

نهنك على أخذ الخطوة الأولى للإقلاع عن التدخين!

باستخدام **Quit Kit** (رزمة الإقلاع عن التدخين) هذه والتحدث إلى **NSW Quitline Advisor** (مستشار متخصص وناطق بالعربية على خط الإقلاع عن التدخين في نيو ساوث ويلز)، سوف تحصل على كل ما تحتاجه من دعم ومعلومات حديثة مما سيساعدك على:

وضع خطتك الشخصية للإقلاع عن التدخين



التحكم برغبتك الملحة للتدخين ومحفزاته



فهم منتجات «علاج الاستعاضة عن النيكوتين» (NRT) والعلاجات الأخرى المتوفرة لك



الشعور بوجود دعم لك حتى النهاية!



تذكّر أننا موجودون لمساعدتك. اتصل بنا على الرقم **13 7848 03** (**Quitline** للناطقين بالعربية) أو تفتّد الموقع iCanQuit.com.au للمزيد من المعلومات والوسائل المتوفرة والدعم من أشخاص في وضعك.

- فريق NSW Quitline

Congratulations on taking the first step to quitting smoking!

With this Quit Kit, and speaking to a professional Arabic-speaking NSW Quitline Advisor, you will have all the support and up-to-date information you need to help you:



Make your personal quit plan



Manage your cravings and triggers



Understand Nicotine Replacement Therapy (NRT) products and other medications available to you



Feel supported all the way!

Remember, we're here to help. Call us on **13 7848 03 (Arabic Quitline)** or visit iCanQuit.com.au for more information, tools and peer support.

- The NSW Quitline Team

Arabic

Quitline 1300 7848 03

توقف عن التدخين بمساعدة احترافية مجانية وباللغة العربية

ماذا يمكنني القيام به للإقلاع عن التدخين



.....
Cancer Institute NSW



هذا المصدر قد وُضع بالتشاور مع المجتمع العربي. عند الإشارة إلى التدخين، فالإشارة ليست فقط إلى تدخين السجائر ولكن أيضاً إلى النرجيلة (الشيشة).

استخدام النرجيلة لتدخين التبغ ليس آمناً. الماء الموجود في النرجيلة لا يُصفي السموم الضارة في الدخان. ويرتبط أيضاً العديد من الأمراض الناجمة عن تدخين السجائر بتدخين النرجيلة، بما في ذلك:

- سرطان الرئة
- أمراض القلب
- أمراض اللثة
- مشاكل في الحمل

حتى لو كنت تدخن منتجات النرجيلة التي ليس فيها أي تبغ، فأنها لا تزال غير آمنة كون الدخان الناتج عن الفحم المحترق مضر جداً أيضاً. تُسمى النارجيلة أيضاً أركيلة، هابل بابل، هوكا، شيشا وغوزا.

عند المقارنة بتدخين سيجارة واحدة، يمكن أن يتنشق مدخنو النرجيلة بعض السموم بكميات ومرات عديدة أثناء جلسة تدخين النرجيلة لمدة ساعة واحدة. وهذا لأنهم يميلون إلى أخذ أنفاساً عميقة لأنهم يشعرون بأنها أقل حدة، كونهم يتنفسون كلا من دخان التبغ والفحم. وقد تم أخذ بعض الناس إلى المستشفى نتيجة إصابتهم بالتسمم بأول أكسيد الكربون بعد تدخينهم النرجيلة.

ان التدخين السلبي هو الدخان الناتج عما ينفخ المدخن إضافة الى الدخان الصادر عن طرف السيجارة المشتعل او الفحم المحترق في رأس النرجيلة.

إذا كنت تدخن النرجيلة في الداخل فيمكنها أن تنتج نفس القدر من تلوث التدخين السلبي كتدخين السجائر ومن الأرجح أن يكون له آثاراً صحية مماثلة لتدخين السجائر السلبي. يُسبب تدخين السجائر السلبي أمراض القلب وسرطان الرئة للبالغين. أما الأطفال، فإنه يسبب التهابات الأذن والصدر، وضعف الرئتين، وتفاقم الربو ومتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS).

يعتقد معظم الناس أن تدخين النرجيلة غير مؤذ. وذلك لأنها ذات رائحة ومذاق حلو ولأن الدخان يتم تبريده بالماء الموجود داخل الوعاء.

