



كيف تقلم عن التدخين

خطوة بخطوة



نايف محمد السعيد

يقول المدخن: لا تقل لي توقف عن التدخين، بل قل لي كيف؟

هناك أربع طرق يتبعها من يريد ترك التدخين، ولكل منها محاسنها ومساوئها، إحداها تناسب البعض، والأخرى تناسب البعض الآخر، وذلك طبقاً لقوة إرادة الشخص، ودرجة الإدمان التي وصل إليها، ومدى تحمله لأعراض الانسحاب بشقيها الجسدي والنفسي.





١. الإقلاع المفاجئ:

يلجأ عادة لهذه الطريقة المدخن لعدد قليل من السجائر في اليوم (درجة الإدمان لديه من متوسطة إلى خفيفة)، ويمكن القيام بهذه الخطوة عند أخذ إجازة مثلاً، بسبب غياب الأصدقاء وضغوطهم الاجتماعية، وكذلك انخفاض مستوى الضغوط النفسية من جهة، وبسبب تغير الروتين من جهة أخرى، ولكن على الشخص هنا ألا ينسى الإزالة المسبقة لكل أشكال التدخين من المنزل، بحيث يعود من الإجازة إلى بيت خال كلياً من جميع أشكال التدخين، كما يمكن أن يتزامن تحديد موعد البدء مع مناسبة عزيزة على قلبه بحيث تعطيه دفعةً معنوياً كبيراً لكيلا يتردد.



2- الإقلاع التدريجي:

ينصح الأشخاص كثيرون التدخين أو المعتمدين عليه بشكل كبير في التعامل مع ضغوط الحياة والمعيشة (درجة الإدمان لديه مرتفعة) باللجوء لهذه الطريقة، حيث أنها تخفف من أعراض الانسحاب المزعجة، وينصح المدخن في هذه الحالة بتحديد يوم معين في المستقبل القريب ليتوقف فيه نهائياً عن التدخين (يفضل ألا يزيد عن أسبوعين)، ويبدأ الإنقاص التدريجي لعدد السجائر المدخنة يومياً، حتى الوصول إلى اليوم الموعد مع السجارة الأخيرة قبل اليوم الذي حدده.

٣. الحصول على دعم من مختصين:

تُظهر البحوث العلمية أن الشخص الذي يحظى بالدعم للإقلاع عن التدخين أكثر قدرة على تحقيق هدفه من المدخن الذي يعوّل فقط على نفسه، لذلك فإن طلب المساعدة واستشارة الاختصاصيين من الوسائل الفعالة.

وحسب النتائج التي أظهرتها أكثر من 300 دراسة شارك فيها ما يفوق 250 ألف شخص، فإن الحصول على المشورة يزيد من معدلات الإقلاع عن التدخين على المدى الطويل.

يمكن أن تساعد الاستشارة الفردية أو الجماعية أو الهاتفية الأشخاص في الإقلاع عن التدخين. حيث تساعد على تغيير سلوكهم من خلال التفكير والتصرف بشكل أكثر إيجابية، وتستخدم العديد من برامج الإرشاد تقنيات العلاج السلوكي المعرفي (CBT) وتنمية المهارات الاجتماعية.





4- الإقلاع بمساعدة العلاج التعويضي للنيكوتين:

تفيد هذه الطريقة في التخفيف من أعراض السحب والتي قد تكون شديدة بما فيه الكفاية لدرجة لا يستطيع معها المدخن الاستمرار بخطة ترك التدخين، ينصح المعتمد على النيكوتين باللجوء إلى هذا الخيار، خاصة عند وجود محاولات سابقة فاشلة لترك التدخين.

أي تلك الطرق أفضل؟

في الحقيقة لا توجد طريقة جاهزة سلفاً تناسب الجميع، لكن هنالك عناصر أساسية يجب احترامها عند التفكير بالإقلاع عن التدخين، والتي منها ما يلي:

جهاز خطة للإقلاع:

أحد مفاتيح الإقلاع عن التدخين المهمة هو التحضير والاستعداد الجيد، فوضع خطة للإقلاع يعدّ طريقة ممتازة لتعزيز فرص نجاح المحاولة للأسباب الآتية:

- تعمل الخطة وتساعد على الحفاظ على التركيز والثقة، وتعزيز دوافع وأسباب الإقلاع.
- تساعد على تحديد التحديات التي تواجهها، وسبل التغلب عليها.
- تحسن وتزيد فرص النجاح في الإقلاع عن التدخين نهائياً من خلال جعلك مستعداً ومتأكداً من توفر الأدوات، ونتائج الفعل المخطط لها للمواقف المتوقعة.

