



Australian Government

**GIVE UP
FOR GOOD**



نشرة معلومات

أقلع عن التدخين الإلكتروني للأبد

الأسيتالديهايد (الذي يُستخدم في المواد الكيميائية والعطور والبلاستيك)

الأكرولين (الموجود عادةً في مبيدات الأعشاب غير المرغوب فيها)

المعادن الثقيلة، مثل النيكل والقصدير والرصاص.

كما أنها يمكن أن تحتوي على:

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

مركبات البولستر (بلاستيك)

مانع التجمّد - يُستخدم في سائل التبريد للسيارات

الجليسرين النباتي - سائل من الدهون النباتية.

عندما تقوم بالتدخين الإلكتروني، لن تكون الشخص الوحيد الذي يتعرض لهذه المواد الكيميائية. فالناس حولك سيتعرضون لها أيضًا.

السجائر الإلكترونية، المعروفة أيضًا باسم vapes، هي أجهزة تنقل الأيروسول عن طريق تسخين سائل يتنفسه المستخدمون.

يشير الناس عادةً إلى هذا الأيروسول باسم 'البخار'، ويشيرون إلى استخدام السجائر الإلكترونية باسم vaping (التدخين الإلكتروني).

والتدخين الإلكتروني ليس آمنًا ويمكن أن يؤدي إلى نتائج صحية خطيرة.

ما الذي يوجد في السجارة الإلكترونية؟

تحتوي معظم السجائر الإلكترونية في أستراليا على النيكوتين، حتى عندما تشير العبوة إلى أنها لا تحتوي عليه.

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

يمكن أن تحتوي السجائر الإلكترونية على أكثر من 200 مادة كيميائية مختلفة. وهي يمكن أن تشمل عوامل مسببة للسرطان، مثل:

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

الأسيتون (الموجود عادة في مزيل طلاء الأظافر)



13 9276 أو الهاتف [13YARN www.13yarn.org.au](http://www.13yarn.org.au)

Beyond Blue www.beyondblue.org.au أو الهاتف
1300 22 4636

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

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

التدخين الإلكتروني والتدخين العادي

قد يعرض الأشخاص الذين يقومون بالتدخين الإلكتروني والتدخين العادي أنفسهم لمستويات أعلى من المواد الكيميائية الخطرة والمزيد من المخاطر والمضاعفات الصحية.

إذا كنت تستخدم أو تفكر في استخدام التدخين الإلكتروني لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين العادي، تحدث مع طبيبك، إذ يمكنه تقديم المشورة بشأن الخيارات المناسبة لظروفك الشخصية لمساعدتك في الإقلاع عن التدخين العادي والتدخين الإلكتروني للأبد.

فوائد الإقلاع عن التدخين

هناك العديد من الفوائد للإقلاع عن التدخين الإلكتروني. سوف تتحسن صحتك، وسوف تتحرر من الاعتماد على النيكوتين.

وسوف توفر المال وتقلل من الضرر الذي يلحق بالبيئة من البلاستيك والنفايات الإلكترونية والمواد الكيميائية السامة الموجودة في السجائر الإلكترونية.

كيفية الإقلاع عن التدخين

لا يمكن أن يفوت الأوان أبدًا للإقلاع عن التدخين الإلكتروني. في كل مرة تقاوم فيها الرغبة الشديدة، تقترب خطوة من الإقلاع للأبد.

يتوفر الكثير من الدعم لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين الإلكتروني. هناك طرق عديدة للإقلاع عنه، وبالنسبة للكثيرين، يكون استخدام مجموعة من طرق الإقلاع عنه الأكثر نجاحًا.

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

كيف يؤثر التدخين الإلكتروني على صحتك الجسدية

قد تحتوي السجائر الإلكترونية على مستويات عالية من النيكوتين وقد تحتوي على أكثر من 200 مادة كيميائية ضارة. تشمل المخاطر الصحية المعروفة المرتبطة بالتدخين الإلكتروني ما يلي:

إثارة الفم واللثة والممرات الهوائية

السعال المستمر

الشعور بالغثيان

ضيق التنفس والصفير

التسمم بالنيكوتين الذي قد يسبب نوبات وتشنجات نتيجة استنشاق كمية كبيرة 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 في الرئة

ارتفاع ضغط الدم أثناء الاستخدام ولمدة قصيرة بعده

سوء جودة النوم، مما يؤدي إلى الشعور بالتعب

فقدان مؤقت لحاسة التذوق أو تغير في حاسة التذوق.

كيف يمكن أن يؤثر التدخين الإلكتروني على صحتك النفسية

يمكن أن يؤدي التدخين الإلكتروني إلى تفاقم مشاكل الصحة النفسية مثل القلق والاكتئاب، إلا أن الإقلاع عنه يمكن أن يحسن صحتك النفسية.

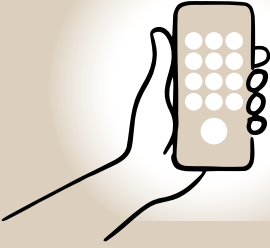
إذا كان التدخين الإلكتروني يؤثر على صحتك النفسية، فإن المساعدة متوفرة. يمكنك التحدث مع طبيبك العام أو أحد اختصاصيي الصحة، أو يمكنك تجربة إحدى هذه المنظمات.



سواء كنت تفكر في الإقلاع عن التدخين أو تحتاج إلى مساعدة للبقاء خالياً من النيكوتين، فهناك 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 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