

# دليل المهتدين للإقلاع عن التدخين

هذا الكتاب يقدم:

- استراتيجيات بسيطة لإعداد برنامجك للإقلاع عن التدخين .
- نصائح عملية حول بدائل النيكوتين.
- دليل إرشادي يأخذك خطوة بخطوة للتغلب على العقات وتجاوز الأيام الأولى من إقلاعك عن التدخين .



د / لويل كليمان  
ديبورا مسينا كليمان  
ماجستير في الصحة العامة





# محتويات الكتاب

٩	..... كلمة الناشر
١١	..... تصدير
١٥	..... المقدمة
١٩	..... الباب الأول: الاتفاق حول الأسس
٢١	..... الفصل الأول: إذن فأنت تفكر في الإقلاع عن التدخين
٤١	..... الفصل الثاني: لماذا تدخن: الطيب والشيرير والقيح
٦١	..... الفصل الثالث: هل أنت مدمن؟
٧٧	..... الفصل الرابع: لا تترك الماضي خلفك
٩٩	..... الفصل الخامس: التبغ عديم الدخان
١١٣	..... الفصل السادس: تدخين السيجار والغليون
١٢٥	..... الباب الثاني: خطة الإقلاع عن التدخين
١٢٧	..... الفصل السابع: استعمال اللصوقات الطبية
١٤١	..... الفصل الثامن: المزيد من العلاجات المفيدة لمساعدتك في الإقلاع عن التدخين
١٦١	..... الفصل التاسع: البرامج ومجموعات الدعم بالولايات المتحدة الأمريكية ...
١٧٩	..... الفصل العاشر: وسائل أقل تقليدية

- ١٩٥ ..... الفصل الحادي عشر: ميلاد السجائر
- ٢٠٩ ..... الفصل الثاني عشر: فريق الإقلاع عن التدخين
- ..... الفصل الثالث عشر: الخطة الرئيسية: تصميم برنامجك الشخصي للإقلاع عن  
٢٢٥ ..... التدخين
- ٢٤١ ..... الباب الثالث: حان وقت التخلص من السجائر
- ٢٤٣ ..... الفصل الرابع عشر: العد التنازلي للأيام السبعة حتى يوم الإقلاع عن التدخين ..
- ..... الفصل الخامس عشر: ثابت.. استعد.. انطلق! لقد حان وقت التخلص من  
٢٦١ ..... السجائر
- ٢٨١ ..... الفصل السادس عشر: فحص الساعات الأربع والعشرين
- ..... الفصل السابع عشر: ثمان وأربعون ساعة من النجاح والتخطيط لعطلة نهاية  
٢٩٧ ..... الأسبوع
- ..... الفصل الثامن عشر: الاحتفال بأسبوع بعيداً عن التدخين.....  
٣١٣
- ..... الباب الرابع: لتترك علبة السجائر وراءك  
٣٣١
- ..... الفصل التاسع عشر: هل تشعر بالاكئاب أو القلق؟  
٣٣٣
- ..... الفصل العشرون: يزداد وزني أو لا يزداد وزني؟ هذا هو السؤال.....  
٣٤٩
- ..... الفصل الحادي والعشرون: هيا بنا نمارس الرياضة .....  
٣٦٧
- ..... الفصل الثاني والعشرون: السيطرة على الضغط العصبي .....  
٣٨٥
- ..... الفصل الثالث والعشرون: لتحدث عن المجموعات وغرف الدردشة ....  
٤٠٥
- ..... الباب الخامس: النجاح شيء صعب .....  
٤٢٣
- ..... الفصل الرابع والعشرون: الدخان والمرايا .....  
٤٢٥
- ..... الفصل الخامس والعشرون: راقب أولادك بعناية .....  
٤٤١
- ..... الفصل السادس والعشرون: الزلات والانتكاسات .....  
٤٥٩

الفصل السابع والعشرون: المضي قدمًا: أهداف طويلة المدى من أجل	
الصحة التامة .....	٤٧٩
الفصل الثامن والعشرون: دليل حل المشكلات: نصائح للتغلب على معوقات	
الإقلاع عن التدخين .....	٤٩٧
ملحق (أ): مسرد المصطلحات .....	٥١٩
ملحق (ب): مصادر المساعدة في الإقلاع عن التدخين .....	٥٢٥



## المقدمة

إذا كنت مثل معظم المدخنين، فلا بد أنك قد حاولت الإقلاع عن التدخين عدة مرات فيما مضى، ولكنك لسبب أو لآخر كنت تعود إلى التدخين. وهذا يرجع إلى أن الإقلاع عن التدخين يعتبر أمرًا شديد الصعوبة، حيث يتطلب منك تغيير سلوكيات ظلت تلازمك طوال حياتك، وهذا ليس شيئًا سهلاً على الإطلاق.

