

✓ قائمة الأقالع عن التدخين

أن الأقالع عن التدخين هو من اذكى التغييرات التي يمكن ان تتخذها من أجل صحتك و سلامة قلبك. كذلك ربما تكون الأصعب, لكن ملايين الناس قد اقلعت عن التدخين ومن الممكن ان تكون انت التالي.

قم بتأشير كل مرحلة تقوم بأكملها:

- حدد تاريخ للأقالع عن التدخين حوالي شهراً من اليوم.
- لاحظ متى تدخن, لماذا تدخن, كم مرة تدخن, واين تدخن (بما فيها السجائر الألكترونية).
- تكلم أو تحدث مع اصدقائك الذين اقلعوا عن التدخين. اسألهم كيف اقلعوا عن التدخين. أغلب الناس تقلع عن التدخين عدة مرات, ولكن المرة المقبلة قد تكون الأخيرة. كن سعيداً لانك أقلعت عن التدخين.
- ضع بعض الخطط للنقود التي ستوفرها من جراء عدم التدخين.
- قم بأكل وجبات خفيفة قليلة السرعات الحرارية عند الشعور بالحاجة الى التدخين- بذور عباد الشمس الغير مملحة, اقراص النعناع الخالية من السكر, جزر, علكة, أو الفشار العادي (بذور الذرة الصفراء التي يتم تحميصها). احتفظ بأعواد الأسنان و القرفة من أجل مضغها.
- في اليوم المحدد للأقالع عن التدخين, ارمي منافض السجائر, السجائر وأي نوع من انواع السجائر الألكترونية, نظف السيارة بالمكنسة الكهربائية, أغسل ملابسك, قم بتهوية البيت, و استمتع بالرائحة المنعشة
- اتصل بخط الإقالع عن التدخين لولاية نبراسكا **1-800-784-8669** أو قم بزيارة الموقع QuitNow.ne.gov للحصول على مساعدة مجانية للإقالع عن التدخين

بعد الأقالع عن التدخين ...

- ◀ الحديقة), الحياكة, لعبة تركيب القطع, خياطة اللحف, والألعاب الألكترونية(ألعاب الفيديو).
- ◀ عندما شعورك بالرغبة بالتدخين مجدداً, قم بتفريش أسنانك.
- ◀ بالتدخين أقضي وقتاً أطول في الأماكن التي لاتسمح (المكتبات, الكنائس "دور العبادة", صالات السينما)
- ◀ اشرب كميات كبيرة من الماء أو عصير الخضروات والفواكه.
- ◀ قم بالمشي بدلاً من اشعال السجاير أو استخدم الدراجة, السباحة, اللعب بالكرة, الرقص.
- ◀ تناول بعض الوجبات الخفيفة ذات السرعات القليلة. امضغ عود تنظيف الأسنان او القرفة.
- ◀ أذهب خارج البيت وأخذ نفساً عميقاً. أستنشق الهواء المنعش أخرج الهواء ببط و استرخي (لمرات عديدة خلال اليوم الواحد)
- ◀ لاحظ الفرق في طعم الأكل بعد الأقالع عن التدخين. استمتع بطعم الأكل ولكن لاكثر من الطعام.
- ◀ أقضي بعض الوقت في ممارسة هوايتك الجديدة كل يوم. اشتر لنفسك هدية (كافئ نفسك)

قسم الصحة والخدمات الانسانية نبراسكا
الموقع :

301 Centennial Mall South
Lincoln, Nebraska, 68509
الهاتف: 402-471-2101

تمت الطباعة بإذن قسم الصحة بولاية واشنطن



Printed with permission from
Washington State Department of Health.