

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة أبو بكر بلقايد - تلمسان-

المركز الطبي الوقائي

الخلية النفسية



UWP

يوم تحسيبي حول:

نصائح مهمة للإقلاع عن التدخين

ديسمبر 2025



الإقلاع عن التدخين

ليس سهلا،

لكنه ليس مستحيلا

نبدأ برنامجا رياضيا:

الرياضة تقلل من شهيتك لإشعال السجائر إلى الثلث.

تفقد في تجنب الزيادة في الوزن التي تعد من أعراض كالتدخين.

كما تساعد كذلك في تعديل المزاج، إضافة إلى تحسين نوعية النوم.

توقف المفاجئ أو التدريجي:

يعتمد على الشخص : التوقف المفاجئ عن التدخين

أسلوب ناجح بالنسبة لبعض المدخنين لكنه صعب

بالنسبة للآخرين، فهناك من يستفيد أكثر من

الخطوات التدريجية وتلقي الإرشادات من مختصين

طبيين أو \*\*\*\*

يتعين بإرشادات متخصصين.



## تطبيقات الهواتف الذكية

يتوفر الهاتف الذكي على العديد من التطبيقات التي تقدم نصائح ومعلومات تشجيع وتحليلات تفاعلية لوضعك كمدخن وتصميم برنامج واقعي وخطة مناسبة لظروفك وفرصة للتداول مع آخرين يحاولون الإقلاع ومبادلة الخبرات معهم.

أزل كل ما يذكر بالتدخين من بيتك وسيارتك ومكان عملك.

- تخلص من كل منتجات التبغ وأعواد الكبريت والولاعات وصحون السجائر.

- حاول التخلص من روائح الدخان من بيتك وسيارتك.
- تجنب الأماكن التي يكثر فيها المدخنون.
- أخبر أصدقائك أنك نويت الإقلاع عن التدخين، وأطلب منهم أن لا يدخنوا أمامك إن كان ذلك لا يسبب إحراجا.



## أطلب الدعم من الآخرين:

أخبر عائلتك وأصدقائك ممن تثق بهم أنك نويت الإقلاع عن التدخين.

أطلب منهم أن يدعموك في الأيام والأسابيع القادمة.

حدد لهم كيفية الدعم (مثلا: أريد في هذه الأيام التقليل من الضغط النفسي).

إذا كنت تعرف أحدا ترك التدخين فتحدث معه عن تجربته فالدعم النفسي يقلل من التوتر الناتج عن مقاومة الإدمان.

يقدم المركز الطبي الوقائي لجامعة أبو بكر بلقايد استشارات متخصصة مع متابعة وهذا من طرف أطباء عامين للمساعدة على الإقلاع عن التدخين وذلك

بالمركزين القطب الجديد وشتوان

استعن بأدوية الإقلاع عن التدخين.

هناك العديد من أدوية علاج التعويض عن النيكوتين، التي تضاعف من فرص إقلاعه عن التدخين بتقليل الرغبة في التدخين وتقليل أعراض ترك التدخين.

كثير منها متوفر من غير وصفة طبيب مثل لصقات النيكوتين ولبان النيكوتين وأقراص الحلوى وبخاخات النيكوتين وأجهزة استنشاق النيكوتين والحبوب التي توضع تحت اللسان.

هذه الأدوية تعوض الجسم عن النيكوتين الذي أدمن عليه لكن من غير أضرار التدخين، وخلال فترة الإقلاع سوف تستخدمها أقل فأقل لكي يعتاد الجسم تدريجيا أن يكون من غير النيكوتين.

**للتنبية فقط:**

لا يوجد دواء مثالي للجميع لأن الناس مختلفون، فإن لم ينجح علاج جرب علاجا آخر.

## حدد الأسباب التي من أجلها تريد ترك التدخين:

يعتبر الحافز أهم عامل في مقاومة إغراءات التدخين غير أن سبب "لأنه ضار بالصحة" قد لا يكون كافيا.

فالنية تحتاج إلى حوافز شخصية قوية مثل "أريد أن أحمي عائلتي من التدخين السلبي" أو "أريد أن أكون

قدوة جيدة لأبنائي" أو "أريد تجنب التجاعيد" أو "أريد أن أكون قدوة جيدة لأبنائي" أو "أريد تجنب التجاعيد

المبكرة" أو "أريد أن أوفر المال" أو "لا أريد أن يحكم الآخرون علي بأني أمارس عادة سيئة"...

## تحديد موعد الإقلاع:

اختيار موعد في غضون الأسبوعين المقبلين للإقلاع عن التدخين مع تجنب اختيار اليوم الذي تعلم أنك سوف تكون فيه مشغولا.

## حدد الأوقات التي تتوق إلى السجارة:

هل تشتهي السجارة حين تكون متوترا أو مكتئبا؟ أصدقائك مدخنين؟ مع شرب القهوة؟ حين تكون مع بعد

تناول وجبة؟ حين تشعر بالملل؟ أثناء مشاهدة

التلفزيون؟ بعد مشاجرة مع شخص ما؟

## حدد الأوقات والظروف التي تحفزك على التدخين

ضع خطة لاستبدال عادة التدخين في هذه الأوقات بعادات أخرى تلهيك عنها، مثلا المشي لمدة ربع ساعة

أو لعب إلكترونية على هاتفك الذكي أو تناول قطعة

فاكهة أو مضغ اللبان انتظر 15 دقيقة وقم بنشاطات

للاسترخاء، تكلم هاتفيا مع شخص تثق به ونفس له عن مشاعرك، راجع قائمة الأسباب التي وضعتها لنفسك

لترك التدخين.