الإقلاع عن التدخين يمكن أن يكون صعباً، ولكن وجود خطة للإقلاع سوف يجعل الأمر أسهل، ويبقيك على المسار الصحيح، ويساعدك في الأوقات التي تشعر فيها بالصعوبات، والتحديات في أثناء محاولتك الإقلاع عن التدخين، ويمكنك إعدادها من خلال القيام بالخطوات الست الآتية:



الخطوة الأولى:

ضع علامة على التقويم الخاص بك
وحدد تاريخ الإقلاع.

الخطوة الأولى المهمة هي أن تقرر: متى
تريد الإقلاع عن التدخين؟

ضع دائرة حول يوم الإقلاع في التقويم
الخاص بك، اكتبها في مكان ما تراه كل
يوم، وسيذكرك هذا بقرارك بأن تصبح
مقلعاً عن التدخين، ويمنحك الوقت الكافي
للاستعداد للإقلاع عن التدخين.

الخطوة الثانية:

احسب خسائرك المالية جراء التدخين،
والمبالغ التي يمكنك توفيرها إذا
تركته.

قم بإحصاء عدد السجائر التي تدخنها
يوميًا، وكم تبلغ تكلفة علبة السجائر، ثم
ستجد مقدار الأموال التي يمكنك توفيرها
بعد الإقلاع عن التدخين،

احسبها صح:

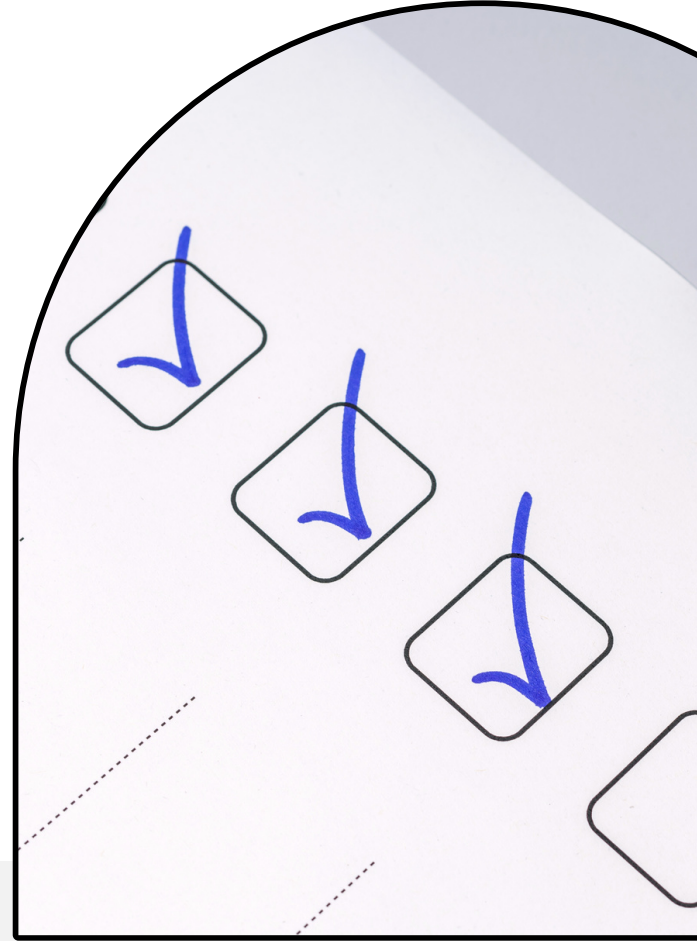
تكلفة التدخين اليومية $\times 360$ يوم في
السنة $\times$ عدد السنوات التي قمت
بتدخينها = خسائرك المالية جراء التدخين
طوال سنوات تدخينك.



الخطوة الثالثة:

تحديد الأسباب التي تدفعك للإقلاع عن التدخين.

إن معرفة الأسباب التي تجعلك ترغب في الإقلاع عن التدخين يمكن أن تساعدك في الحفاظ على دوافعك، وعلى بقائك في المسار الصحيح خاصة في اللحظات الصعبة، كل شخص لديه أسباب خاصة به للإقلاع عن التدخين، فبعض الناس يقلع عن التدخين ليكون أكثر صحة، وبعضهم من أجل توفير المال أو رعاية أسرته. عندما تستعد للإقلاع قم بتحديد أسبابك الخاصة بك للإقلاع عن التدخين، تذكرها كل يوم، ويمكن أن تكون مصدر إلهام وتحفيز للإقلاع عن التدخين في وقت التحديات أو المرور بأوقات صعبة.