لا تنخدع - التدخين يقتل.

التحدث مع شخص ما

وهذا يمكن أن يكون عامل مجتمع أو طبيبك أو الصيدلي أو مجرد شخص تثق به.

أنه يساعد فيما يلي:

التعرف على ما يعمل بشكل أفضل

الارتباط مع خدمة مثل الدعم عبر الهاتف

معرفة ما هي المنتجات التي قد تساعدك على التوقف عن التدخين



التحدث مع أخصائي من Quit يمكن ان يزيد فرصتك للتوقف عن التدخين بنجاح.

يمكنك الاتصال ب Quitline على الرقم 03 7848 1300.
قل كلمة «ارايك» وسيتم توصيلك مع مترجم عربي.





تعرّف على ما الذي يجعلك تُدخن (المشغلات الخاصة بك)

فيما يلي بعض الأسباب الأكثر شيوعاً لجعل الناس يدخنون:

الإدمان: لتلبية الإلحاح للنيكوتين أو لسيجارة أو النرجيلة

العادة: الشعور للحاجة إلى التدخين أثناء القيام ببعض الامور، أو أخذ استراحة - مثل مشاهدة التلفزيون أو أثناء شرب الشاي أو القهوة

العواطف: الشعور بالإرهاق، بالضيق، الغضب والإحباط والملل أو حتى بالسعادة

الضغط الاجتماعي: الشعور بأنك جزء من مجموعة تنتمي إليها، الإرتباط مع المدخنين الآخرين

المناسبات الخاصة: الاحتفالات مثل الأعراس والأعياد والتعاقدات.

للمتعة: التمتع بشتى أكثر من الأول أو كمكافأة

هذه عادة ما تؤدي إلى الرغبة في التدخين. يمكن أن تساعد المعرفة بهم في إيجاد السبل لتغيير هذه الأوضاع.

أسباب للإقلاع عن التدخين

كل شخص مختلف عن غيره. فإنه يساعد على التفكير فيما أنت تبحث عنه عند التوقف عن التدخين.

لماذا يتوقف الناس عن التدخين؟

- أن تكون نموذجاً يحتذى به الأصدقاء والأطفال
- أن تكون بصحة أحسن
- الوقاية من السرطان والسكتة الدماغية وأمراض القلب
- توفير المال - بإمكانك توفير أكثر من ٦٠٠ دولار في الشهر إذا كنت تدخن ٢٠ سيجارة في اليوم
- حماية الأسرة والأطفال من الأمراض الناجمة عن التدخين السلبي

أسبابي الخاصة للتوقف عن التدخين

التغلب على الإلحاح في التدخين

يمكن أن يحدث الحث أو الرغبة في التدخين بعد فترة طويلة من مضي الأعراض الانسحابية. ويضعف الإلحاح على التدخين عادة بعد بضع قائق. وقد يساعد في ذلك التفكير أو القيام بشيء آخر.

كيف يمكنني القيام بتقليل الرغبة؟

تحدث إلى شخص ما: هذا يمكن أن يكون طبيبك أو أخصائي Quit من

استخدام المنتجات المستعاضة للنيكوتين أو الأدوية والوصفات الطبية: تحدث مع طبيبك للحصول على مزيد من المعلومات

إجراء التغييرات في المنزل: فتش على مجال واحد على الأقل خالٍ من التدخين لنفسك، أو قُم بإزالة السجائر و/أو النرجلية، ومطافئ السجائر من غرفتك.

محاولة إيجابية لـ 'التحدث مع النفس': قُم بتذكير نفسك عن الأسباب الرئيسية للتوقف عن التدخين

متى تُدخّن؟

- عند شرب الشاي أو القهوة
- بعد الطعام
- مع الكحول
- مع العائلة أو الأصدقاء
- مشاهدة التلفزيون
- في السيارة
- عندما تكون غاضباً، مرهقاً، تشعر بالملل أو غيرها من العواطف
- هل هناك أوقات أخرى تجعلك تدخن؟

يمكن أن يساعدك أخصائيو من **Quit** في التفكير بشكل مختلف حول ما يجعلك ترغب بالتدخين. يمكنك الاتصال بـ **Quitline** على الرقم **1300 7848 03** قل «أرابيك». وسيتم توصيلك مع مترجم عربي.



