



Australian Government

**GIVE UP
FOR GOOD**



أسئلة شائعة عن التدخين الإلكتروني والإقلاع عنه

ماذا يوجد داخل السجارة الإلكترونية؟

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

النيكوتين عقار يسبب الإدمان، وهو سامٌ للغاية ويمكن أن يؤثر على الانتباه والتعلم والذاكرة ويسبب تغييرات في المزاج.

كثيرًا ما تكون الملصقات الموجودة على السجائر الإلكترونية غير مكتملة أو غير صحيحة. يمكن أن تحتوي السجائر الإلكترونية في الواقع على مستويات عالية من النيكوتين. وتم العثور على أكثر من 200 مادة كيميائية مختلفة يمكن أن تلحق الضرر برئتيك وصحتك في السجائر الإلكترونية.

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

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

الأسيتون (الموجود عادة في مزيل طلاء الأظافر)

الأسيتالديهايد (الذي يُستخدم في المواد الكيميائية والعلطور 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 الدعم والأدوات الفعالة المجانية لمساعدتك.

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

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

يُعتبر التسلّح 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).



إذا كان التدخين الإلكتروني يؤثر على صحتك النفسية،
فالمساعدة متاحة. يمكنك التحدث مع طبيبك العام أو أحد
اختصاصي الصحة، أو يمكنك تجربة إحدى هذه المنظمات:

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

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

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.

التدخين هو السبب الرئيسي للوفيات 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 الجسدية للتدخين الإلكتروني؟

تشمل المخاطر الصحية المعروفة المرتبطة بالتدخين
الإلكتروني ما يلي:

إثارة الفم واللثة والممرات الهوائية

السعال المستمر

الشعور بالغثيان والدوار

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 ومعدل ضربات القلب أثناء الاستخدام
ولمدة قصيرة بعده

سوء جودة النوم، مما يؤدي إلى الشعور بالتعب

فقدان مؤقت لحاسة التذوق أو تغير في حاسة التذوق.

هل يمكن أن يؤثر التدخين الإلكتروني سلباً 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.

حيث يُشترط أن تستوفي معايير المنتج لتقليل بعض المخاطر المرتبطة باستخدام السجائر الإلكترونية. ومع ذلك، لا يوجد ضمان بشأن سلامتها أو جودتها أو أدائها.

لا يُنصح باستخدام السجائر الإلكترونية بدون إشراف طبي لأنها قد تكون ضارة بصحتك وقد لا تكون وسيلة فعالة للإقلاع عن التدخين.

إذا كنت تستخدم السجائر الإلكترونية للإقلاع عن التدخين، فيجب أن يكون لديك خطة متابعة للإقلاع عن التدخين واستخدام السجائر الإلكترونية بشكل كامل في النهاية - وأن تصبح خالياً من النيكوتين.

هل تعتبر منتجات النيكوتين الأخرى، مثل الأكياس، بديلاً جيداً للتدخين الإلكتروني؟

إن استخدام منتجات النيكوتين الأخرى ليس جيداً لصحتك، كما أنه ليس بديلاً خالياً من المخاطر للتدخين أو استخدام السجائر الإلكترونية.

لا تعتبر هذه المنتجات، مثل أكياس النيكوتين، من العلاجات البديلة للنيكوتين (NRT)، وغالباً ما تحتوي على مستويات عالية من النيكوتين (حتى لو لم يذكر ذلك على العبوة) وهو مادة تسبب الإدمان بشدة. قد تحتوي أيضاً على مكونات أخرى غير معروفة وخطيرة يمكن أن تضر بصحتك.

أظهرت الأبحاث المبكرة أن منتجات النيكوتين عن طريق الفم ترتبط بآفات الفم، واضطراب المعدة، والتهاب الفم والحلق، والغثيان، وإدمان النيكوتين. الآثار الصحية طويلة المدى غير معروفة.

ماذا عن استخدام السجائر الإلكترونية للإقلاع عن التدخين؟

إذا كنت تستخدم السجائر الإلكترونية لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين، فيمكن لطبيبك أو الصيدلي أو أي أخصائي صحي موثوق به تقديم المشورة، بما في ذلك المساعدة في إدارة الاعتماد على النيكوتين أثناء فترة الإقلاع.

تتوفر مجموعة من المنتجات الآمنة والفعالة لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين. وهي تشمل العلاج ببدائل النيكوتين (أو اختصاراً NRT) (بما يشمل لصقات النيكوتين والعلكة وبخاخات الفم) وغيرها من الأدوية الموصوفة للإقلاع عن التدخين. لقد اجتازت هذه المنتجات معايير السلامة الصارمة وثبت أنها تساعد الناس على تقليل الرغبة الشديدة في التدخين وتخفيف أعراض الانسحاب. تتوفر العديد من منتجات العلاج ببدائل النيكوتين (NRT) في السوبر ماركت المحلي أو بدون وصفة طبية في الصيدلية، بل إن بعضها مدعوم من خلال برنامج المنافع الصيدلانية، مما يجعلها أرخص.

لا ينبغي النظر في استخدام السجائر الإلكترونية العلاجية، والمتوفرة فقط في الصيدليات المشاركة وتحت إشراف أخصائي الرعاية الصحية، إلا إذا لم تتمكن من الإقلاع عن التدخين باستخدام خيارات علاجية أخرى - مثل العلاج ببدائل النيكوتين (NRT).

تختلف السجائر الإلكترونية العلاجية عن تلك التي تباع بشكل غير قانوني من قبل تجار التجزئة الآخرين أو عبر الإنترنت،





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 أقبلوا عنه، ويمكنك أنت ذلك أيضًا. لكن كل 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](http://MyQuitBuddy).

إذا كنت تريد أن تصبح خاليًا من النيكوتين - فهناك العديد من المنتجات الآمنة والفعالة، بالإضافة إلى الخدمات المتاحة لدعمك في الإقلاع عن التدخين. يمكن لطبيبك أو المستشار النفسي لخط الإقلاع عن التدخين Quitline أو أخصائي الرعاية الصحية الموثوق به مساعدتك في إيجاد الخيار الأفضل الذي يناسبك.

كيف يمكنني الإقلاع عن التدخين الإلكتروني؟

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 نصائح ودعم سري من مستشارين نفسيين محترفين. يمكنك حتى طلب معاودة الاتصال بك مجانًا في الوقت الذي يناسبك. تتوفر أيضًا خدمة الترجمة الشفهية الهاتفية ويمكن ترتيبها إذا كنت تفضل استخدام لغة أخرى غير الإنجليزية.

قم بزيارة موقع Quit.org.au الإلكتروني للحصول على نصائح واستراتيجيات تساعدك على الإقلاع عن التدخين ومعلومات حول ما قد تشعر به خلال عملية الإقلاع.

قم بتنزيل تطبيق [My QuitBuddy](http://MyQuitBuddy) المجاني والمحدث حديثًا 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