



Australian Government

**GIVE UP
FOR GOOD**



نشرة معلومات أقلع عن التدخين للأبد

ما هو النيكوتين؟

النيكوتين هو المادة الكيميائية الرئيسية في التبغ. وهو سامٌ ويسبب الإدمان الشديد.

متى صرت معتمدًا على النيكوتين، ستشعر بدونه بأعراض الانسحاب. وقد تجد صعوبة في التركيز أو تشعر بالتوتر أو التملل أو الانفعال أو القلق.

كيفية تأثير التدخين على صحتك

يحتوي دخان السجائر على أكثر من 100 مادة كيميائية سامة، و70 منها على الأقل من الأسباب المعروفة للإصابة بالسرطان.

في غضون 10 ثوانٍ من أول نفخة، تدخل المواد الكيميائية السامة الموجودة في دخان التبغ إلى الرئتين، وتنتقل إلى مجرى الدم، وتنتشر في الجسم. تسبب هذه المواد الكيميائية الضرر في أي مكان من الجسم تذهب إليه. إذا كنت تدخن، فإنك:

تزيد من خطر إصابتك بالكثير من الحالات والأمراض الخطيرة

تقلل متوسط عمرك المتوقع ونوعية حياتك.

التدخين هو السبب الرئيسي للوفيات التي يمكن الوقاية منها في أستراليا.

يقلل التدخين من نوعية الحياة ويزيد من خطر الإصابة بالأمراض، بما فيها السرطان وأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري. كما يؤثر التدخين سلبيًا على مظهرك وشعورك ومالك والأشخاص حولك.

لا يوجد مستوى آمن أو طريقة آمنة للتدخين. بل يوجد ضرر من تدخين سيجارة ولو كانت عرضية أو التعرض للتدخين السلبي.

والطريقة الوحيدة لتقليل الضرر هي عدم التدخين.

ما هو التدخين؟

عندما يدخن الناس التبغ، فإنهم يحرقونه حتى يتمكنوا من استنشاقه أو تذوق الدخان.

ويدخن الناس التبغ بطرق مختلفة، بما في ذلك السجائر أو السيجار أو الغليون أو الشيشة.

ما هو التبغ؟

يتم تصنيع التبغ عن طريق تجفيف أوراق نبات التبغ، وهو المكوّن الرئيسي للسجائر.



فوائد الإقلاع عن التدخين

هناك الكثير من الفوائد للإقلاع عن التدخين. سوف تشعر بفوائد الإقلاع عن التدخين على الفور تقريبًا مع بدء قيام جسمك بإصلاح الضرر. يفترض أن تبدأ في ملاحظة الفوائد خلال أسبوع من الإقلاع.

تشمل الفوائد الصحية انخفاض ضغط الدم، وتحسين حاستي الشم والذوق، وتحسين وظائف الرئة، وتقليل السعال وضيق التنفس. وينخفض خطر الإصابة بأمراض القلب إلى النصف خلال عام من الإقلاع عن التدخين.

وبالإقلاع عن التدخين، ستحمي من حولك من أضرار التدخين السلبي وستوفر المال أيضًا.

كيفية الإقلاع عن التدخين

لا يمكن أن يفوت الأوان أبدًا للإقلاع عن التدخين. فالإقلاع عن التدخين في أي عمر يمكن أن يحسن صحتك ونوعية حياتك ويعكس بعض الضرر الذي لحق بجسمك. وكلما أبكرت في الإقلاع عن التدخين، أبكرت الفوائد في الظهور.

يمكن أن يكون الإقلاع عن التدخين أمرًا صعبًا، ولكنه ممكن، وهناك الكثير من أنواع المساعدة المتوفرة لدعمك.

في كل مرة تقاوم فيها الرغبة الشديدة، تكون قد اقتربت خطوة على طريق الإقلاع عن التدخين للأبد.

هناك الكثير من الطرق للإقلاع عن التدخين والاستمرار بعيدًا عنه، وبالنسبة للكثيرين، يكون استخدام مجموعة من تلك الطرق هو الأكثر نجاحًا.

كيفية تأثير التدخين على الأشخاص حولك

يمكن أن يؤدي التدخين السلبي إلى الإضرار بصحة أي شخص يستنشق، وخاصة الرضع والأطفال والنساء الحوامل. ويمكن أن تبقى المواد الكيميائية الموجودة في دخان التبغ في الهواء لساعات، حتى إذا قمت بتهوية المكان أو تنقية الهواء.

يرتفع خطر إصابة غير المدخنين الذين يعيشون مع شخص مدخن بأمراض القلب بنسبة تصل إلى 30 في المائة، وخطر الإصابة بسرطان الرئة بنسبة تصل إلى 30 في المائة.

كيفية تأثير التبغ على مظهرك

يمكن أن يؤدي تدخين التبغ إلى:

يتسبب في ظهور بقع بنّية صفراء على أصابعك ولسانك وأسنانك

يزيد من خطر فقدان الأسنان وتلف اللثة ورائحة الفم الكريهة

يجعل بشرتك مترهلة ويؤدي إلى ظهور التجاعيد مبكرًا

يجعل شعرك يفقد لمعانه الطبيعي.

كيفية تأثير التدخين على مالك

التدخين مكلف. إذا كنت تدخن علبة سجائر واحدة يوميًا، فأنت تنفق آلاف الدولارات سنويًا على السجائر.

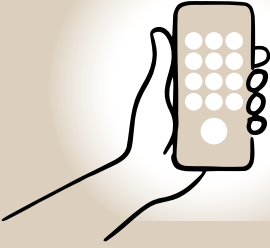
احسب المبلغ الذي يمكنك توفيره إذا توقفت عن التدخين باستخدام هذه [الأداة المجانية على الإنترنت](#).



سواء كنت تفكر في الإقلاع عن التدخين أو تحتاج إلى مساعدة للبقاء خالياً من النيكوتين، توجد مجموعة واسعة من الموارد والخدمات المحدثة المصممة لمساعدتك على النجاح.



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



الاتصال بخط الإقلاع عن التدخين Quitline على الرقم **13 7848** للحصول على نصائح ودعم سري من مستشارين نفسيين محترفين. يمكنك حتى طلب معاودة الاتصال بك مجاناً في الوقت الذي يناسبك. تتوفر أيضاً خدمة الترجمة الشفهية الهاتفية ويمكن ترتيبها إذا كنت تفضل استخدام لغة أخرى غير الإنجليزية.



زيارة موقع Quit.org.au الإلكتروني للحصول على نصائح واستراتيجيات تساعدك على الإقلاع عن التدخين ومعلومات حول ما يمكن توقعه خلال عملية الإقلاع عن التدخين.



تنزيل تطبيق [My QuitBuddy](http://MyQuitBuddy) المجاني والمحدث مؤخراً للوصول إلى مجموعة من الأدوات ونصائح الإقلاع عن التدخين والتذكيرات للتغلب على الرغبة الشديدة في التدخين والبقاء على المسار الصحيح.

لمزيد من المعلومات، قم بزيارة