وتعتبر الرغبة في الإقلاع عن التدخين هي نصف الطريق، أما معرفة كيف تقلع عن التدخين فهي تمثل النصف الآخر - وهذا هو ما يدور حوله هذا الكتاب: فرغم أنه لا يمكننا أن نجعلك ترغب في الإقلاع عن التدخين، فإنه يمكننا أن نبين لك أفضل الطرق للقيام بذلك. وإذا قرأت هذا الكتاب، فإننا نضمن لك أنك ستقلع عن التدخين بصورة أفضل، وقد لا تقلع عن التدخين إلى الأبد من محاولتك الأولى - فالإقلاع عن التدخين يتطلب تعلم مجموعة جديدة من المهارات، كما يحتاج للعمل (بل الكثير من العمل) - ولكنك ستحقق ذلك في النهاية.

في الباب الأول: «الاتفاق حول الأسس»، سوف تستكشف لماذا تدخن، كما سيمكنك إجراء اختبار لمعرفة ما إذا كنت قد وصلت لمرحلة إدمان النيكوتين، بجانب استعراض محاولتك السابقة للإقلاع عن التدخين لكي تعرف ماذا تم بشكل صحيح وماذا سار بشكل خاطئ. وبالإضافة إلى ذلك، فإن الباب الأول سوف يفند بعض الأساطير الشائعة عن السيجار والغليون والتبغ عديم الدخان.

وفي الباب الثاني: «خطة الإقلاع عن التدخين»، سوف تبدأ في وضع خطتك للإقلاع عن التدخين، حيث ستتعرف على مزايا وعيوب اللصوقات والعلكات والمنشقات وبخاخات النيكوتين الأنفية، كما ستقرأ عن دواء يساعد في الإقلاع عن التدخين يسمى

«بوبروبيون» (*Bupropion*)، وستقرأ كذلك عن التنويم المغناطيسي والتأمل والأدوية العطرية والأعشاب والإبر الصينية. ومن خلال التعرف على الحقائق المتعلقة بالطرق المتاحة للإقلاع عن التدخين، فإنك ستكون قادرًا بشكل أفضل على أن تقرر أيها ترغب في إضافته إلى خطتك الرئيسية للإقلاع عن التدخين. كما يتضمن الباب الثاني أيضًا خلفية تاريخية عن السجائر، وهي ستساعد في إضافة منظور جديد لعملية الإقلاع عن التدخين. ويختتم هذا الباب بتقديم مفهوم «فريق الإقلاع عن التدخين»، وهو عبارة عن مجموعة من الأشخاص يحاولون الإقلاع عن التدخين، إذ إنك في الغالب ستشعر بذاتك عند الوجود داخل مجموعة.

ويبدأ العمل الحقيقي في الباب الثالث: «حان وقت التخلص من السجائر». وأنت في هذا الباب ستكون في طريقك بالفعل للإقلاع عن التدخين، وتهدف الفصول الموجودة في هذا الباب لزيادة درجة الدافعية والتحفيز، وأيضًا لتقديم حلول لتلك الصعوبات والتحديات الأكثر شيوعًا التي تكتنف الإقلاع عن التدخين. وحيث إن هذا الباب يتضمن الكثير من العمل الشاق، فإنك ستتعلم أيضًا أهمية أن تقدم لنفسك الكثير من المكافآت التي تستحقها على هذا الجهد. وفي نهاية هذا الباب، فإنك ستشعر فعلاً بالرضا عن نفسك وعن حياتك الجديدة الخالية من التدخين.