اتخاذ إجراءات جديدة للمساعدة

تغيير الروتين

خذ دش أو تناول وجبة الإفطار

تمشى للنزهة

التغيير إلى مشروب مختلف

استخدم اللبان أو الشرب من
زجاجة ماء

اعلك اللبان (علكة) أو اشرب
الماء

اجلس بعيداً عن النرجلية، وتناول
الشاي أو المشروبات الأخرى

عادة التدخين

أول شيء في الصباح

بعد الغداء/العشاء

مع الشاي أو القهوة/الكحول

مع مدخن آخر

قبل النوم مباشرة

في مقاهي الشيشة أو المناسبات
الخاصة

نصائح لمقاومة الرغبة في التدخين

لا تستجيب للرغبة في التدخين. لا تفتح علبة أو تُشعل سيجارة
أو تُخرج النرجلية الخاصة بك. وبعد بضع دقائق سوف يضعف
الإلحاح على التدخين

التنفس العميق: تنفس ببطء وعمق ثلاث مرات شهيقاً وزفيراً

القيام بشيء آخر: ضع بعض الموسيقى، تمشى للنزهة، أو اتصل
بشخص ما يمكنك التحدث إليه

اشرب الماء

أفضل فرصة لديك للتوقف عن التدخين

احصل على بعض الدعم من أخصائي من Quit يتكلم العربية مثلا
أو الطبيب الخاص بك.

و

إذا كنت تدخن السجائر استخدم المنتجات المستعاضة للنيكوتين
(مثل اللاصقات، أقراص للمص، رذاذ الفم) أو وصفة الدواء
(مثل Champix).



هاتف للحصول على الدعم - خدمة نيو ساوث ويلز للإقلاع عن التدخين (NSW Quitline)

بإمكان خدمة نيو ساوث ويلز للإقلاع عن التدخين مساعدتك على تحقيق هدفك في الإقلاع عن التدخين - بغض النظر عن مرحلة التوقف عن التدخين التي وصلت إليها!

إن التحدث إلى شخص يتكلم لغتك ويفهم ثقافتك يسهل كثيراً الحصول على المشورة والدعم. لهذا خصّصت خدمة نيو ساوث ويلز للإقلاع عن التدخين خطأً هاتفياً للناطقين بالعربية يرّد عليه مرشدون محترفون يتكلمون العربية.

س: ما هي خدمة نيو ساوث ويلز للإقلاع عن التدخين؟

ج: إنها خدمة هاتفية مجانية للمشورة والدعم لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين. بإمكانك الاتصال لمناقشة مشكلتك في مكاملة واحدة أو الاشتراك في الخدمة المجانية للاتصالات المرّتدة (call-back) التي يقوم مرشدونا خلالها بتفقد أحوالك هاتفياً بانتظام لدعمك في مسعاك للإقلاع عن التدخين.

س: هل يفيد فعلاً الاتصال بخط نيو ساوث ويلز للإقلاع عن التدخين؟

ج: تُبيّن الشواهد والأدلة أن فرص الإقلاع عن التدخين يمكن أن تتضاعف لدى الذين يشاركون في الخدمة المجانية للاتصالات المرّتدة ويتلقون ما يصل إلى ست مكالمات.

س: ما هي كلفة الاتصال بخط نيو ساوث ويلز للإقلاع عن التدخين؟

ج: الخدمة مجانية والكلفة الوحيدة هي سعر المكاملة المحلية أو سعر مكاملة الموبايل العادية التي تنطبق عليك. وبإمكانك اختيار التسجيل بخدمتنا المجانية للاتصالات المرّتدة لتتلقّى مكالمات من مرشدنا عوض أن تتصل أنت بنا.

س: هل خط نيو ساوث ويلز للإقلاع عن التدخين سري؟

ج: لن يتم الإفصاح عن أية معلومات تتعلق باتصالك بخط نيو ساوث ويلز للإقلاع عن التدخين مع أي طرف آخر من دون موافقتك.

