



Australian Government

**GIVE UP
FOR GOOD**



أسئلة شائعة عن التدخين الإلكتروني والإقلاع عنه

ماذا يوجد داخل السجارة الإلكترونية؟

على الرغم مما قد تدعيه العبوة، فإن معظم السجائر الإلكترونية في أستراليا يحتوي على النيكوتين.

والنيكوتين عقار يسبب الإدمان، وهو سام للغاية ويمكن أن يؤثر على الانتباه والتعلم والذاكرة ويسبب تغيرات في المزاج.

في كثير من الأحيان، تكون الملصقات الموجودة على السجائر الإلكترونية غير مكتملة أو غير صحيحة، ولكن يمكن أن تحتوي السجائر الإلكترونية في الواقع على أكثر من 200 مادة كيميائية مختلفة يمكن أن تلحق الضرر برئيتك وصحتك.

يمكن أن تشمل المواد الخطرة الموجودة في السجائر الإلكترونية أيضًا عددًا من العوامل المعروفة بأنها مسببة للسرطان، مثل:

الفورمالديهايد (الذي يُستخدم في صناعة الأصماغ الصناعية وحفظ الجثث في المستشفيات ومراكز ترتيب الجنازات)

الأسيتون (الموجود عادة في مزبل طلاء الأظافر)

الأسيتالديهايد (الذي يُستخدم في المواد الكيميائية والعطور والبلاستيك)

الأكرولين (الموجود عادةً في مبيدات الأعشاب غير المرغوب فيها)

المعادن الثقيلة، مثل النيكل والقصدير والرصاص.

Vapes، المعروفة أيضًا باسم السجائر الإلكترونية، هي أجهزة تنتج بخارًا للاستنشاق مماثلًا لتدخين السجائر. وهي ليست آمنة، ويمكن أن يؤدي استخدامها إلى نتائج صحية خطيرة.

يمكن أن تحتوي السجائر الإلكترونية على مستويات عالية من النيكوتين مما يجعلها تسبب الإدمان الشديد ويمكن أن تجعل الإقلاع عنها أمرًا صعبًا. ولكن لا يمكن أن يفوت الأوان أبدًا للإقلاع عن التدخين، وهناك الكثير من خدمات وأدوات الدعم المجانية لمساعدتك على القيام بذلك.

سوف يؤدي الإقلاع عن التدخين في أي عمر إلى تحسين صحتك ونوعية حياتك، وإلى حماية صحة الأشخاص حولك.

تجيب هذه الوثيقة على مجموعة من الأسئلة الشائعة عن التدخين الإلكتروني، وكيف ولماذا يجب عليك الإقلاع عنه.

يُعتبر التسلح بالحقائق الخطوة الأولى للإقلاع عن التدخين الإلكتروني للأبد.

ما هي السجارة الإلكترونية؟

Vapes، أو السجائر الإلكترونية، هي أجهزة تعمل بالبطاريات تقوم بتوصيل الأيروسول عن طريق تسخين السائل الذي يتنفسه الناس. يشير الناس عادةً إلى هذا الأيروسول باسم 'بخار'، ويشيرون إلى استخدام السجائر الإلكترونية باسم vaping (التدخين الإلكتروني).



هل يمكن أن يؤثر التدخين الإلكتروني سلبيًا على الصحة النفسية؟

نعم. يمكن أن يؤدي التدخين الإلكتروني إلى تفاقم مشاكل الصحة النفسية مثل الاكتئاب والقلق، لكن الإقلاع عنه يمكن أن يحسن صحتك النفسية.

إذا كان التدخين الإلكتروني يؤثر على صحتك النفسية، فإن المساعدة متوفرة. يمكنك التحدث مع طبيبك العام أو أحد اختصاصيي الصحة أو تجربة إحدى هذه المنظمات.

13 YARN أو الهاتف 13 9276 www.13yarn.org.au

Beyond Blue أو الهاتف 1300 224 636 www.beyondblue.org.au

Medicare Mental Health أو الهاتف 1800 595 212 www.medicarementalhealth.gov.au

Headspace أو الهاتف 1800 650 890 www.headspace.org.au

هل يستمر التأثير على صحتي إذا كنت أقوم بالتدخين الإلكتروني في بعض الأحيان فقط؟

نعم. يمكن أن يؤدي التدخين الإلكتروني في أوضاع اجتماعية أو من حين لآخر بسرعة إلى الاعتماد على النيكوتين والرغبة في المزيد من التدخين الإلكتروني. والطريقة الوحيدة لتقليل الضرر هي عدم التدخين الإلكتروني.

هل يمكن أن يؤدي التدخين الإلكتروني إلى التدخين العادي؟

نعم. تظهر الأبحاث وجود علاقة قوية بين التدخين الإلكتروني وسلوكيات التدخين العادي في المستقبل.

فالأشخاص الذين لا يدخنون السجائر العادية ولكنهم يدخنون السجائر الإلكترونية هم أكثر عرضة بثلاث مرات لتدخين السجائر العادية.

والتدخين هو السبب الرئيسي للأمراض والوفيات التي يمكن الوقاية منها في أستراليا. إذا كنت تدخن، فإنك:

تقلل متوسط عمرك المتوقع ونوعية حياتك

تزيد من خطر إصابتك بالكثير من الحالات والأمراض الخطيرة.

كما أنها يمكن أن تحتوي على:

بروبيلين الغلايكول - وهو مذيّب يُستخدم في آلات إصدار الضباب/الدخان

مركبات البوليستر (بلاستيك)

مانع التجمّد - يُستخدم في سائل التبريد للسيارات

الجليسرين النباتي - سائل من الدهون النباتية.

