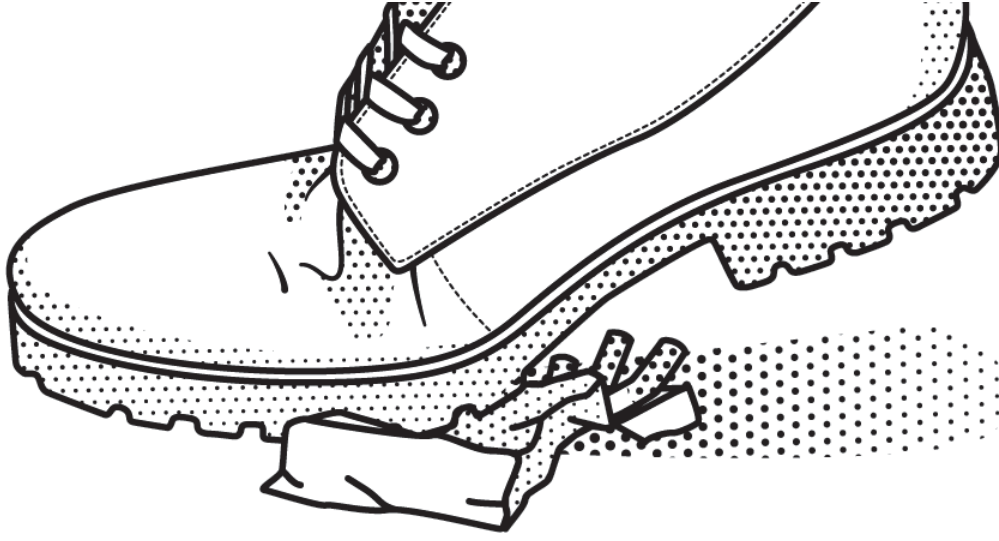


## الإقلاع عن التدخين



### لماذا الإقلاع عن التدخين؟

تقتحم مادة النيكوتين التي تخرج مع التدخين حاجز الدم في الدماغ وتتدخل في عمليات الأيض في المخ. وفي غضون فترة قصيرة يمكن أن يعتاد الجسم على التدخين بحيث لا يمكن أن يستغني عنه. وينشأ الاعتماد النفسي على التدخين من خلال الوظائف التي تأخذها السجارة في حياة المدخن، فهي تعتبر في حالات القلق مُدعاة للراحة أو أنها تسهل عملية التواصل مع الآخرين. استنتاج: التوقف عن التدخين له تأثير إيجابي على الصحة، والحالة النفسية والمادية، وكذلك المظهر.

هل تدون استغلال فرصة الإصابة بنزلة البرد للإقلاع عن التدخين؟ وذلك لأن التدخين سواء كان سلبياً أو إيجابياً يؤخر عملية الشفاء، كما أنه يجعلكم عرضة للإصابة بعدوى زكامية أخرى. ويحتوي دخان التبغ على أكثر من 4800 مادة كثير منها سام ويسبب السرطان، وعند استنشاق الدخان تستقبل الرئة هذه المواد السامة وتوزع على الجسد كله. التبعات: تقريباً كل عضو في جسم الإنسان يتضرر جراء التدخين. استهلاك التبغ يؤدي إلى التهابات المجاري التنفسية بالإضافة إلى أمراض القلب والسرطان، وحتى الصحة الفموية كمثال تكون في خطر نتيجة لخلط السموم في تبغ التدخين. النساء اللواتي يستمررن بالتدخين بعد سن اليأس (انقطاع الطمث) عادة يعانين من ترقق العظم، رجولة الرجال تتأثر بالتدخين.

### أربع نصائح

#### التأجيل

نأخذ مثلاً نفساً عميقاً لعشر مرات.

#### التملص

تجنبوا المواقف الحرجة مثل فواصل التدخين. وإذا كان الأمر مرهقاً فتنفخ النصيحة الثالثة.

#### الانصراف

ابتعدوا عن مجموعة المدخنين إلى أن تشعروا بحال أفضل.

#### صرف الانتباه

استبدلوا التدخين بأنشطة أخرى تشعرون معها بالسعادة.

### كيف تتوقف عن التدخين؟

يتوفر للأشخاص الذين يودون الإقلاع عن التدخين عدد كبير من عروض الاستشارة المختلفة والمساعدات المتخصصة في هذا المجال، ويعتمد عدد كبير من العروض على نظرية العلاج السلوكي المعرفي، وهي نظرية أثبتت دراسات علمية متعددة فاعليتها.

التوقف عن التدخين- تحصلون على العروض الموجودة في محيطكم تحت هذا الرابط

[www.anbieter-raucherberatung.de](http://www.anbieter-raucherberatung.de)

ولمزيد من المعلومات يرجى زيارة [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)

المصدر: المركز الاتحادي للتوعية الصحية.