

أوتيل ديو دو فرانس
مركز طبي جامعي



دليل دعم للإقلاع عن التدخين

**CENTRE
DE SEVRAGE
DU TABAC**



مرحلة التأمل

تكون عندما تصبح الرغبة المتزايدة في التدخين والتوقف عنه قوية. بعبارة أخرى، يعرف الشخص أنه يواجه مشكلة يرغب في حلها، لكنه لا يشعر أن لديه القوة للتغلب عليها أو لا يعرف من أين يبدأ.

ماذا نعتقد عن السجائر «الخفيفة»؟

لا يوجد شيء اسمه تبغ خفيف.
السيجارة الخفيفة أكثر خطورة من السيجارة العادية لأنها تدفع
الشخص لأخذ نفحات أكبر وللاحتفاظ بالدخان لفترة أطول.

لماذا أشعر بالرغبة في التدخين؟

- لتخفيف التوتر والقلق.
- لتحسين التركيز.
- من أجل المتعة.
- للحفاظ على الوزن.

فوائد التوقف عن التدخين

- استعادة السلام الداخلي.
- استعادة حاسة التذوق.
- الحصول على نفس أفضل.
- استعادة الوظيفة الجنسية الطبيعية (فالتدخين يزيد بمرتين أكثر من خطر الإصابة بالعجز الجنسي).
- تقليل السعال والتعب.
- تقليل مخاطر الأمراض القلبية، ومخاطر السرطان، ومشاكل التنفس.
- تحسين توزيع الدهون وبالتالي تحسين الملف القلبي الوعائي.
- توفير على الصعيد المالي.



توقع الأوقات الصعبة

حدّد المواقف المحفوفة بالمخاطر وضع خطة عمل تساعدك على مواجهة الإغراءات.
على سبيل المثال:

المواقف المحفوفة بالمخاطر	كيف تقاوم ذلك؟
عندما أقوم باتصال	امسك بعضاً أو ابدأ في الكتابة. ركز على المحادثة.
عندما أقود السيارة	مضغ العلكة أو الحلوى. احرص على وجود زجاجة ماء بالقرب منك.
عندما أكون مع المدخنين	ذكر نفسك أنك محظوظ لأنك توقفت عن التدخين. اختر المكان الأقل تدخيناً.
عندما أذهب إلى المطعم	اطلب طاولة في منطقة غير مدخنة (إذا كانت موجودة!) تجنب المشروبات الكحولية.
عندما أشعر بالتوتر أو الضغط	ممارسة الرياضة، التنفس بعمق، الاتصال بصديق.
عندما أستيقظ	القيام بتمارين التنفس البطني. الذهاب في نزهة. تغيير ترتيب الأنشطة في الصباح.
بعد الوجبة	تجنب القهوة. غسل الأسنان.
عندما أشعر بالحزن أو الاكتئاب	تبني هواية جديدة، الخروج من الروتين المعتاد، الذهاب إلى السينما، أو للتسوق، أو للتحدث مع أصدقائك التحدث عن الأمر مع طبيبك.

اليوم المنتظر هو التاريخ الذي ترغب في التوقف فيه عن التدخين تمامًا.

نصائح

اختر تاريخًا يناسبك:

- ذكرى خاصة.
- صباح يوم الاثنين، عطلة نهاية الأسبوع، أو بداية إجازة.
- يجب أن يكون يومًا لديك فيه الوقت للتخطيط لنشاطات «من دون تدخين».

التحضير لليوم المنتظر

- غير عاداتك في المواقف التي كنت تدخن فيها سابقًا:
- خذ طريقًا مختلفًا للذهاب إلى العمل.
- استمع إلى برامج إذاعية جديدة.
- غير ترتيب أنشطتك في الصباح.
- نظف منزلك وتخلص من المنافض، والولاعات، والسجائر، إلخ.
- نظف وعقم سيارتك حتى لا تبقى روائح تشجعك على التدخين، وأخرج منها المنافض.
- اغسل ملابسك حتى لا تحمل معك رائحة الدخان.

