، والدعم المهنيّ وظيفه هامة في نجاح العملية.

الأدوية من دون وصفة طبية: بدائل نيكوتين

في إسرائيل بدائل نيكوتين مثل العلكة والملصقات على أنواعها. هدف هذه البدائل هو تزويد مقادير ثابتة من النيكوتين للمُقلع عن التدخين بامتصاص بطيء، بدل الكمية التي يحصل عليها بتدخين السجارة، وبالتالي مساعدته


في مواجهة المرحلة الفيزيولوجية في الإقلاع. يمكن استخدام بدائل النيكوتين في عملية الإقلاع الذاتي، أو في عملية الإقلاع بأطر أخرى.

فيما يمكن للمُقلع عن التدخين استخدام العلكة والملصقات لمدة قصير (للاستخدام في لحظة التوق إلى السجارة). الملصقة مُعدّة للاستخدام المستمر لـ 24 ساعة. يمكن دمج مُلصقات نيكوتين (للمدى الطويل) مع أنواع علكة وأقراص (للمدى القصير). هذا الدمج، الذي يُدعى في الأبحاث "Patch Plus" يرفع احتمالات نجاح عملية الإقلاع.



مع ذلك، قبل استخدام هذه البدائل، يُستحسن استشارة طبيب العائلة، أو الصيدلي في الصيدلية. في المرحلة الثانية من تنمية السيطرة على الحالات التي تقرّر فيها عدم التدخين، يمكن أيضاً استخدام بدائل النيكوتين قصيرة الأمد.

بدءاً من عام 2015، الأشخاص المشاركون في ورشة الإقلاع عن التدخين، والذين ليسوا قادرين على استخدام الأدوية، بسبب موانع الاستخدام، يمكنهم الحصول، كخط علاج ثان، على بدائل النيكوتين بدعم صندوق المرضى، وفقاً لتوصية الطبيب.

من الجدير بالذكر: في الغالبية الساحقة من الحالات، لا يتطوّر إدمان على بدائل النيكوتين. 

أدوية بوصفة طبية تُساعد في الإقلاع عن التدخين

في إسرائيل، يُسوّق دواءان مُعدّان للإقلاع عن التدخين. الدواءان ليسا مُسبّبين للإدمان، ولا يحتويان على النيكوتين. يجري اختيار الدواء من قبل الطبيب المعالج، وفق التاريخ الطبي والحاجات الشخصية لكل متلقّي علاج. يستحقّ المشاركون في ورشات الإقلاع عن التدخين، وخدمات الإقلاع عن التدخين الهاتفيّة في صناديق المرضى، تخفيضاً لدى اقتناء هذه الأدوية.

تشامبيكس (Champix / Varenicline):

يعمل تشامبيكس على الأساس العصبي - النفسي للتعلّق بالنيكوتين. يرتبط الدواء بمستوعبات النيكوتين، يمنع اتصال النيكوتين بالمستوعبات، ويُطلّق بالتوازي الدوفامين في الدماغ أقلّ من السجارة. وهكذا يخفض الدواء متعة

التدخين، ويقلل من أعراض الإقلاع عن النيكوتين. حصل الدواء على مصادقة FDA (إدارة الغذاء والدواء الأمريكية) لعلاج الإقلاع عن التدخين عام 2006.

زايبان (Zyban / Bupropion):

لزايبان نشاط دوائي مزدوج: من جهة، يعدل وينظم النشاط المكثف في الدماغ، بتأثير النيكوتين، للمنطقة المسؤولة عن الشعور بالمتعة والتحفيز في الدماغ، ومن جهة أخرى، يُضعف أعراض الفطام عن المَخدَّر. حصل الدواء على مصادقة FDA (إدارة الغذاء والدواء الأمريكية) لعلاج الإقلاع عن التدخين عام 1997.

كما هو معروف، يُعطى الدواء ان بموجب وصفة طبية فقط. إذا اخترت استخدام أدوية بوصفة طبية وتوقفت عن التدخين، لا تتوقف عن تناول الأدوية. يجب إنهاء العلاج والعملية المحددة مسبقاً، وفق توصية الطبيب (بين 3 و 6 أشهر).

