

الإقلاع عن التدخين نصائح لإعداد المدخن للإقلاع

قرر وبحزم وتصميم الإقلاع عن التدخين وحاول جاهدا أن تتجنب الأفكار السلبية المثبطة. أكتب في قائمة جميع أسباب رغبتك في الإقلاع عن التدخين، ثم اقرأ أحد هذه الأسباب (مرات في كل ليلة قبل النوم). بالإضافة إلى الحفاظ على صحتك والتزامك أمام الغير بالإقلاع أسس أسبابا أخرى قوية وشخصية تدفعك إلى الإقلاع عن التدخين. ابدأ في إعداد نفسك جسديا بالرياضة المعتدلة والإكثار من شرب السوائل وأخذ قسط كاف من النوم والابتعاد عن الإرهاق والتعب الشديد. (١) عليك أن تدرك ما أنت مقدم عليه (صحح توقعاتك):

كن واقعيا في تصوراتك: فالإقلاع ليس بالسهل ولكنه ليس بالمستحيل كذلك فهناك الملايين من المدخنين يقلعون عن التدخين كل عام. عليك أن تدرك أن أعراض الإقلاع عن التدخين مؤقتة وهي أعراض صحية وجيدة تشير إلى أن الجسم يمر بمرحلة الإصلاح والشفاء بعد فترة طويلة من التعرض للنيكوتين وسموم الدخان. وتبدأ هذه الأعراض بعد ٢٤ ساعة من التوقف عن التدخين. إن معظم حالات التقيؤ تحدث في الأسابيع الأولى من التوقف عن التدخين وذلك نتيجة ادمان الجسد للنيكوتين، فعليك أن تتأهب نفسيا للتغلب على هذه الفترة الصعبة وأن تستعين بكل من يستطيع أن يعينك من العائلة أو الأهل أو الأصدقاء حتى تنتقضي هذه الفترة الحرجة. (٢) أشرك شخصا آخر معك:

تحدى أحد أصدقائك أنك ستقلع عن التدخين في اليوم الذي حددته. أطلب من صديق لك أن يقلع عن التدخين معك. أخبر عائلتك وأصدقائك بعزمك على الإقلاع في اليوم المحدد الذي اخترته. (٣) عليك أن تغير نظامك اليومي ونمط حياتك:

فرش أسنانك بعد الأكل مباشرة وقم بجولة مشيا على الأقدام. غير ترتيب الأمور التي تقوم بها في يومك خاصة في الصباح فقدم بعضها على الآخر. لا تجلس في مقعدك المفضل للتدخين. تناول غذائك في مكان مختلف. (٤) استعن بالأفكار الإيجابية:

إذا بدأت الأفكار الهدامة والداعية للهزيمة والفشل تخطر ببالك فعليك أن تذكر نفسك بأنك غير مدخن الآن وإن لديك الأسباب الوجيهة للإقلاع عن التدخين. أنظر حولك إلى الأشخاص الذين لا يدخنون وذكر نفسك بأنهم يعيشون حياة صحية ويشعرون بسعادة وحرية بدون تدخين. تذكر الأجر والجزاء والبركة والرحمة والمغفرة من الرحمن واجعلها سندا لك. (٥) استعمل الوسائل المساعدة للارتقاء:

استعن بالصلاة والصيام والتسبيح وقراءة القرآن وزيارة المسجد. خذ نفسا عميقا وبطيئا وأنت تعد إلى رقم ٥ ثم اخرج الهواء كذلك ببطء. إذا كنت لا تستطيع التركيز فلا تيأس فإنك ستصبح قادرا قريبا. نصائح قبل الإقلاع مباشرة: لا تذكر نفسك بأنك لن تدخن طيلة عمرك وإنما فكر في التعامل مع كل يوم على حدة. توقف عن حمل علبة سجائر معك في داخل البيت أو في مكان العمل واجعل الحصول عليها صعبا. لا تنظف صحن إطفاء السجائر (الطفاية) بعد الاستعمال لأن هذا يذكرك بعدد السجائر ورائحته سيكون مزعجا. ضع جميع أعقاب السجائر في وعاء زجاجي كبير لأن هذا يذكرك بمدى الأذى الذي يسببه المدخن لجسده. نصائح ليوم الذي تقلع فيه عن التدخين:

تخلص من جميع السجائر وعلب الكبريت وخبئ الولاعة في مكان بعيد.
قم بتنظيف جميع الملابس للتخلص من رائحة السجائر العالقة بها.
أحط نفسك بمناخ نقي ورائحة جميلة في البيت والعمل.
قم بزيارة طبيب الأسنان لتنظيف الأسنان وتخليصها من البقع التي فيها ولاحظ كيف أصبحت أنصح بياضا.
أشغل نفسك في يوم الإقلاع عن التدخين بعمل محبب إليك.
اقتن أو اشتر شيئا كنت تتوق إليه منذ فترة.
ابتعد عن باقي المدخنين (وهذا لفترة مؤقتة فقط وهي فترة الأسابيع الأولى من الإقلاع عن التدخين).
تذكر أن سيجارة واحدة فقط يمكن أن تبدد جهودك كلها وتؤدي إلى فشل محاولتك.
استخدم السواك كلما شعرت للحاجة لإمساك السيجارة.
لا تسمح لأي شيء أن يغبر رأيك.
نصائح تعينك على مقاومة النزعات وتنفرك من العودة إلى التدخين:
(١) عليك أن تذكر نفسك أنك قد أفلعت عن التدخين وأنت الآن في عداد الذين لا يدخنون، ثم انظر إلى الحوافز التي تدفعك للتدخين ثم اسأل نفسك: أين كنت عندما غمرتك نشوة التدخين؟ وماذا كنت تفعل؟ ومع من كنت؟ وبماذا كنت تفكر؟ ذكر نفسك بالدوافع التي دعتك للإقلاع عن التدخين.
(٢) وردد على نفسك بصوت عالي ثلاثة من هذه الدوافع. اكتب هذه الدوافع الثلاثة ومقابلها ثلاثة دوافع للعودة ثانية للتدخين وقارن بينهما.