اليوم المنتظر الخاص بي هو ...





3

التحول إلى العمل

هذا هو اليوم المنتظر

نصائح

- تأكد من عدم وجود أي سجاائر أو ولاعات أو منافض.
- لا تحتفظ بأي منها بالقول «سأحتفظ بواحدة، لكنني لن أدخن».
- اشغل نفسك. خطط ليومك.
- غيّر طريقة تفكيرك تجاه التبغ.
- ركّز على الهدف المتمثل في عدم التدخين، يومًا بعد يوم: فلا تقلق بشأن الغد، أو الشهر المقبل، أو السنة القادمة بدون تدخين.
- راجع تقدمك بانتظام وهنئ نفسك.
- فكر في المتعة التي ستمنحها لنفسك بفضل المدخرات.
- استرخ، واسترخ.
- تناول طعامًا صحيًا واشرب الكثير من الماء.

والأهم من ذلك، استمر في المحاولة: كل يوم يمر بدون تدخين هو يوم رابح!

إذا ظهرت الرغبة في التدخين، انتظر 5 دقائق:

- ستزول الرغبة بمفردها.
- خلال هذه الفترة: ابحث عن شغل أو غيّر نشاطك، تنفس بعمق، اشرب كوبًا كبيرًا من الماء، وامضغ علكة.

علامات	استراتيجيات النجاح
أشعر برغبة كبيرة في التدخين	تنفس بعمق. غيّر نشاطك مؤقتًا. اغسل أسنانك. اشرب كوبًا كبيرًا من الماء.
أشعر بالقلق	تنفس بعمق عدة مرات. ابحث عن شغل. خذ حمامًا دافئًا.
أواجه صعوبة في النوم	تجنب القهوة والشاي في فترة بعد الظهر وفي المساء. تناول مشروب عشبي في المساء. استشر طبيبك.
أجد صعوبة في التركيز	قم، إن أمكن، بنزهة في الخارج. خذ استراحة؛ خفف جدولك الزمني. تذكر أن هذا سيمر بعد بضعة أيام.
أنا متعب(ة)	خصص المزيد من الوقت للنوم. حاول أن تكون أكثر نشاطًا، اخرج في نزهة أو مارس الرياضة. اشرب الكثير من الماء.
لدي مشاكل في الجهاز الهضمي مثل الانتفاخ أو الإمساك	تناول أطعمة غنية بالألياف (الخضروات، الفواكه). حافظ على توازن غذائي. مارس المزيد من التمارين. استشر طبيبك.

زيادة الوزن المحتملة

لمساعدتك في السيطرة على وزنك عندما تتوقف عن التدخين، يمكنك اتخاذ بعض التدابير البسيطة:

- استمتع بتناول الإفطار.
- تناول وجبة خفيفة في منتصف الصباح أو بعد الظهر، مع اختيار أطعمة صحية (الفواكه، اللبن)، لكن تجنب تناول الوجبات الخفيفة.
- اشرب الكثير من الماء.
- خلال الوجبات، حاول قدر الإمكان الحفاظ على نظام غذائي صحي ومتوازن خالي من الدهون، وقلل من استهلاك الكحول.
- مارس المشي والتمارين الرياضية لحرق السعرات الحرارية الزائدة.
- تذكر أن تتجاهل المصعد: استخدم السلالم.

التوقف عن التدخين:

- لا يعني "أكل كميات أقل" ولكن «الأكل بشكل أفضل».
- إنه التحرك أكثر.

القيمة الحرارية لبعض المشروبات الكحولية:

- 1 عرق = 266 سعرة حرارية / 100 مل
- 1 كأس من النبيذ الأحمر أو الأبيض = 70 سعرة حرارية
- 1 ويسكي = 234 سعرة حرارية / 100 مل أي 70 سعرة حرارية / 30 مل
- 1 بيرة = 38 سعرة حرارية / 100 مل

التوتر...