للمزيد من المعلومات حول الإقلاع عن التدخين والحصول على مواد إعلامية إضافية في هذا الموضوع، يمكن التوجه بمكالمة مجانية إلى "تيليميداع" التابع لجمعية مكافحة السرطان على هاتف رقم 1-800-36-36-55

ملاحق

الملحق رقم 1: حسنات وسيئات وقف التدخين

السيئات: لمَّ لاَ يحسُنْ بي التوقُّفُ؟ (حاول التفكير في طرق مواجهة السيئات)	الحسنات: لمَّ يحسُنْ بي التوقُّفُ عن التدخين؟

الملحق رقم 2: يوميات التدخين

يوميات تدخين لتاريخ _____				السيجارة رقم
مدى التمتع سجل من 1 حتى 4	مقدار الحاجة إلى التدخين سجل من 1 حتى 4	السبب	الساعة	
1 بدرجة قليلة / 2 بدرجة متوسطة / 3 بدرجة كبيرة / 4 بدرجة كبيرة جدًا				1
				2
				3
				4
				5
				6
				7
				8
				9
				10
				11
				12
				13
				14
				15
				16
				17
				18
				19
				20

الملحق رقم 3: استمارة لحساب درجة الإدمان على النيكوتين وفق مقياس بجرستورم*

العلامة ضعوا دائرة حول الإجابة الصحيحة).	الإجابة	السؤال
1	حتى 20 سيجارة	كم سيجارة تُدخّن في اليوم؟
2	21 - 40 سيجارة	
3	أكثر من 40 سيجارة	
3	5 دقائق	كم يمرّ من الوقت بعد استيقاظك، بشكلٍ عامّ، حتّى تدخّن سيجارتك الأولى؟
2	30-6 دقائق/دقيقة	
1	60-31 دقيقة	
0	بعد أكثر من 60 دقيقة	
1	الأولى صباحًا	أية سيجارة في اليوم الاستغناء عنها هو الأصعب؟
0	أية سيجارة أخرى	
1	نعم	هل يصعب عليك الامتناع عن التدخين في الأماكن التي يُحظر فيها التدخين؟ (الطائرة، المكتبة، المطاعم، المسرح، الجامعة)؟
0	لا	
1	نعم	هل تُدخّن بوتيرة أكبر في ساعات الصباح من باقي ساعات اليوم؟
0	لا	
1	نعم	هل تُدخّن وأنت مريض أيضًا (حين تكون لديك إنفلونزا أو نزلة برد أو ما شابه) وتُضطرّ إلى ملازمة منزلك أو سريرك معظم اليوم؟
0	لا	
إجمال (اجمع العلامات التي أحطتها بدائرة)		

العلامة	مدى الإدمان
0-2	منخفض جدًا
3-4	منخفض
5	متوسط
6-7	مرتفع
8-10	مرتفع جدًا

*د. بجرستورم هو باحث سويدي طوّر المقياس



للحصول على معلومات إضافية وموادّ توضيحية حول أمراض السرطان، وطرق الوقاية منها
زورونا في موقعنا على الإنترنت:
www.cancer.org.il

"جمعية مكافحة السرطان" 

أو توجّهوا إلى جمعية مكافحة السرطان مجاناً:

"تلميداع"® باللغة العربيّة 1-800-36-36-55

"تلميداع"® باللغة العبريّة 1-800-599-995

"تلميداع"® باللغة الروسيّة 1-800-34-33-33

لخدمات معلومات متقدّمة: مركز المعلومات 03-5721698

للتبرّعات 1-800-35-46-46

نشاطات الجمعيةّ ممكنة بفضل التبرّعات الجماهيريّة، دون تمويل من موازنة أية وزارة حكومية.
*التبرّعات لجمعيةّ مكافحة السرطان مُعترف بها لغرض الإعفاء الضريبي، وفق البند 46 من أمر ضريبة الدخل.