ترقب حدوث العوامل المثبطة وحاول أن تتفادها:
حاول أن تجعل يدك مشغولة دائما (مثل التسبيح / السواك / الكتابة ...)
تقادي الأصدقاء المدخنين.
مارس النشاطات التي تجعل التدخين صعبا (الصلاة/ الرياضة ... الخ)
اشغل فمك بغير التدخين مثل أكل الفاكهة (الجزر/ التفاح/ الزبيب .. الخ) واقطع قصاصة بحجم السيجارة واستنشق هواء ... وأكثر من استعمال مطهر الفم.
إذا وباغتنك رغبة العودة للتدخين فالجأ إلى تغيير موضعك ومحيطك .. فإذا كنت جالسا فتحرك واشغل نفسك بعمل يهيمك.

تقادي الأماكن التي يسمح فيها بالتدخين خاصة في الأسابيع الأولى.
أنظر إلى ساعتك في كل مرة تباغتك فيها رغبة التدخين فستجد أنها تستمر فقط لبضع دقائق.
حفز وهين نفسك لكل عمل كنت تعمله في السابق كمدخن والآن تقوم به ولأول مرة كغير مدخن مثل أول إجازة كغير مدخن، أول رحلة طويلة بالسيارة كغير مدخن فإذا علمت أنك ستوضع في موقف كهذا فعليك أن تستعد له وتفكر في الطرق التي ستحميك من العودة للتدخين.
بعض أعراض الإقلاع عن التدخين وطرق التكيف معها

طرق التكيف

قم بعمل يشغلك

خذ نفسا عميقا وبيطء

خذ نفسا عميقا

ابتعد عن المنبهات كالقهوة والشاي

استعن بالصلاة وقراءة القرآن والتسبيح واستعمال السواك

لا تتم في وقت الظهيرة (القبولة)

استمع إلى القرآن الكريم

المشي

خذ راحة من العمل الذي بين يديك ثم عد إليه.

ارتخ وخذ دواء للصداع.

أكثر من شرب الماء.

الأعراض

اللهفة والشوق

التوتر والقلق

عدم القدرة على النوم

عدم القدرة على التركيز

دوخة ودوران

ضيق تنفس
سعال
نتائج الإقلاع عن التدخين
بعد التوقف عن التدخين بعشرين دقيقة:

يعود ضغط الدم إلى المعدل الطبيعي.
يزداد تسارع دقات القلب.
تزداد درجة حرارة اليدين والقدمين ونتيجة لتحسن الدورة الدموية في الأطراف فتعود إلى درجة حرارة طبيعية.
بعد التوقف عن التدخين بثمان ساعات (٨ ساعات):

تعود نسبة أول أكسيد الكربون في الدم إلى نسبة طبيعية.
تعود نسبة الأكسجين في الدم إلى نسبتها الطبيعية.
بعد التوقف عن التدخين بثمان وأربعين ساعة (٤٨ ساعة):

تبدأ الأعصاب الدقيقة في النمو.
تبدأ حاسة التذوق والشم في التحسن التدريجي.
بعد التوقف عن التدخين باثنتين وسبعين ساعة (٧٢ ساعة):

ترتخي القصبات الهوائية مما يجعل التنفس أسهل.
تزداد سعة الرئتين وتحسن قدرتها على القيام بوظيفتها.
بعد التوقف عن التدخين بأسبوعين إلى ثلاثة أشهر:

تتحسن الدورة الدموية
ينشط الجسم ويسهل المشي لمسافات طويلة
تتحسن وظيفة الرئتين وقدرتها على القيام بعملها بما يزيد عن ٣٠%.
بعد التوقف عن التدخين بشهر إلى تسعة شهور (٩ شهور):

يقل كل من السعال واحتقان الجيوب الأنفية والشعور بالإرهاق وضيق التنفس.
تزداد الشعيرات الدقيقة في القصبات الهوائية والرئتين مما يزيد من قدرة الرئتين على طرد المخلفات والتسربات والتلوث وتنظيف الرئتين والدفاع ضد الأمراض والالتهابات الصدرية.
تزداد طاقة الجسم بشكل عام.
بعد التوقف عن التدخين بخمس سنوات (٥ سنوات):

تتخفض نسبة الوفيات الناجمة عن الإصابة بسرطان الرئة من ٧٢ حالة في المائة ألف إلى ٣٧ حالة في المائة ألف (ما يعادل النصف) وبعد عشر سنوات تصبح النسبة فقط ١٢ حالة في المائة ألف وهي تعادل نسبة الإصابة في غير المدخنين.
بعد التوقف عن التدخين لعشر سنوات (١٠ سنوات):

تتبدل الخلايا التي بدأت فيها التغيرات الأولية (التي تؤدي السرطان) بأخرى سليمة وصحية.
تتخفض نسبة الإصابة بجميع أنواع السرطان بما فيها سرطان الفم والبلعوم والمريء والمثانة والبنكرياس إلى أن تصل إلى معدلات مشابهة لمعدلات الأشخاص غير المدخنين.