

20 شيئاً يمكنك القيام بها بدلاً من التدخين الإلكتروني

هل تفكر في الإقلاع عن التدخين الإلكتروني؟ إنه خطوة كبيرة لتحسين صحتك البدنية والعقلية.

إذا كنت تحاول الإقلاع عن التدخين، قد تشعر برغبات شديدة للتدخين وتجد صعوبة في الإقلاع عنه. وهذا أمر طبيعي. فقد وجد الكثير من الشباب أن الأمر يحتاج إلى بضع محاولات قبل أن يتوقفوا تمامًا عن التدخين الإلكتروني. لكنه من المهم الاستمرار في المحاولة، والدعم متوفر لمساعدتك على الإقلاع عنه.

في كل مرة تقرر فيها عدم التدخين الإلكتروني، تكون هذه خطوة مهمة لتحقيق هدفك!

فيما يلي بعض الأشياء التي يمكنك تجربتها بدلاً من التدخين الإلكتروني عندما تنتابك رغبة شديدة.

1. استمع إلى أغنيتك المفضلة. ابحث عن كلمات الأغنية ومغزاها.
2. قم بأداء تمرين القفز 20 مرة.
3. شاهد مقالة عبر الفيديو حول شيء يثير اهتمامك. هناك مئات القنوات على YouTube مخصصة للرياضة والموسيقى والأفلام وشؤون الساعة وغيرها.
4. احذف لقطات الشاشة العشوائية في ألبوم الكاميرا على جهازك أو بعضًا من الـ 15892 رسالة بريد إلكترونية التي لم تفتحها.
5. قم بتنزيل تطبيق MyQuitBuddy لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين الإلكتروني - فهو يتضمن ميزات ممتازة لمساعدتك على التخطيط والإقلاع عن التدخين بنجاح.
6. هل لديك أكلة مفضلة يمكن طبخها في المنزل؟ اطلب من أحد أفراد العائلة أن يعلمك كيفية تحضيرها.
7. اخرج للتنزه في منطقتك. اكتب ثلاثة أشياء رأيته هذه المرة ولم تكن قد لاحظتها من قبل.
8. استمع إلى الموسيقى التي تفضلها وارقص وكأن لا أحد يراقبك.
9. اسأل أحد والديك أو أجدادك عن ذكريات طفولتهم المفضلة.
10. العب لعبة سريعة على هاتفك لبضع دقائق.
11. اتصل بأحد أصدقائك للدردشة السريعة أو أرسل له ميمًا (meme) مضحكًا.
12. استمتع بجلسة تأمل سريعة.
13. قم بإعداد كوب من الشاي واشربه في الهواء الطلق.
14. خطط للذهاب لحضور فيلم سينمائي مع الأصدقاء.
15. قم بالتفتيش في خزانك وتبرّع بالثياب التي لم تعد تلبسها.
16. تعلّم لغة جديدة أو تمرّن على لغة تعرفها من خلال تطبيق أو درس على الإنترنت.
17. مارس تمارين الضغط 5 مرات وحاول زيادة العدد كلما انتابك رغبة شديدة للتدخين.
18. اطلب من أحد أفراد العائلة أو أحد الأصدقاء أن يعلمك إحدى هواياته. جرّب ممارستها معه، إذ من المفيد أن تخرج من مجال الراحة الخاص بك!
19. اكتب قائمة بجميع البلدان التي تريد زيارتها، وقم بإجراء بعض البحوث عن كلٍ منها.
20. قم بشيء ما زلت تؤجله منذ سنوات.

للحصول على الدعم أو النصيحة:

تواصل مع طبيب عام أو اختصاصي صحي موثوق به لإعطائك نصائح مفيدة عن كيفية الإقلاع عن التدخين.



تذكر أن تشعر بالفخر لاتخاذك الخطوة الأولى، وشارك رحلتك للإقلاع عن التدخين مع أفراد العائلة والأصدقاء الذين يدعمون قرارك.



قم بتنزيل تطبيق My QuitBuddy المجاني - ستحصل على معلومات ونصائح شخصية لدعمك في رحلتك للإقلاع عن التدخين. قد تنطبق قيود العمر - تأكد من ذلك من متجر التطبيقات (app store) على جهازك للاطلاع على التفاصيل.



يمكنك الاتصال بـ Quitline (خط الإقلاع عن التدخين) (13 7848). هذه خدمة هاتفية سرية تتيح لك التحدث مع مرشد محترف عن طريق الإقلاع عن التدخين. يمكنك أيضًا زيارة quit.org.au للدردشة مع مرشد على الإنترنت (في بعض الولايات/المقاطعات).



اعرف المزيد واحصل على الدعم على الموقع
health.gov.au/vaping