- تنفس بعمق (تنفس بطني) ببطء ومرات متعددة.
- مارس التمارين أو تمارين التمدد.
- خذ استراحة مع أفكار إيجابية.
- عبّر عن مشاعرك، لا تكبتها.
- تحدث مع معالجك/طبيبك.

ما يجب تذكره:

- في عملية الإقلاع عن التدخين، لا يوجد فشل، بل هناك نجاحات مؤقتة فقط.
- لا يوجد انتكاسة، بل مجرد استئناف للاستهلاك بعد «عمل» زاد من خبرتك في الإقلاع وزاد من فرصك في النجاح في المحاولة القادمة.

عندما يبدأ الناس في الشعور بتحسن ، يتخيلون أحياناً أن نفخة صغيرة لن تضر. هدفك هو التوقف تمامًا عن التدخين.

لا تأخذ حتى نفخة واحدة من السيجارة: لأنها يمكن أن تعيدك الى الحلقة المفرغة للإدمان!

وماذا إذا ارتكبت خطأ؟

- لا تشعر بالإحباط.
- لا تشعر بالذنب.
- حدد ما إذا كنت قد بدأت في التدخين مجددًا حقًا أو إذا كانت مجرد ضعف عابر.
- تذكر:
- الطريق الذي قطعته بالفعل.
- جميع الأسباب التي تجعلك لا تريد التدخين مرة أخرى.

ما يوفر لك مركز الإقلاع عن التدخين في مستشفى أوتيل ديو دو فرانس:

- متابعة متخصصة من قبل طاقم ذو تخصصات متعدّدة، يتضمن 5 استشارات لعلم النفس السلوكي المعرفي.
- رعاية نفسية سلوكية.
- توفر شخص مدرب لتقديم المساعدة في المركز خلال ساعات العمل.
- قياس مستوى CO في الزفير في كل زيارة.
- متابعة مع اختصاصي التغذية.





..... طبيب متخصص في الإقلاع عن التدخين:

..... أخصائية نفسية:

..... أخصائية تغذية:

..... الممرضة المسؤولة:

..... الاستشارة الأولى:

..... التاريخ:

..... العلاج:

..... الاستشارة الثالثة:

..... التاريخ:

..... العلاج:

..... الاستشارة الخامسة:

..... التاريخ:

..... العلاج:

..... الاستشارة الثانية:

..... التاريخ:

..... العلاج:

..... الاستشارة الرابعة:

..... التاريخ:

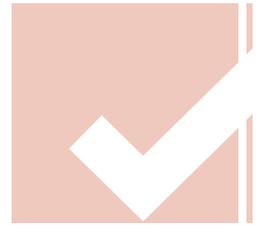
..... العلاج:

..... الاستشارة السادسة:

..... التاريخ:

..... العلاج:

استمارة المتابعة الأسبوعية



قم بتقييم نفسك من 0 إلى 3 لكل من هذه الأقسام، مع تطبيق النقاط التالية:

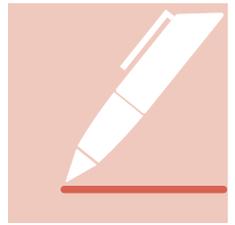
0 = ضعيف

1 = خفيف، معتدل

2 = متوسط

3 = شديد، قوي

				الأيام
				الرغبة في التدخين
				الانفعال
				نوبات الغضب
				التوتر، العصبية
				القلق
				الميل للاكتئاب
				صعوبة التركيز
				زيادة الشهية
				الإمساك
				اضطرابات النوم
				الكوابيس
				حساسية جلدية



انطباعاتي:

الجيدة:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

السيئة:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ملاحظات

الأسئلة التي أريد طرحها على طبيبي

A series of horizontal dotted lines for writing notes.





مستشفى أوتيل ديو دو فرانس، شارع ألفريد نكاش
ص.ب. 166830 الأشرافية، بيروت - لبنان

هاتف: 01-604 000 ext: 8197
البريد الإلكتروني: sevrage@hdf.usj.edu.lb

