



Australian Government

**GIVE UP
FOR GOOD**



نصائح لدعم شخصٍ للإقلاع عن التدخين

عندما يقرر أحد الأشخاص الإقلاع عن تدخين السجائر العادية أو الإلكترونية، يزداد احتمال نجاحه إذا تلقى الدعم من عائلته وأصدقائه.

اعرف الحقائق

إن معرفة الحقائق بشأن إدمان النيكوتين وفهم سبب صعوبة الإقلاع عن التدخين يمكن أن يساعدك في الاستعداد بشكل أفضل لدعم أحد أفراد العائلة أو أحد الأصدقاء للإقلاع عن تدخين السجائر العادية والإلكترونية.

تحتوي السجائر العادية ومعظم السجائر الإلكترونية على النيكوتين، وهو عقار سامٌ ويسبب إدمانًا شديدًا.

يؤدي النيكوتين إلى رغبة شديدة يمكن أن تجعل الإقلاع عن التدخين أمرًا صعبًا.

عندما يقلع شخص عن تدخين السجائر العادية أو الإلكترونية، سيكون من المرجح أن يعاني من أعراض الانسحاب. يمكن أن تستمر هذه الأعراض لما بين بضعة أيام إلى بضعة أسابيع ولكنها تكون مؤقتة.

تشكل أعراض الانسحاب تحديات ويمكن أن تشمل الشعور بالتوتر والانفعال والانتاب. وقد يعاني الشخص أيضًا من تغييرات في الشهية، والأرق، وصعوبة التركيز، والسعال، وجفاف الحلق والغم، والرشح من الأنف.

دعم شخصٍ للإقلاع عن التدخين

من الصعب مشاهدة شخص تحبه يدخن السجائر العادية أو الإلكترونية عندما تعرف أن ذلك يلحق الضرر بصحته. ومن المفهوم أنك تريد أن يتوقف. غير أنه يجب أن يكون مستعدًا ولديه الدافع للإقلاع لأسبابه الخاصة.

عندما يدعم الأصدقاء والعائلة شخصًا ما للإقلاع عن التدخين ويشجعونه طوال رحلته للإقلاع، فإن ذلك يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا.



فيما يلي بعض الأشياء لأخذها في الاعتبار بشأن رحلة الإقلاع عن التدخين:

يحتاج الأمر في الغالب إلى مجموعة من الطرق. شجع الشخص على تجربة طرق مختلفة والحصول على خدمات الدعم للمساعدة في العثور على الطريقة الأفضل.

بعد أن يجتاز الشخص الأسابيع القليلة الأولى من رحلة الإقلاع عن التدخين، تزداد فرص بقائه بعيدًا عن تدخين السجائر العادية والإلكترونية.

يمكن أن تكون العودة إلى تدخين السجائر العادية أو الإلكترونية لفترة قصيرة بعد الإقلاع عن التدخين جزءًا طبيعيًا تمامًا من عملية الإقلاع. فقد يستغرق الأمر بعض الوقت، لكن كل محاولة للإقلاع عن التدخين تكون مهمة بحد ذاتها وتمثل خطوة في الاتجاه الصحيح.

لا يمكن أن يفوت الأوان أبدًا للإقلاع عن التدخين. والإقلاع عن التدخين في أي سنٍ يمكن أن يؤدي إلى تحسين الصحة ونوعية الحياة.

تذكر أن أغلب الناس يقومون بعدة محاولات قبل أن يتمكنوا من الإقلاع عن التدخين تمامًا. شجعهم على الاستمرار في المحاولة.

تحدث عن خيارات الدعم

إذا كان صديقك أو أحد أفراد عائلتك يريد الإقلاع عن تدخين السجائر العادية أو الإلكترونية لكنه يجد صعوبة في ذلك، هناك مجموعة من أنواع الدعم والموارد المجانية المتاحة له.

يمكنه زيارة Quit.org.au للحصول على معلومات عن طرق الإقلاع عن تدخين السجائر العادية والإلكترونية وما قد يشعر به خلال عملية الإقلاع عن التدخين.

