

How to Quit Smoking

Smoking is dangerous to your health. Quitting will reduce your risk of dying from heart disease, blood vessel disease, lung problems, cancer and stroke.

Talk to your doctor about quitting. Ask about classes and support groups in your area. Get support and encouragement and learn how to deal with stress. Talk with your doctor about medicines and other aids to help you quit. Call the National Network of Tobacco Cessation Quitlines at 1-800-784-8669 or go to the Ohio website at www.standohio.org for more information.

Before you try to stop smoking, commit to stopping. Smoking is a learned behavior that you must unlearn. It is not easy to stop, but it can be done if you are serious about quitting. Stopping will help you live a healthier and longer life.

Getting Ready to Quit

- Follow these tips to get ready to quit:
- Cut down the number of cigarettes you smoke each day.
- Smoke only half a cigarette each time.
- Smoke only during the even hours of the day.
- Clean out ashtrays and start putting them away one by one. Clean the drapes, the car, your office, or anything else that smells of tobacco smoke.
- Get a friend or spouse to quit with you.
- Start exercising before you quit.
- Switch to a brand of cigarettes you do not like as much.
- Throw away spare lighters.

كيفية الإقلاع عن التدخين

يمثل التدخين خطورة على صحتك. سوف يقلل الإقلاع عن التدخين من احتمالية الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية والرئة والسرطان والسكتة.

تحدث إلى الطبيب عن كيفية الإقلاع عن التدخين. استفسر عن الدورات ومجموعات الدعم في منطقتك. احصل على الدعم والتشجيع وتعلم كيفية التعامل مع الضغوط. تحدث مع طبيبك عن الأدوية والمساعدات الأخرى التي تعينك في الإقلاع عن التدخين. اتصل بخط الشبكة الوطنية لـ Tobacco Cessation Quitlines على 1-800-784-8669 أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني الخاص بـ "أوهايو" www.standohio.org للحصول على المزيد من المعلومات.

قبل محاولة الإقلاع عن التدخين، يجب عليك الالتزام بهذا القرار. التدخين هو سلوك مكتسب يجب عليك الإقلاع عنه. ليس من السهل التوقف عن التدخين ولكن يمكنك ذلك إذا كنت جاداً في هذا الشأن. سوف يساعدك التوقف عن التدخين في أن تحيا حياة أطول بمزيد من الصحة.

الاستعداد للإقلاع عن التدخين

- اتبع هذه النصائح للاستعداد للإقلاع عن التدخين:
- قلل عدد السجائر التي تدخنها يومياً.
- دخن نصف سيجارة في كل مرة.
- لا تدخن إلا في ساعات محددة في اليوم.
- قم بتنظيف طفايات السجائر وابدأ في التخلص منها واحدة تلو الأخرى. نظف الستائر أو السيارة أو مكتبك أو أي شيء آخر تشم منه دخان التبغ.
- ابحث عن صديق أو رفيق يشاركك في الإقلاع عن التدخين.
- ابدأ التمرينات قبل الإقلاع عن التدخين.
- استبدل العلامة التجارية للسجائر التي تدخنها بعلامة غير مفضلة لديك.
- تخلص من قذاحات السجائر الاحتياطية.

- Smoke alone if you like to smoke with people.
- Become aware of why you smoke each cigarette. Avoid the things that cause you to smoke.
- Write down a list of the top 5 reasons you want to quit. Read this list daily.

Pick a date to quit and slowly reduce your smoking until your quit date. On your quit date, stop completely. If you smoke a lot at work, quit during a vacation.

The Day You Quit

- Throw away your cigarettes, lighters and hide remaining ashtrays.
- Ask for help from family and friends.
- Make plans for the day and keep busy. Spend time in places where smoking is not allowed such as a library or the movies. Change your routine.
- Drink 8 glasses of water each day. This helps flush out the nicotine in your body.
- Keep celery, sugarless gum, hard candy, straws or toothpicks handy to help meet the urge of something in your mouth.
- Try deep breathing exercises and listen to relaxation tapes.
- Exercise.
- Eat regular meals.
- Start a money jar with the money you save by not buying cigarettes.
- Reward yourself at the end of the day for not smoking.

- دخن بمفردك إذا كنت تفضل التدخين مع الآخرين.
- أدرك السبب وراء تدخين كل سيجارة. تجنب الأشياء التي تدفعك إلى التدخين.
- سجل قائمة بأول خمسة أسباب دعتك إلى الإقلاع عن التدخين. اقرأ هذه القائمة يومياً.