س: هل المرشدون العاملون في خط نيو ساوث ويلز للإقلاع عن التدخين مدربون مهنيًا؟

ج: نعم، جميع المرشدين لدينا مستشارون محترفون وتلقوا تدريباً اختصاصياً في تقديم المشورة بشأن التوقف عن التدخين.

س: ما هي الأمور التي سنتكلم عنها؟

ج: سوف يتكلم معك مرشدو خط نيو ساوث ويلز للإقلاع عن التدخين عن مختلف الوسائل التي تساعد في الإقلاع عن التدخين، بما فيها فهم الأمور التي تحفزك على التدخين والتحكّم برغباتك الملحة للتدخين ووضع خطة خاصة بك للإقلاع عن التدخين ومنتجات «علاج الاستعاضة عن التدخين» والأدوية وخدمات الدعم في منطقتك، بالإضافة إلى تقديم النصيحة لمساعدة شخص يهتمك أمره على الإقلاع عن التدخين.

س: هل يتكلم المرشدون الناطقون بالعربية اللغة الإنكليزية أيضاً؟

ج: نعم، يتكلم المرشدون الناطقون بالعربية لدينا الإنكليزية والعربية على السواء.

س: هي بإمكان الأصدقاء وأفراد العائلة الاتصال بالخدمة نيابةً عن أشخاص آخرين؟

ج: نعم، بإمكانك الاتصال للحصول على نصيحة ومعلومات ومن ثم توصيلها إلى أصدقائك وأفراد عائلتك.

س: كيف يعمل برنامج «الاتصالات المرتدة»؟

ج: بعد أن تتسجل ببرنامج «الاتصالات المرتدة» تتلقى مكالمات منتظمة من مرشد يتكلم العربية لتقديم الدعم لك وذلك لمدة ١٢ شهراً من أجل مساعدتك خلال مسعاك للإقلاع عن التدخين، ويشمل ذلك:

- ٦ مكالمات في أول ٣٠ يوماً
- مكالمات لاحقة لمتابعة حالتك عند مرور شهر و٣ شهور و٦ شهور و١٢ شهراً

وبإمكانك أيضاً أن تختار تلقي مكالمات إضافية أو الاتصال بخط الإقلاع عن التدخين (Quitline) مباشرةً في أي وقت للمزيد من الدعم عندما تشعر بحاجة إلى ذلك.

يمكنك الاتصال ب Quitline على الرقم 03 7848 1300.
قل كلمة «أرابيك» وسيتم توصيلك مع مترجم عربي.



ماذا يحدث أثناء الحديث على الهاتف؟

الاتصال الاول مع Quitline عادة ما يستغرق حوالي ١٠ - ٢٠ دقيقة.
ويغطي ما يلي:

كم من الوقت مضى وأنت تُدخن

لماذا تريد التوقف

معرفة لماذا تدخن

التعامل مع التوتر

تقديم المشورة بشأن السبل لوقف التدخين وكيفية استخدام
المنتجات.

يقوم أخصائي في Quit عندئذ بالعمل معك لمعرفة كيف يمكنهم
المساعدة عند اتصالك في المستقبل.

بيان الخصوصية لخط نيو ساوث ويلز للإقلاع عن التدخين

عندما تتصل بخط نيو ساوث ويلز للإقلاع عن التدخين للمرة الأولى، يحتاج المرشد لأخذ بعض المعلومات الشخصية منك. يشمل ذلك معلومات عن عاداتك الحالية في التدخين لمساعدة المرشد على تقديم خدمة مصممة لك بالذات.

يتم الاحتفاظ بهذه المعلومات في قاعدة بيانات موثوقة وسرية. وبإمكانك أن تخبر مرشد خط نيو ساوث ويلز للإقلاع عن التدخين الذي يساعدك أنك لا ترغب في الإفصاح عن هويتك.

هذا ويتم تسجيل المكالمات التي تجرى مع خط نيو ساوث ويلز للإقلاع عن التدخين لأغراض التدريب وضمان جودة الخدمة. وبإمكانك أن تطلب عدم تسجيل مكالمتك.

وللعلم فإن خدمة خط نيو ساوث ويلز للإقلاع عن التدخين لا تستخدم المعلومات الشخصية أو الصحية الخاصة بك ولا تُفصح عنها إلا بمقتضى بيان الخصوصية الخاص بها.

