



بسم الله الرحمن الرحيم

مدارس الإيمان

الأهالي الكرام : نظراً لخطورة ظاهرة التدخين ,وانطلاقاً من قوله تعالى "يا أيها الذين آمنوا قوا أنفسكم وأهليكم ناراً" فإننا نضع بين أيديكم هذه النشرة , بعنوان " تفاحة بدل سيجارة لصحتك وسعادة طفلك " .

التوقف عن التدخين

كيف تتوقف عن التدخين ؟

التدخين عادة ، و الإدمان و العادة هي الأصعب في التحطيم و التخلص منها . و السبل المستخدمة في التوقف عن التدخين هي نفسها التي تستخدم في تحطيم أي عادة أخرى ، و مفتاح تحطيم العادة كما يلي :

١ . قرار القيام بالتغيير

٢ . استخدام تدريب الوعي

٣ . ابتدع استراتيجيات لمساعدتك على التوقف عن العادة

٤ . استبدل العادة بسلوك بديل

٥ . ثابر بأن تكون (راسخاً و ثابتاً) في مواصلة خط تقدمك

٦ . تعلم التحكم في (الهفوات و الفلتات)

٧ . الدافع و الحافز على تحطيم العادة

و بهذا فإنك إذا أردت فعلاً أن تتوقف ، فبوسعك أن تحقق ذلك ، فمعظم الذين يتم يشخص بسرطان الرئة لهم يقومون بالتوقف عن التدخين فوراً ، مهما كان قدر تدخينهم في الماضي ، إنهم يتوقفون ببساطة لأنهم يشعرون بأكبر درجات الدوافع ارتفاعاً و بأكبر حافز يمكن أن يتصوروه ، و من المحزن أنهم لم يشعروا بمثل هذا الحافز البالغ القوه قبل الآن

لماذا تتوقف عن التدخين ؟

أسباب التوقف عن التدخين و في كلمتين هما : الصحة و المال . و الإرتباط بين التدخين و الحالات الخطيرة للصحة أقوى من أي سبب بيئي آخر للأمراض ، و ليس سرطان الرئة أكبر القتل ، فإذا ما كنت تدخن ٢٠ سيجارة أو أكثر في اليوم الواحد ، فإنك معرض للموت بالسكتة القلبية خمسة أضعاف أولئك الذين لا يدخنون ، و يعرض للإصابة بالنوبات القلبية ثلاثة أضعافهم ، ذلك لأن التدخين يعجل بالإصابة بتصلب الشرايين و ضيقها ، مما يؤدي إلى تعثر جريان الدم ، و يمكن لضعف انسياب الدم إلى المخ أن يؤدي إلى السكتة الدماغية ، كما أن جريان الدم الضعيف للدم إلى عضلة القلب يمكن أن يسبب النوبة القلبية .

٠ مشاكل صحية رئيسية بسبب التدخين

١ . السكتة القلبية و الدماغية

٢ . النوبة القلبية

٣ . النزلات الشعبية الحادة و المزمنة

٤ . تعثر الدورة الدموية مما يؤدي إلى بتر الساقين

٥ . سرطان الرئة



٦. سرطان المعدة

٧. سرطان العنق

٨. الإجهاض عند النساء

٩. مواليد منخفضة الوزن

١٠. آثار ثانوية للتدخين على أطفالك : زيادة متاعب الصدر مثل الربو و التهاب الرئة و النزلات الشعبية ، كما يزيد من وفيات الأطفال ، و غيرها

و يتعرض المدخنون الشهور للغيون لخطر الوفاة في منتصف أعمارهم بنسبة الضعف عن غيرهم من غير المدخنين

و تتناسب مخاطر التدخين مع كمية ما يستهلكه المرء من الدخان ، فكلما دخنت أكثر بات أسوأ ، إلا أن أي كمية منه مضرّة و خطيرة في حد ذاتها ، و عليه فإن ما يسمونه بالقرار المتوسط أو المنخفض هو الآخر له ضرره و أذاه ، ذلك أنه لا يوجد هناك ما يمكن أن يسمى بالسيجارة الآمنة أو تلك التي يمكن أن نأمن شرها ، على أن إحتمال وقوع تلك المشاكل يمكن أن يقل بصورة درامية مؤثرة بمجرد التوقف عن التدخين .