ومع الباب الرابع: «لترك علبة السجائر وراء ظهرك»، ستبدأ في تعلم كيف تحافظ على إقلاعه عن التدخين، وستتعلم المزيد عن القلق والاكتئاب، حيث إنهما يعتبران من الأسباب الرئيسية التي تجعل الناس يبدؤون في التدخين، كما يعتبران أيضًا وراء قدر كبير من الهفوات والانتكاسات. كما سيتم إلقاء الضوء على الموضوع الهام للغاية الخاص بزيادة الوزن، وسوف تتعلم كيف تضع برنامج تمارين رياضية يمكنك السير عليه في حياتك العادية. وعلاوة على ذلك، يتضمن الباب الرابع نظرة عامة على الضغط العصبي ودوره في الانتكاس والعودة إلى تدخين السجائر. ويختتم هذا الباب باستعراض لمواقع الإنترنت المتعلقة بالإقلاع عن التدخين والتي يمكنك استخدامها كمصدر مساعدة إضافي.

وأخيرًا، فإن الباب الخامس: «إن النجاح شيء صعب» يستكشف الدور الذي تلعبه شركات صناعة التبغ في جعل الناس متعلقين بتدخين السجائر، ويفضح كيف أن هذه

الصناعة تستهدف الأطفال بشكل متعمد لكي تستمر في جني الأرباح، كما يوجد فصل يتناول خصيصًا حالات الرجوع والانتكاس. والحقيقة هي أن البعض يتعرضون للانتكاس، ولكن لا تقلق، فهذا جزء طبيعي من عملية الإقلاع عن التدخين، وسوف تتعلم كيف تستفيد من تلك الانتكاسات كدروس مستفادة تعينك في النهاية على الإقلاع عن التدخين إلى الأبد. ويختتم الباب الخامس بدليل للتعامل مع المشكلات، حيث يمكنك فيه الحصول على إجابات سريعة على الأسئلة الشائعة المتعلقة بالإقلاع عن التدخين.

### بعض النقاط الإضافية من أجلك

بالإضافة إلى نص الكتاب نفسه، والذي يحفل بالمعلومات التي ستساعدك على امتلاك الرغبة في الإقلاع عن التدخين، فإن كل فصل سيقدم لك البطاقات الجانبية الآتية:



#### حقائق عن التدخين

سوف تتعرف هنا على مختلف المعلومات الجديرة بالاهتمام حول التبغ والسجائر والمدخنين والإقلاع عن التدخين وغير ذلك الكثير.



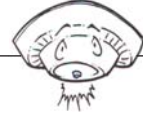
#### نصائح للإقلاع عن التدخين

إننا نقدم لك هذه النصائح التي تستند إلى سنوات خبراتنا كمدرسين في مجال الإقلاع عن التدخين، لكي تساعدك على الإقلاع عن التدخين نهائيًا.



#### تلميحات عن التدخين

تقوم هذه البطاقات بتعريف الكلمات والمصطلحات غير المألوفة المستخدمة في الكتاب.



### تحذيرات حول التدخين

إن هذه البطاقات المصممة لتسهيل عملية الإقلاع عن التدخين تنبهك إلى مخاطر التدخين، وتقودك بعيداً عن أخطاء وعثرات الإقلاع عن التدخين، بالإضافة إلى المزيد.



### تمرينات للتخلص من التدخين

لقد صممنا هذه التمرينات لإبراز بعض النقاط المتعلقة بالإقلاع عن التدخين، وأيضاً لمساعدتك على أن تنجح في البقاء بعيداً عن التدخين.

### شكر وتقدير

إننا نود أن نتقدم بالشكر لآلاف الأشخاص الذين سمحوا لنا بمساعدتهم في الإقلاع عن التدخين، فقد ساعدنا إخلاصهم واستعدادهم للإفصاح لنا عن الصعوبات الشخصية التي يواجهونها على مساعدة آخرين بأكثر مما فعلته كل التدريبات الأساسية التي قدمناها لهم مجتمعة.

كما نتوجه بالشكر لأبائنا الذين وفروا لنا تنشئة في جو من الرعاية مكننا من أن نصبح معلمين أفضل، وبدون تفهمهم وتشجيعهم لنا، لم نكن لنتمكن من إخراج هذا الكتاب إلى النور.