يتوفر المزيد من المعلومات عن بيان الخصوصية لخط نيو ساوث ويلز للإقلاع عن التدخين على الموقع الإلكتروني

www.cancerinstitute.org.au/How-we-help/Prevention/Stopping-smoking/Quitline/NSW-Quitline-privacy-statement



إذا كنت لا يمكنك الاستمرار دون تدخين النرجيلة كل يوم فيمكنك محاولة استخدام منتج مستعيز للنيكوتين لمعرفة ما إذا كان هذا قد يساعدك.

يمكن استخدامها من قِبَل الأشخاص ذو ظروف الصحة العقلية بعد استشارة الطبيب الخاص بهم.

الأدوية والوصفات الطبية، سوف يقلل Champix (varenicline) و Zyban (bupropion) من الإلحاح على التدخين وأعراض الانسحاب.

يجب أن تناقش هذه الأدوية مع طبيبك لأنها ليست مناسبة للجميع. يمكن للطبيب أن يُقدم النصح لك حول كيفية عملها وما إذا كانت مناسبة لك.

يمكنك عموماً البدء بأخذ هذه الأقراص قبل أسبوع واحد أو اثنين من الإقلاع عن التدخين حتى يتسنى لها الوقت للبدء في العمل بشكل صحيح.

منتجات للمساعدة على وقف التدخين

النيكوتين هو دواء الإدمان في التبغ. يكون التعامل مع الانسحاب من إدمان النيكوتين أسهل باستخدام:

المنتجات المستعاضة للنيكوتين
مثل اللاصقات أو أقراص للمص أو رذاذ الفم

أو

الأدوية الموصوفة
(bupropion) Zyban و (varenicline) Champix

بعض هذه المنتجات متاحة بتكلفة أقل بكثير من خلال
المستحضرات الدوائية) إذا كان لديك وصفة طبية من الطبيب.
(PBS) Pharmaceutical Benefits Scheme (البرنامج العام للإفادة من

كيف يمكنها مساعدتي؟

المنتجات المستعاضة للنيكوتين تقوم باستعاضة بعض النيكوتين الذي
تحصل عليه عادة من التدخين. وهذا يساعد على تقليل الإلحاح على
التدخين.

إنها تعمل بشكل أفضل مع الناس الذين يظهرون أي علامات على إدمان
النيكوتين، مثل:

- تدخن السيجارة الأول في غضون ٣٠ دقيقة من الاستيقاظ
- تدخن أكثر من ١٠ سجاير يوميا
- تحصل لديك الإلحاح على التدخين وأعراض الانسحاب عند محاولتك الإقلاع

ما الأشياء الأخرى المتوفرة؟

تتوفر المنتجات الفارينيكليين للنيكوتين من الصيدليات والمتاجر الكبرى ومحلات تجارية أخرى.

العلكة

هذا ليس مثل العلكة العادية. عليك مضغه ببطء حتى يكون هناك طعم لاذع ومن ثم ضعه بين الخد واللثة. يمكنك تركه هناك إلى حين لا يمكنك تذوقه ومن ثم تمضغه مرة أخرى. يمكنك امتصاص النيكوتين عن طريق بطانة الفم.

أقراص المصّ

هذه تذوب بسرعة ويُمْتَص النيكوتين عبر بطانة الفم.

رذاذ الفم

كما تسمى أيضاً 'كويكميست'، تُخفف الحث على التدخين أسرع من معظم المنتجات الأخرى المستعاضة للنتيكوتين. أهدف ورش الرذاذ في داخل خدك أو تحت اللسان - تجنب الرش في الحلق والشفيتين. استخدم الرش عندما تدخن عادة السجائر أو النرجيلة.

جهاز الاستنشاق

يقوم بنشر النيكوتين في الفم عندما تستنشق من خلاله. يمكنك امتصاص النيكوتين عن طريق بطانة الفم.

اللاصقات

تتوفر لاصقات بقوة وماركات أخرى. الصق اللاصقة على البشرة النظيفة وغير المنقطعة، والجافة وبدون شعر من الفخذ أو الذراع أو الصدر. يُمتص النيكوتين من خلال الجلد.

ما هو المنتج المتاح بتكاليف منخفضة؟

لاصقات النيكوتين

متوفر في Pharmaceutical Benefits Scheme: تحدث مع طبيبك للحصول على مزيد من المعلومات.

