

حان الوقت للإقلاع عن التدخين.
دعنا نساعد.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



بصرف النظر عن طول مدة تدخينك أو مقدار ما تدخنه، فالوقت ليس متأخرًا أبدًا للإقلاع عن التدخين. يمكن أن يؤدي التدخين إلى مشاكل صحية خطيرة ويؤثر تأثيرًا شديدًا على حياتك. إذا أقلعت عن التدخين، يمكنك العيش حياة أطول والشعور والظهور بصورة أفضل وتوفير المال. ولكن الإقلاع يمكن أن يكون صعبًا ويحتاج معظم المدخنين إلى مساعدة.

فيما يلي بعض الأسباب الرائعة للإقلاع عن هذه العادة:

- + العيش حياة أطول وصحية أكثر: يمكن أن يتسبب التدخين في الإصابة بالسرطان والنوبات القلبية والسكتة الدماغية والعديد من الأمراض الأخرى. يعيش غير المدخنين حوالي 10 أعوام أطول من المدخنين.
- + الشعور بالتحسن: تخلص من السعال وتنفس بصورة أسهل وتمتع بطاقة أكبر وتوقف عن الشعور بالإعياء طوال الوقت.
- + الظهور بمظهر ورائحة أفضل: يمكن أن يؤدي التدخين إلى أسنان صفراء أو مسودة وفقدان الأسنان ولثة محترقة وتغيير في لون البشرة وفقدان للشعر.
- + توفير المال: يعد تدخين علبة سجائر يوميًا في مدينة نيويورك (NYC) باهظ الثمن. يمكنك توفير أكثر من 300 دولار في الشهر و4000 دولار في السنة من خلال الإقلاع عن التدخين. ويمكنك إمتاع نفسك بالمخدرات الإضافية.
- + تحسين صحة الناس حولك: إذا قمت بالتدخين حول العائلة والأصدقاء والحيوانات الأليفة، فقد يتعرضون للمرض من خلال استنشاق الدخان الذي تتنفسه. وقد يتسبب ذلك أيضًا في مشاكل صحية لهم، مثل نوبات الربو الشديدة ومرض القلب وسرطان الرئة والسكتة الدماغية.



فيما يلي بعض النصائح لمساعدتك في الإقلاع عن التدخين:

الاستعداد للإقلاع عن التدخين

حدد تاريخًا للإقلاع وسجل هذا التاريخ مع مقدم الرعاية والعائلة والمدرسين والأصدقاء. تخلص من كل السجائر والرفايات والولاعات قبل تاريخ الإقلاع عن التدخين.

إلهام نفسك

جعل نفسك مشغولاً سيساعد في إبعاد عقلك عن التفكير في التدخين.



الحصول على مساعدة

اطلب المساعدة من مقدم رعاية، مثل طبيب أو ممرض أو مستشار. هناك أدوية قد تجعل الإقلاع والبقاء بدون تدخين أسهل. أخبر العائلة والأصدقاء والمدرسين بأنك تقطع عن التدخين. اطلب منهم الدعم.



تعلم كيفية التغلب على نوبات التوق للتدخين

قم بتغيير التصرفات النمطية والعادات لديك. إذا افترقت وجود سيجارة في يدك، فحزّب استبدالها بقلم أو مشبك ورق أو كرة مطاطية. قم بنشاط مثل التمشية مع الأصدقاء. ضع خطة كي تكون مُستعداً لمواجهة نوبات التوق إلى التدخين.



تعلم كيفية التعامل مع الضغوط

يدخن الكثير من الناس عندما يشعرون بالقلق أو التوتر. جرّب وسائل أخرى للتعامل مع الضغوط. قد تشمل بعض الوسائل على التمشية أو ممارسة التمارين أو التحدث مع الأصدقاء. عليك إيجاد الوسائل المناسبة لك.

عدم الاستسلام

لا ينجح معظم الناس في الإقلاع عن التدخين في المرة الأولى التي يجربون فيها ذلك. بعض الناس يقلعون عن التدخين لفترة قصيرة ثم يعودون مجدداً. وهذا أمر مقبول. الشيء الأكثر أهمية هو المحاولة باستمرار. كن صبوراً مع نفسك وفكر إلى أي مدى وصلت وحاول مرة أخرى.



لمزيد من المعلومات حول كيفية الإقلاع عن التدخين، يرجى التحدث مع طبيب أو مقدم رعاية آخر في NYC Health + Hospitals. يمكنك أيضاً التواصل مع (1-866-697-8487) 1-866-NY QUITs أو الانتقال إلى nysmokefree.com.

عش حياتك الأكثر صحة.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

اتصل لتحديد موعد

1-844-NYC-4NYC



ابقوا على اتصال دائم. تابعونا.