ما هي الآثار الصحية للتدخين الإلكتروني؟

تشمل الآثار الصحية المعروفة المرتبطة بالتدخين الإلكتروني ما يلي:

إثارة الفم والممرات الهوائية

السعال المستمر

الغثيان والتقيؤ

ألم في الصدر وخفقان

التسمم والنوبات المرضية نتيجة استنشاق الكثير من النيكوتين أو بلع السائل الإلكتروني

الحروق أو الإصابة الناجمة عن ارتفاع درجة حرارة السجائر الإلكترونية أو انفجارها

الاعتماد على النيكوتين

مشاكل في الجهاز التنفسي وتلف دائم في الرئة

إلحاق الضرر بدماع المراهق الذي يكون في طور النمو.



قم بتنزيل تطبيق **My QuitBuddy** المجاني والمحدث مؤخرًا على الهاتف الذكي لمساعدتك في كل خطوة على الطريق. يشمل التطبيق معلومات مبنية على الأدلة بشأن الانسحاب من استخدام النيكوتين، ونصائح للإقلاع عن التدخين، وأشياء تلهي عن الرغبة الشديدة، ومنتدى مجتمعيًا لمشاركة الأفكار والقصص الملهمة.

أليست خدمات دعم الإقلاع عن التدخين مخصصة لمدخني السجائر العادية فقط؟

لا، فقد ثبت أن خدمات دعم الإقلاع عن التدخين تساعد الأشخاص على الإقلاع عن النيكوتين - سواء بالنسبة للتدخين الإلكتروني أو التدخين العادي - بغض النظر عن المدة التي قضيتها كمدخن.

ماذا لو كنت قد حاولت الإقلاع عن التدخين في الماضي، لكن لم ينجح الأمر؟

قد يكون الإقلاع عن التدخين أمرًا صعبًا وقد يحتاج الأمر إلى عدة محاولات للإقلاع عنه. من المستحسن أن تحصل على الدعم إذا قررت أنك تريد الإقلاع عن التدخين. يمكن أن يساعدك التحدث إلى اختصاصي صحة في وضع خطة تناسبك. هناك الكثير من الطرق المختلفة للإقلاع عن التدخين - يمكنك معرفة المزيد على الموقع Quit.org.au.

من المفيد دائمًا المحاولة مرة أخرى باستخدام أسلوب مختلف. لكن العديد من الأشخاص قد أقلعوا عنه، ويمكنك أنت ذلك أيضًا. وكل محاولة للإقلاع عن التدخين ستقربك خطوة من الإقلاع عن التدخين للأبد.

للحصول على مساعدة في الإقلاع عن التدخين الإلكتروني للأبد، تحدث إلى اختصاصي صحي، أو قم بزيارة Quit.org.au، أو اتصل بـ Quitline على الرقم **13 7848**، أو نزل تطبيق **My QuitBuddy**.

ماذا عن استخدام السجائر الإلكترونية للإقلاع عن التدخين؟

إذا كنت تتساءل عما إذا كانت السجائر الإلكترونية يمكن أن تساعدك على الإقلاع عن التدخين، فإن خطوتك الأولى هي التحدث مع طبيبك أو غيره من اختصاصيي الصحة، إذ يمكنهم تقديم المشورة بشأن الخيارات المناسبة للإقلاع عن التدخين.

هناك العديد من المنتجات الأخرى التي تساعدك على الإقلاع عن التدخين والتي تكون فعالة ولها مخاطر صحية أقل، بما في ذلك اللصقات والعلكة والبخاخات الفموية وأجهزة الاستنشاق وأقراص الاستحلاب أو أقراص الدواء.

قد يصف لك طبيبك أو ممرضك السجائر الإلكترونية كوسيلة أخيرة للتوقف عن التدخين. وفي حين أن بعض الأشخاص قد نجحوا في الإقلاع عن التدخين باستخدام السجائر الإلكترونية، إلا أن الأدلة بشكل عام تشير إلى أن فعالية استخدام هذه المنتجات لهذا الغرض لا تزال محدودة وأنه ينبغي أن يكون لديك خطة جاهزة للإقلاع عن التدخين الإلكتروني تمامًا في نهاية الأمر.

كيف يمكنني الإقلاع عن التدخين الإلكتروني؟

إذا اخترت أن تقول لا للتدخين الإلكتروني فإنك لن تكون الشخص الوحيد.

غالبًا ما تعمل مجموعة من الطرق بشكل أفضل للتحكم في الرغبة الشديدة في النيكوتين، وهناك مجموعة من الموارد والخدمات لدعم الأشخاص الذين يريدون العيش بدون تدخين السجائر الإلكترونية:

تحدث مع طبيبك أو الصيدلي أو اختصاصي صحي آخر بشأن الخيارات المختلفة المتاحة لك، بما في ذلك الأدوية التي يمكن أن تقلل الرغبة الشديدة ومشاعر الانسحاب.

اتصل بخط الإقلاع عن التدخين (Quitline) على الرقم **13 7848** للحصول على المشورة السريعة والدعم من مستشارين محترفين. يمكنك أيضًا طلب معاودة الاتصال بك مجانًا في وقت يناسبك.

قم بزيارة Quit.org.au للحصول على نصائح واستراتيجيات لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين ومعلومات عن ما تتوقعه خلال عملية الإقلاع عن التدخين

للمزيد من المعلومات المترجمة قم بزيارة