يمكن أن يستفيد الشخص من الاتصال بخط المساعدة على الإقلاع عن التدخين (**Quitline**) على الرقم **13 QUIT (13 7848)** والتحدث إلى مرشد محترف للحصول على مشورة مجانية وسريّة لوضع خطة للإقلاع عن التدخين. كما يمكن أن يتحدث مرشد Quitline معك أيضًا بشأن كيفية دعم أحد أحبائك. وإذا كنت بحاجة إلى دعم لغوي، سيقوم Quitline بتوصيلك بمرجم شفهي عن طريق TIS National.

يمكن لقيام الشخص بتنزيل تطبيق **My QuitBuddy**، وهو تطبيق مجاني للهواتف الذكية، مساعدته في كل خطوة على الطريق. يعرض تطبيق My QuitBuddy الآن الدعم للإقلاع عن تدخين السجائر العادية وكذلك الإلكترونية مع مجموعة من الميزات الجديدة.

يمكن أن يساعد التحدث إلى أخصائي صحي الشخص على فهم خيارات استخدام الأدوية وكيفية إدارة أعراض الانسحاب.

المحادثات بشأن الإقلاع عن التدخين

قد يكون إجراء محادثات مع أفراد العائلة والأصدقاء بشأن الإقلاع عن التدخين أمرًا صعبًا ولكنه يمكن أن يساعدك في فهم موقفهم حتى تتمكن من تقديم الدعم لهم.

حاول التحدث إلى أحبائك بهدوء عن أسبابهم للإقلاع عن التدخين وكيف يمكنك مساعدتهم.

مواضيع المحادثات

ما الذي دفعهم إلى البدء في تدخين السجائر العادية / الإلكترونية وما هو الشعور الذي يولده التدخين لديهم؟

ما هي المواقف التي تخلق لديهم رغبة شديدة في تدخين سيجارة عادية / إلكترونية وكيف يمكنك مساعدتهم على تجنب المواقف المغرية.

أفكارهم بشأن الإقلاع عن التدخين / محاولة الإقلاع عن التدخين مرة أخرى.

ما يمكنك فعله للمساعدة في تسهيل إقلاعهم عن التدخين.

كن إيجابيًا مع تقديم الدعم

في بعض الأحيان، يحتاج الشخص الذي يحاول الإقلاع عن التدخين إلى شخص يتحدث معه. إذا طرحت سؤالًا، أعطه الوقت للإجابة عنه. قاوم الرغبة في المقاطعة. إذا شعر بأنك لن تلقي عليه محاضرة أو تحكم عليه، فقد يزداد احتمال لجوئه إليك طلبًا للمساعدة عندما يحتاج إليها فعلاً.

لا تدخل في جدالات حول تدخين السجائر العادية أو الإلكترونية، إذ إن ذلك لن يؤدي إلا إلى جعل الشخص الذي تحاول مساعدته أكثر تحفظًا وزيادة احتمال إصراره على حقه في الاستمرار في تدخين السجائر العادية أو الإلكترونية.

أخبره بأن قرار الإقلاع عن التدخين هو قراره وأنت مستعد لمساعدته.

والأهم من كل ذلك أن تدعمه وأن تكون إيجابيًا وأن تكون موجودًا للاستماع إليه.

تذكر أن هناك أكثر من طريقة واحدة للإقلاع عن تدخين السجائر العادية أو الإلكترونية

هناك الكثير من الطرق التي يمكن لأحبائك من خلالها الإقلاع عن التدخين، وهناك طرق مختلفة تناسب أشخاصًا مختلفين.

تشمل بعض طرق الإقلاع عن تدخين السجائر العادية أو الإلكترونية التوقف بدون مساعدة والعلاج ببدائل النيكوتين والحد من التدخين بشكل تدريجي.

للمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة

Quitline
13 7848

health.gov.au/GiveUpForGood/translated


My QuitBuddy