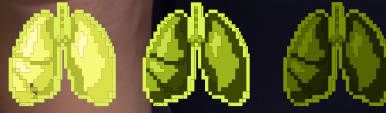
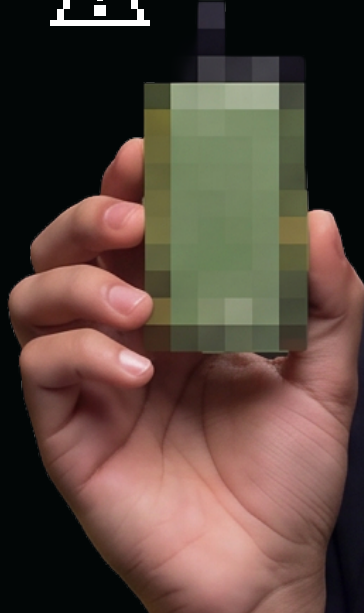
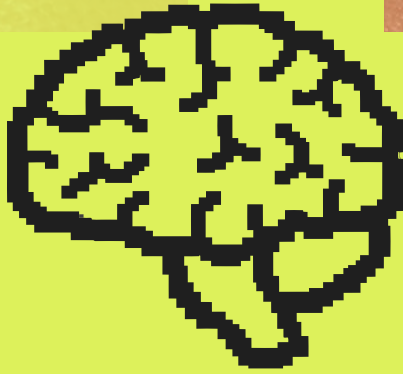


اليوم قبل بكثرة

دليل التوعية بمنتجات
التدخين غير التقليدية





بعض التجارب الأولى مؤقتة.. وبعضها بالتكرار تتحوّل لعادة

في زحام اختياراتك اليومية، بعضها تكون نتيجة تأثير محيطك بالاختيار السريع دون تفكير أو وعي، وباختيارك وتحكمك ترفض آثارها عليك وعلى من حولك،

قدرتك على اختيار رفض التجربة الأولى لمنتجات التدخين غير التقليدية أولوية لصحتك تعيش أثرها في كل حياتك

هذا الدليل يساعدك على معرفة حقيقة منتجات التدخين غير التقليدية وأثرها الممتد لمن حولك وعلى صحتك العامة والنفسية والبدنية ونموك السليم

تذكّر أن كل يوم هو فرصة لاستعادة صحتك .. قبل بكرة



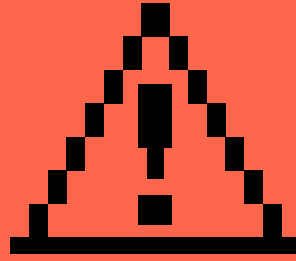
محتويات الدليل

04	تأثير اختيارك على نموك
10	منتجات التدخين الغير تقليدية
13	أثر غير مؤقت
17	الضرر عليك وحولك
22	الدوافع خلف التجربة الأولى
25	القرار بيدك
30	رحلة الإقلاع تبدأ بخطوة
35	الدعم الاجتماعي

تأثير اختيارك على نموّك

التغيرات السلوكية للشباب

تُعد مرحلة الشباب من المراحل الحساسة في تشكيل السلوك والهوية واللاتزان النفسي، لما تشهده من تغيرات بيولوجية وعصبية وهرمونية واجتماعية متسارعة. قد تؤثر مباشرة في استجاباتهم للضغوط وطريقة تعاملهم مع المشاعر. ويواجه الشباب ضغوطًا دراسية ومهنية واجتماعية، وحاجة متزايدة للاستقلالية، مما قد يزيد من التوتر والانفعال ويجعلهم أكثر عرضة للقلق والاضطرابات المرتبطة بالضغط النفسي.



أبرز تحديات المرحلة:

التعرض للضغوط اليومية، والضغط لمواكبة الأصدقاء، وتعرف الفرد على هويته، الانعزال، واستخدام الشاشات، ومنتجات التدخين غير التقليدية، ويمكن أن يزيد تأثير وسائل الإعلام والمؤثرين الفجوة بين واقع الشاب وطموحاته للمستقبل.

الحقيقة الخفية لمنتجات التدخين



غير التقليدية

التدخين هو: ممارسة استنشاق الدخان الناتج من تفاعل بعض المواد، ينتقل عبر مجرى الهواء إلى الرئتين، وعبر مجرى الدم إلى الدماغ، والأعضاء الأخرى، يؤثر التدخين على الدماغ، وعلى مظهر البشرة، والأظافر، وكيفية عمل الأنسجة، والأعضاء كما يؤثر على الحمض النووي الخاص بالشخص المدخن. حيث تبدأ آثار التدخين على الجسم منذ اللحظة الأولى.

منتجات التدخين غير التقليدية

■ النكهات الجذابة وسهولة توفرها وضعف التنظيم عند طرح بعضها في الأسواق قد تجعلها بوابة للتدخين، خاصة للمراهقين وغير المدخنين.

■ تشترك منتجات التدخين غير التقليدية في احتوائها على النيكوتين، وهو مادة شديدة الاعتياد ويؤثر سلبًا، خاصة في نمو دماغ الشباب.