مزايا التخلي عن التدخين

١. حياة أطول بإذن الله

٢. زيادة اللياقة الجسمانية

٣. جلد أحلى و تجعدات و كرمشة أقل

٤. مظهر أفضل (انعدام بقع النيكوتين)

٥. رائحة أفضل للآخرين

٦. تذوق الطعام بطريقة أفضل

٧. نفود أكثر ، و فلوس زيادة ، و غيرها

هل للتوقف عن التدخين عيوبه ؟

بالطبع لا ، باستثناء ذلك الإحساس الساخط الذي يأتي في أعقاب التوقف عن التدخين مباشرة ، و يملك البعض انشغالهم باحتمال زيادة أوزانهم عند التوقف عن التدخين ، و سبب ذلك هو أنهم قد يكونوا صادفوا مثل هذا الأمر فعلاً عندما حاولوا التوقف في مرة سابقة ، و أكثر الأسباب شيوعاً في زيادة الوزن هو استبدالك للسجائر بأطعمة لها سرعات حرارية عالية مثل الأكلات الخفيفة و البطاطس المحمرة و الشيبس و الحلويات و الكولا و غيرها .

و على كلّ فمهما كان السبب وراء زيادة الوزن فهو أمر من السهل علاجه عن طريق تناول الغذاء المتوازن و زيادة الفواكه و الخضروات ، مع مضاعفة التمارين الرياضية ، إلا أن هناك البعض خصوصاً أولئك المصابون بالنزلات الشعبية ممن يشعرون بأنهم فور توقفهم عن التدخين تطبق عليهم صدروهم بصورة أقوى و أشد مما يستتجون معه أن التدخين أمر طيب لهم ، إلا أن ذلك استنتاج زائف و خطر للغاية ، فالتدخين هو الذي يقف وراء كل مشاكل الصدر هذه ، و مواصلة التدخين لا يزيد الأمر إلا سوء على سوء و إن كان بطريقة متدرجة ، إلا أنها مضطربة ، لكن الحقيقة هي أن صدرك سوف يتحسن أمره بفعل التوقف عن التدخين ، و إن لم تتوقف عن التدخين سوف يزيد الألم على المدى البعيد

بعض الأسباب المؤدية للتدخين

١. تظن أنها تساعدك على الإسترخاء

٢. تظن أن تناول السجارة يشعرك بأنك في حالة أفضل

٣. أنك تحب رائحتها

٤. تظن أنها تعطيك الثقة و بخاصة وسط صحبة من الأشخاص

٥. تعتقد بأنها تساعدك على التركيز و تمنحك الطاقة للعمل أو الدراسة مثلاً

٦. تشعل السجارة بشكل تلقائي

٧. أنت مدمن و تشعر بالسأم إذا لم تتعاط سجارة

فإن أفضل خطة لذلك هو أن تدخن عدداً أقل من السجائر في كل يوم ، مثلاً إذا كنت تقوم بتدخين ٢٠ سجارة يومياً ، خطط بأن تنقص منها ٤ سجائر في كل يوم إلى أن يجيء اليوم الخامس فتكون قد توقفت عن التدخين ، و أسهل طريقة لتحقيق هذا الأمر هو أن تأخذ أو سجارة في اليوم لك في وقت متأخر ثم يزيد التأخر يوماً بعد يوم

• عندما تشعر بالرغبة الشديدة في تدخين سجارة الاحساس [الاشتياق] سرعان ما يمضي بعد وقت قصير ، و عندما يملك عليك هذا الأمر فسرعان ما يزول ، قم بالتنفس العميق لمرات عديدة و اعمل شيئاً تشغل به و اشرب الماء لتشغل فمك الخ

و قد تشعر ببعض هذه الأعراض الشائعة مثل :

١. أن تصبح سهل الإثارة سريع الغضب

٢. اللهاث من أجل سحب نفس سجارة

٣. الإحساس بالرغبة و الرطوبة

٤. الشعور بالدوران

٥. احساس بالوخز و التتميل

٦. صداع

٧. الاحساس بالغثيان