قم بالخطوة العملية الآتية:

اكتب قائمة بجميع الأسباب التي تدعوك إلى الإقلاع عن التدخين، وتساءل:

لماذا أريد الإقلاع عن التدخين؟

أجب على هذا السؤال بكل تجرد وأمانة، ثم قم بحفظ الأسباب في مكان تستطيع أن تراه كل يوم، وكلما شعرت بالرغبة الشديدة في التدخين في أثناء محاولة إقلاعه قم بإلقاء نظرة عليها وقراءتها والتأمل فيها، فهذا من شأنه أن يبقيك على قرارك بالإقلاع عن التدخين وعدم العودة إليه مجدداً.

الخطوة الرابعة:

تعرف على محفزات التدخين الخاصة بك.



المحفزات هي الأشياء التي تجعلك ترغب في التدخين، كل شخص لديه محفزات مختلفة مثل: الموقف المجهد نتيجة تعرضه لضغوط، أو تناول فنان من القهوة، أو الذهاب إلى حفلة أو مناسبة اجتماعية، أو الجلوس مع أشخاص مدخنين، أو شم دخان السجائر.

إن تحديد المحفزات الخاصة بك، ومعرفة أفضل طريقة للتعامل معها هو خط دفاعك الأول.



قم بالخطوة العملية التالية:

فكر في الأشياء التي تجعلك أكثر عرضة لاشتواء السيجارة، وقم بعمل قائمة بكل ما قد يجعلك تشعر بالرغبة في التدخين، واكتب الطرق التي يمكنك من خلالها التعامل مع كل عنصر في قائمتك أو تجنبه، ثم احتفظ بهذه القائمة في مكان قريب في أثناء إقلاعك.



الخطوة الخامسة: حارب الرغبة الشديدة لديك.

اختر كيفية التعامل مع الرغبة الشديدة، فهي تأتيك وتذهب منك على هيئة موجات قصيرة تجتاح تفكيرك على فترات زمنية محدودة؛ لذا خطط للتعامل مع هذه الرغبة الشديدة قبل أن تصل إلى ذروتها، وأفضل استراتيجية للتعامل معها باختصار هي: تجنب الأشخاص، والأماكن، والأشياء التي تؤدي إلى الرغبة في التدخين،

وفي الأوقات التي لا يمكنك تجنب المحفزات المثيرة للرغبة في التدخين هناك أشياء يمكنك القيام بها لجعل الرغبة الملحة تمر بسرعة أكبر من غير أن تستجيب لها، فعندما تشعر بالرغبة الشديدة للتدخين فإن تغيير ما تفعله من عمل، أو تغيير المكان الذي توجد فيه يمكن أن يجعل من السهل التخلص من تلك الرغبة، ويجعلها تمر مرور الكرام من غير أن تستجيب لها أو تتفاعل معها.





الخطوة السادسة: إدارة يوم الإقلاع عن التدخين.

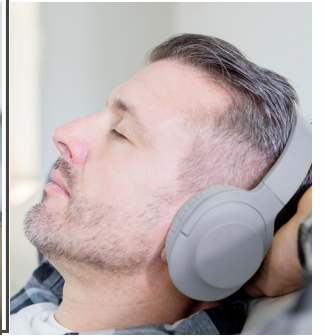
قد يكون يومك الأول بدون سجائر أمراً صعباً، وفيما يلي بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها للتعامل مع يوم الإقلاع واكتساب الثقة بشأن قدرتك على الإقلاع عن التدخين:

1- اجعل يومك حافلاً بالعديد من النشاطات.

يعد الاشتغال بالنافع وسيلة رائعة للبقاء بلا تدخين في يوم الإقلاع عن التدخين، فكونك مشغولاً سيساعدك هذا على الابتعاد عن التفكير في التدخين، ويصرف انتباهك عن الرغبة الشديدة في تناول السجائر.

فكر في تجربة بعض هذه الأنشطة:

- ممارسة الرياضة.
- لخروج من المنزل للنزهة.
- مضغ العلكة أو الحلوى الصلبة.
- اجعل يديك مشغولتين باستخدام القلم أو المسواك، أو لعب لعبة إلكترونية.
- اشرب الكثير من الماء.
- الاسترخاء مع التنفس العميق.
- اذهب إلى السينما.
- اقض بعض الوقت مع الأصدقاء والعائلة غير المدخنين.
- اذهب إلى العشاء في مطعمك المفضل الذي لا يسمح فيه بالتدخين.

