

التدخين إبعاد السجائر عن المنزل والسيارة ومكان العمل والتخلص من الولاة .

- راجع محاولتك السابقة للامتناع وماذا ساعدك وماذا أدى إلى العودة للتدخين .

- توقع التحديات خاصة خلال الأسابيع الأولى حيث توجد مشكلة انسحاب النيكوتين من الجسم .

- الامتناع التام عن التدخين أساسى

- خطط لمكافأة نفسك بشئ خاص عند نجاحك فى الامتناع عن التدخين خاصة فى اليوم الأول حاول شرب كميات كافية من المياه أو عصير الفاكهة وليكن معك بعض المسليات قليلة السعرات

■ ويشير الدكتور محسن إلى أن الخطوة الثانية هي :-

- استخدام العقاقير مثل مشتقات النيكوتين وبدائله : حيث تمثل عقاقير النيكوتين بديلا آمنا ومصدرا للنيكوتين يدخل الجسم بطريقة أقل سرعة وتركيزا عن نيكوتين السجائر ويعكس السجائر التى تحتوى على آلاف المواد الكيميائية الضارة تحتوى عقاقير النيكوتين على كميات صغيرة من النيكوتين ولكنها كافية لتحد من الرغبة الملحة فى التدخين، ويلفت د محسن النظر إلى أنه ليس بالضرورة أن يحتاج كل من يرغب فى الامتناع عن التدخين إلى استعمال هذه العقاقير وينصح بمراجعة النشرة الداخلية وطريقة الاستعمال المصاحبه للدواء ويبدأ فى استخدام هذه العقاقير فى اليوم المحدد للامتناع عن التدخين وفى حالة استخدام بدائل النيكوتين يجب البدء فى استعمالها من ٧ إلى ١٠ أيام قبل الموعد المحدد للامتناع .

■ أما الخطوة الثالثة فهي :-
الاستمرار فى الامتناع عن التدخين وتجنب الانتكاسة حيث تشكل الأسابيع الأولى من التوقف عن التدخين مرحلة صعبة وحرجة ويجب على جميع أفراد الأسرة والأصدقاء والزلاء مساعدة المدخن للاستمرار فى الامتناع عن التدخين ويجب أن يختار المدخن أحد أصدقائه للاتصال به وتشجيعه ويجب أن يعرف المدخن أن هناك احتمالا كبيرا للنكسة والعودة للتدخين وهذا يعنى إعادة المحاولة ومراجعة أسباب النكسة ويمكن استخدام عقاقير النيكوتين هذه المرة فى حالة عدم استعمالها فى المرة السابقة .

عفاف يحيى إخصائية نفسية



خطوات للتوقف عن التدخين

التدخين سلوك مكتسب ، وليس أمرا محتوما مقدرا على بعض الأشخاص دون البعض الآخر ، والرغبة الشخصية فى التدخين عامل أساسى ربما بناء على عوامل نفسية واجتماعية وأخرى ثقافية ، فمن المدخنين من يرى فى هذا السلوك نوعا من " الشياكة " والوجهة الاجتماعية خاصة بين أفراد الطبقة الثرية فى المجتمع حيث يتباهى هؤلاء بتدخين السيجار والأنواع مرتفعة التكلفة من السجائر ، الى جانب ذلك يدخن افراد الطبقات الفقيرة والمتوسطة الأنواع الأقل تكلفة بكثرة لدواع نفسية واجتماعية حيث يرون أنها سبيل للتنفيس عن ضغوطهم الحياتية الناجمة عن سعيهم الدائم والذي لا ينتهى لسد احتياجاتهم الحياتية الأساسية .

أحد المدخنين : أريد التوقف عن التدخين بعدما علمت بمخاطره فما هى خطوات التوقف عن التدخين؟ ويجيب على السؤال الدكتور/ محمد محسن إبراهيم أستاذ أمراض القلب بطب القاهرة ورئيس الجمعية المصرية لارتفاع ضغط الدم قائلا :-

■ الخطوة الأولى : فى التوقف عن التدخين هى الاستعداد للامتناع عن التدخين :-

- حدد أسبابك الشخصية للتوقف عن التدخين
- حاول التعرف على ما يعوقك عن الامتناع عن التدخين
- حدد موعدا وتاريخا للإقلاع فى خلال عشرة أيام أو عدة أسابيع وإذا كنت معتادا على التدخين أثناء العمل حاول الامتناع أثناء العطلة الأسبوعية .
- خطط مستقبلا لمقاومة إغراء السجائر تعرف على طريقتين أو ثلاثة لتشغلك عند حدوث الرغبة فى التدخين مثل ممارسة المشى السريع أو التحدث إلى صديق .
- إبلاغ الأصدقاء والزلاء والأسرة بخططك للامتناع عن

ويقع كثير من المدخنين خاصة من يريدون التوقف ولا يستطيعون ذلك فى صراع بين رغبتي وهما رغبة الفعل "أى التدخين" ورغبة عدم اتيان الفعل " وهى التوقف عن التدخين " ، والحقيقة أن استمرار هذا الصراع لفترة طويلة يجعل هؤلاء الأشخاص يصلون فى نهاية المطاف إلى أمرين أحدهما الاكثار من التدخين وهذا يعنى استمرار الصراع وبقوة مؤلة تزيد من الرغبة فى التدخين عله يقلل من التوتر المصاحب لهذا الصراع ، أو إعمال العقل والارادة والتوقف الفورى وليس التدريجى عن التدخين للتخلص من هذا الصراع. وكونها سلوكا متعلما أو مكتسبا، يعطى بحق مساحة هائلة من التفكير لمن يريد التخلص منها أن يفعل ذلك بقرار ، مجرد قرار ، إما أن تفعل أو لا تفعل ، وهذا يتوقف على تفصيل المدخن لارادته أو عدم تفعلها .

وبحثا عن خطوات محددة تخاطب عقل المدخن وارادته وفى نفس الوقت خطوات عملية بسيطة وجدت على صفحات أحد المواقع الالكترونية هذا السؤال من

وتنفيسا للكثير من مشاعر اليأس والاحباط " والغلب وقلة الحيلة " التى لا تفارقهم طوال رحلة البحث عن سبل الحياة . والشئ نفسه ينطبق على من يعانون من مشاكل زوجية أو أسرية فهم يرون أن السيجارة تتحمل أنفاسهم المحترقة من الألم وكثرة التفكير وكأنهم يحرقون بها ما لا يستطيعون حرقه فى واقع حياتهم من الضغوط والمشاكل .

وكثيرا ما نجد الشباب يدخنون لا لآى من الأسباب السابقة سوى المنظرة وبدافع تقليد الآخرين ، وسبقا مع الزمن فى مجتمعاتهم التى ترى أنهم أطفال ، يجب أن يعاملوا مثلما يعامل الأطفال حتى وإن بلغوا العشرين أو أكثر ، وهم بذلك أى المدخنون ينتقلون إلى مرحلة الأكبر سنا من الراشدين والبالغين عل المجتمع ينظر لهم نظرة تشبع رغبتهم فى النضوج ويعتد بهم فلقد أصبحوا الان رجالا يأتون ما يأتيه الرجال من سلوكيات اختزلت فى التدخين كمشال أو نموذج لسلوك الرجل الناضج المستقل كما يراه الآخرون .