حدد موعداً للإقلاع عن التدخين وتدرج في خفض مرات التدخين إلى أن تصل إلى هذا الموعد. في هذا الموعد، توقف عن التدخين بشكل كامل. إذا كنت تدخن كثيراً أثناء العمل، توقف عن التدخين أثناء الإجازة.

اليوم المحدد للإقلاع عن التدخين

- تخلص من سجائرك وقداحائك وما تبقى من طفايات.
- اطلب المساعدة من أفراد الأسرة والأصدقاء.
- خطط لهذا اليوم واشغل نفسك. اقض وقتك في الأماكن التي يمنع فيها التدخين مثل المكتبة أو دور السينما. غير نظامك اليومي.
- تناول ثمانية أكواب من الماء كل يوم. يساعد هذا على تخليص جسمك من النيكوتين.
- احمل دائماً أعواد الكرفس أو اللبان غير الحلو أو سكر نبات أو المصاصات أو أعواد تنظيف الأسنان لكي تضعها في فمك لأنك قد تعودت بالفعل على وضع شيء في فمك.
- جرب القيام بتمرينات النفس العميق واستمع إلى شرائط الموسيقى التي تبعث على الاسترخاء.
- قم بالتمرينات.
- تناول الوجبات بشكل منتظم.
- وفر المال الذي تدخره بفضل قراراتك بامتناعك عن شراء السجائر في حصاله.
- كافئ نفسك في نهاية اليوم عند توقفك التام عن التدخين في هذا اليوم.

Over the next days and weeks you may be coping with withdrawal symptoms and cravings. Exercise and relaxation can help with withdrawal symptoms of anger, edginess or irritability. There will be times when you really want to smoke. Wait. The urge will pass in a few minutes. Take slow, deep breaths until you relax and forget about the urge to smoke. Drink water slowly and hold it in your mouth for a little while. Take your mind off smoking by thinking about something else or focus on the things you are doing. Get up and move around.

Mark your success every day on a calendar. Reward yourself each day and week.

Setbacks

It is hard to quit smoking. Most people try several times before they succeed. If you do smoke, do not give up on yourself. Remind yourself of how many hours, days or weeks you have already gotten through. Identify what caused you to smoke. Add it to your list of things to avoid or practice how you will deal with it next time. Remind yourself why you quit smoking. Practice what to do when you feel the urge to smoke. Reward yourself for your willpower and courage. Take one day at a time.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

قد تحاول التغلب على أعراض الانسحاب والرغبات الملحة التي تستمر معك على مدار الأيام والأسابيع القادمة. يمكن للتمرينات والاسترخاء مساعدتك في التغلب على أعراض الانسحاب المتمثلة في الغضب وسرعة الانفعال أو التهيج. سوف تمر بأوقات تحتاج فيها في الحقيقة إلى التدخين. تمهل. فسوف تختفي هذه الرغبة الملحة في دقائق قليلة. تتفس ببطء وبعمق حتى تسترخي وتتسى الرغبة الملحة في التدخين. اشرب الماء ببطء واحتفظ به في فمك لفترة من الوقت. لا تفكر في التدخين من خلال التفكير في شيء آخر أو ركز على الأشياء التي ستقوم بها. انهض وتحرك.

سجل كل نجاح تحرزه يوميًا في تقويم. كافئ نفسك يوميًا وأسبوعيًا.

الانتكاسة

من الصعب الإقلاع عن التدخين. يحاول العديد من الأفراد ذلك عدة مرات قبل أن ينجحوا. عند الرجوع إلى التدخين، لا تدع اليأس يملكك. ذكّر نفسك بعدد الساعات والأيام والأسابيع التي تمكنت فيها من الإقلاع عن التدخين. حدد السبب الذي قادك إلى التدخين. أضفه إلى قائمة الأشياء التي يلزم تجنبها أو فكر في طريقة التعامل معه في المرة القادمة. ذكر نفسك بسبب إقلاعك عن التدخين. أعد التفكير في الأشياء التي يلزمك القيام بها عند الشعور بالرغبة الملحة في التدخين. كافئ نفسك على قوة إرادتك وشجاعتك. فكر في كل يوم بيومه.

تحدث إلى الطبيب أو الممرضة إذا ساورتك أية مخاوف أو كانت لديك أية أسئلة.