- لاصقة النيكوتين ٢٥ ملغم/١٦ ساعة
- لاصقة النيكوتين ٢١ ملغم/٢٤ ساعة
- لاصقة النيكوتين ١٤ ملغم/٢٤ ساعة
- لاصقة النيكوتين ٧ ملغم/٢٤ ساعة

اللاصقات الأخرى متوفرة في Pharmaceutical Benefits Scheme (برنامج الإعادة للإفادة من المستحضرات الدوائية).

Champix (varenicline)

متوفرة في Pharmaceutical Benefits Scheme. تحدث مع طبيبك للحصول على مزيد من المعلومات.

Zyban (bupropion)

متوفرة في Pharmaceutical Benefits Scheme. تحدث مع طبيبك للحصول على مزيد من المعلومات.

ماذا عن السجائر الإلكترونية؟

المرجح ان تكون السجائر الإلكترونية أقل ضررا من السجائر العادية، لكنها قد تترك بعض الآثار الضارة على صحتك. إن بيع السجائر الإلكترونية التي تحتوي على النيكوتين غير قانوني في أستراليا. ولم تحظ السجائر الإلكترونية بموافقة وتصريح الحكومة وذلك لمساعدة الناس على التوقف عن التدخين. ولا تشجع Quit على إستعمال السجائر الإلكترونية في هذا الوقت.

إذا كنت تستخدم منتج مستعيز للنيكوتين للإقلاع لكن لا يزال لديك الإلحاح على التدخين أو أعراض أخرى للانسحاب، فأنت أكثر عرضه للتوقف عن التدخين إذا استخدمت اللاصقة بالإضافة إلى منتج مستعيز للنيكوتين آخر في نفس الوقت (على سبيل المثال، أقراص المصّ، العلكة). تحدث مع طبيبك أو الصيدلي حول هذا الموضوع.

هل تريد معرفة المزيد؟

تحدث مع طبيبك حول:

المنتجات المتاحة

الآثار الجانبية: إذا كنت تشعر بأي منها بعد أخذها
الأدوية الأخرى: الأدوية الأخرى: كيف يؤثر التوقف عن التدخين عليها

الحصول على المساعدة للإقلاع عن التدخين

كيفية الحصول على دعم منخفض التكلفة لمساعدتك على التوقف عن التدخين:

تحدث مع طبيبك حول ما هي المنتجات التي يمكن أن تعمل بشكل أفضل لك. احصل على وصفة طبية.

خذ الوصفات الطبية الخاصة بك إلى صيدلية للحصول على المنتج الخاص بك.

اتصل ب Quitline على الرقم 1300 7848 03.

قل كلمة «أرابيك» وسيتم توصيلك مع مترجم عربي.

تذكر

أفضل فرصة للتوقف عن التدخين هي الدعم
(مثل Quitline، الطبيب الخاص بك) والمنتجات المستعاضة
للبنيكوتين (مثل اللاصقات، أقراص المصّ، رذاذ الفم) أو
وصفة الدواء (مثل Champix)

جميع المنتجات للتوقف عن التدخين أكثر أماناً من
التدخين

خذها لكامل الوقت كما هو موضح على عبوة المنتج

بعضها يمكن استخدامها معاً
(مثل اللاصقات وأقراص المصّ)



«تركّت التدخين منذ ٥ سنوات ولقد
أدخرت أكثر من ٢٥,٠٠٠ دولار. المال
الذي وفرته ذهب إلى أسرتي»

- عائشة

«إذا استطعتُ أنا عمل ذلك، فإن أي
شخص بإمكانه أن يفعل ذلك»
- أيوب

«كنت دائماً أفكر أن تدخين الشيشة
آمن، لكنني علمت حديثاً أنها
تسبب المرض والموت تماماً مثل
السجائر»

- عمر

نشكر المسؤولين في خدمة فكتوريا للإقلاع عن التدخين
(Quit Victoria) على مساهمتهم في محتوى هذا المنشور.

 **Quitline 1300 7848 03**

توقف عن التدخين بمساعدة احترافية مجانية وباللغة العربية

.....
Cancer Institute NSW



Published by the Cancer Institute NSW February 2018