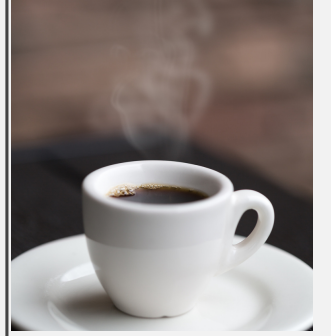


2- تجنب محفزات التدخين.

المحفزات هي: الأشخاص والأماكن والأشياء والمواقف التي تثير رغبتك في التدخين. وحاول في يوم الإقلاع عن التدخين تجنب محفزات ومسببات التدخين.

فيما يلي بعض النصائح لمساعدتك في التغلب على بعض مسببات التدخين الشائعة:

- تخلص من السجائر والولاعات وطفائيات السجائر إذا لم تقم بذلك بالفعل.
- تجنب الكافيين (الشاي، القهوة، الكولا). ارتفاع نسبة الكافيين في الجسم قد يجعلك تشعر بالقلق، حاول شرب الماء بدلاً من ذلك.
- قضاء بعض الوقت مع غير المدخنين.
- اذهب إلى الأماكن التي لا يُسمح فيها بالتدخين.
- الحصول على الكثير من الراحة وتناول الطعام الصحي، فالتعب قد يؤدي إلى التدخين.
- غير نمط يومك لتجنب الأشياء التي تفعلها والمرتبطة بالتدخين، مثل: الذهاب للمقهى مع الأصدقاء المدخنين.



3- تجاهل الأفكار السلبية.

مثل قول: "لن أنجح أبداً بالإقلاع عن التدخين"، بل فكر إيجابياً، وقل: "اليوم لن أدخن"، وأخبر نفسك بأنه أمر ممكن جداً وليس مستحيلاً، فقد نجح ملايين المدخنين حول العالم في الإقلاع عن هذه العادة السيئة، وقل لنفسك: أنا أيضاً قادر على الإقلاع عن التدخين.

ومن اللحظة التي قررت فيها الإقلاع عن التدخين يجدر بك ألا تكون سلبياً، أو تفكر بصعوبة الإقلاع عن التدخين حيث إن الأمر يتم خطوة بعد خطوة، وأول هذه الخطوات هي التوقف عن التدخين لحظة واحدة ... ثم ساعة واحدة ... ثم يوماً واحداً، لذا حاول ألا تشغل بالك بفكرة الإقلاع إلى الأبد، ويجدر بك الاهتمام بهذا اليوم، فالتركيز على الوقت الحاضر يسهل الأمر عليك، ويساعدك على البقاء إيجابياً، وإن راودتك أفكار سلبية "انهزامية" عليك بالآتي:

- تذكر أنك لا تدخن ولا ترغب بالتدخين وهذا هو الصحيح، وأن لديك كل الأسباب الوجيهة لعدم التدخين.
- خطط للقيام ببرامج إيجابية، مثل: التخطيط لأخذ إجازة والقيام برحلة استجماميه مع العائلة.
- انظر إلى غير المدخنين حولك، بما فيهم الأطفال، وتذكر أنهم أيضاً يعيشون حياة هنيئة وطبيعية دون الحاجة للسيجارة والتدخين.
- في اللحظات التي تشعر فيها بحاجة ماسة للتدخين استخدم الوسائل الطبيعية للاسترخاء وتهدئة الأعصاب مثل: استنشاق الهواء بوتيرة بطيئة لكن بعمق مدة 5 ثوان، ثم أطلق الهواء زفيراً ببطء مدة خمسة ثوان وهكذا افعل.
- قد لا يكون يوم الإقلاع عن التدخين مثالياً، لكن كل ما يهم هو أنك لا تدخن، ولا حتى نفخة واحدة.

4- صحح المفاهيم الخاطئة.

يدرك الكثير من الأشخاص المدخنين الأضرار الصحية المترتبة على التدخين بشكل جيد، فقد يحاول العديد منهم الإقلاع عن التدخين، ويكتفي بعضهم بالاستمرار في التدخين رغم معرفتهم بأضراره المتعددة على صحة الإنسان. وعملية الإقلاع عن التدخين ليست أمراً مستحيلاً؛ إذ إن الكثير من الأشخاص المدخنين استطاعوا أن يبتعدوا عن التدخين بشكل قطعي لسنوات كثيرة، ولكن المفاهيم الخاطئة الموجودة عند بعضهم حول طبيعة الإدمان وعملية الإقلاع عن التدخين قد تؤدي إلى فشل المدخن في ترك التدخين.

هناك العديد من الأمور التي يجب تفاديها عند الإقلاع عن التدخين ويمكن إيجازها فيما يلي:

1- نفاذ الصبر. إن عملية الإقلاع عن التدخين ليست أمراً سهلاً، ولكن بمجرد أن يترك الشخص هذه العادة السيئة يجب عليه أن يتحلى بالصبر للاستمرار في ذلك، والتفكير بجميع الأشخاص الذين استطاعوا الإقلاع عن التدخين، وكذلك يحب التحلي بالقوة في كل مرة يرغب بها بالعودة إلى التدخين.

2- عدم القلق من المستقبل. انسحاب النيكوتين من الجسم له تأثير على العقل في مرحلة مبكرة من الإقلاع، إذ يبدأ الشخص بالشعور بالذعر تجاه حياته المستقبلية الخالية من الدخان، والتفكير بقدرته على التركيز في العمل وممارسة حياته بشكل طبيعي بدون الدخان.

3- لا تكن سلبياً. يقال: إن الشخص العادي لديه 66000 ألف من الأفكار في أي يوم، وأن ثلثي هذه الأفكار هي سلبية، لذا من المحتمل مواجهة العديد من الأفكار السلبية عند الإقلاع عن التدخين، مما يستدعي التوقف والتفكير في مصلحتك والتوقف عن التباكي على الأيام التي انقضت بالتدخين، إذ يجب أن تفكر في كافة التغيرات الإيجابية المترتبة عند الإقلاع عن التدخين.

4- لا تهمل نفسك. يجب أخذ الحيطة عند الإقلاع عن التدخين في وقت مبكر من خلال الحرص على تلبية كافة الاحتياجات التي يحتاجها الشخص. على سبيل المثال: اتباع نظام غذائي صحي، الحصول على مزيد من الراحة، الإكثار من شرب الماء، ممارسة التمارين الرياضية، تناول الفيتامينات.

5- لا تبالغ في ردود أفعالك. سوف تواجه أياما صعبة، فهذه هي الحياة وهذا هو الإقلاع عن التدخين، لكن ما عليك سوى التخلص من الحالة المزاجية السيئة التي تعتريك، لذلك عليك مواجهة الحياة دون الرجوع إلى التدخين.

6- لا تتردد في طلب المساعدة. تظهر الإحصاءات أن الأشخاص الذين يقلعون عن التدخين مع نظام دعم صحي لديهم معدل أعلى بكثير للنجاح على المدى الطويل عند الإقلاع عن التدخين، بالإضافة إلى الجانب الإيجابي للدعم الذي يحصل عليه الشخص من الأهل، الأصدقاء، وبرامج الإنترنت، والمنتديات التي يشارك بها المدخن للإقلاع عن التدخين.

7- لا تعتقد أن بإمكانك تناول سيجارة واحدة فقط. عندما يتعلق الأمر بالإقلاع عن التدخين حينها لا يوجد ما يدعى سيجارة واحدة، بمعنى أنه لا تستطيع أن تمضي قدما إلى الأمام وأنت تدخن في اليوم سيجارة واحدة أو أكثر؛ فإن ذلك قد يعود بك إلى إدمان النيكوتين لتجد نفسك تعود إليه أكثر من قبل.



Freedom from smoking
الحرية من التدخين

وفى الختام

أصعب مراحل الإقلاع عن التدخين هي الأسابيع الثلاث الأولى بعد توقفك عن التدخين، فهي تشكل أهم مراحل رحلة التوقف عن التدخين، وفي الأيام الثلاثة الأولى على وجه الخصوص ستجد إلحاحاً شديداً نحو الرغبة في شرب السجائر.

سرعان ما يزول ذلك الإلحاح بعد الأسبوع الأول، و يصبح الأمر أسهل من ناحية انخفاض حدة الشعور بأعراض انسحاب النيكوتين المزعجة، أو مرات الإحساس بالرغبة الملحة في التدخين، وكلما زادت المدة كلما سهل التحكم في نفسك والبعد عن التدخين بشكل أكبر.



الاسم: نايف محمد السعيد

- المؤسس والمشرّف العام على مبادرة الحرية من التدخين.
- مستشار وخبير تدريب في مجال الإقلاع عن التدخين وسبل التوعية بأضراره.
- عمل سابقاً مديراً تنفيذياً للجمعية الخيرية لمكافحة التدخين.
- حاصل على الماجستير، ومستشار ومدرب معتمد.
- كاتب ومدون، ومقدم بودكاست الحرية من التدخين.
- ساعد المئات من الأشخاص على الإقلاع عن التدخين.

المؤلف في سطور