■ تشمل المخاطر أيضًا الاعتماد الشديد، التعرض للمواد الكيميائية، الحروق والإصابات الناتجة عن أعطال مصنعية للأجهزة أو انفجارها، وخطر تضرر الأعضاء.

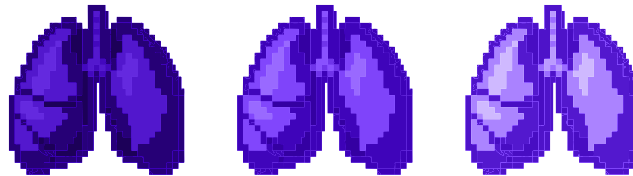
■ لا يوجد منتج تدخين غير تقليدي آمن، رغم الترويج لبعضها كبدايل صحية أو أقل ضررًا من السجائر التقليدية.

■ تحتوي منتجات التدخين غير التقليدية على كميات متفاوتة من النيكوتين وانبعاثات سامة، تضر المدخن ومن يتعرض لها بشكل غير مباشر.

■ قد تحتوي بعض المنتجات على النيكوتين فعليًا بخلاف المعلن عنها بأنها خالية من النيكوتين.

قد تنتج مواد سامة ومسرطنة تزيد مخاطر الاضطرابات الصحية

مثل تراجع تطور الدماغ والوظائف المعرفية، اضطرابات
التعلم وتغير كيمياء الدماغ للتركيز والانفعالات،
اضطرابات فرط الحركة وتشتت الانتباه، اضطرابات نفسية
مثل القلق والاكتئاب، اضطرابات في الأعضاء مثل القلب
والرئة والجهاز الهضمي والعصبي





خدعة التجربة الأولى

آلية العمل

عند استنشاق النيكوتين، فإنه يصل إلى الدماغ خلال ثوانٍ معدودة ويحفز مستقبلات النيكوتين "الأسيتيل كولينية" بشكل مفاجئ.

الخدعة اللحظية

تعرف بالتهدة المزيفة وهي اعتقاد المدخنين أن النيكوتين يهدئ القلق، لكن الحقيقة العلمية تثبت العكس.

الدوبامين

المسؤول عن الشعور بالمكافأة، الراحة، والاسترخاء المؤقت.

السيروتونين

المسؤول عن تحسين المزاج.

التأثير الفوري

هذا الارتباط يحفز فوراً إطلاق موجة ودفعات سريعة من الموصلات العصبية والهرمونات، وأبرزها:

الفرق بين التبغ والنيكوتين

تشارك منتجات التدخين غير التقليدية بكونها

غير آمنة.

مصدراً للنيكوتين.

مادة شديدة الاعتماد.

تسبب أضراراً بالغة.

تؤثر على نمو الدماغ لدى الشباب والمراهقين

النيكوتين

مركب كيميائي (قلويد)، يتواجد في المبيدات الحشرية ويتواجد في التبغ ويصنع مخبرياً ، منه للجهاز العصبي ويؤدي لزيادة نبضات القلب وقلة استهلاك الأكسجين في الأعضاء ويسبب الاعتماد الشديد.

التبغ

نبات كامل تُستخدم أوراقه في صناعة منتجات مختلفة، ويعرض الجسم لمواد ضارة ، خصوصاً عند حرقه واستنشاق دخانه ويحتوي على مواد كيميائية تسبب أمراض مزمنة وسرطانات.

تلاعب الشركات

استخدام تكنولوجيا الأمونيا لتحويل النيكوتين إلى شكل (pH).

تلجأ شركات التبغ لتعديل درجة الحموضة من شكل حر مُهَيِّج يسبب الحرقان والسعال إلى شكل ناعم على البلعوم.

هذا التعديل يعطل دفاعات جسمك الطبيعية (مثل السعال)، ليمر النيكوتين بسلاسة وسرعة فائقة إلى الرئة والدماغ، مما يضاعف سرعة الاعتماد ويسمح بضخ جرعات سمية صامتة وعالية دون أن تشعر.

منتجات التدخين الغير تقليدية

تختلف المسميات وتتفق بالضرر

تختلف منتجات التدخين غير التقليدية المتضمنة للتبغ والنيكوتين في استخدامها، والطريقة التي تصل بها المواد إلى الجسم مثل:

تُسَخَّن

السجائر الإلكترونية (الفيب)

تُسَخَّن سائلًا لإنتاج رذاذ يُستنشَق، ويحتوي على النيكوتين بتركيز مختلف. من المخاطر الصحية تواجد مواد سامة، مواد مسرطنة،

حروق/انفجار، يسبب اعتماد شديد

الجانب التسويقي:

نكهات جذابة مصنعة تستهدف الشباب

منتجات التبغ المسخّن

يسخّن فيها التبغ والنيكوتين بدل حرقه، لإنتاج انبعاثات تُستنشَق. من المخاطر الصحية تواجد انبعاثات سامة ومواد مسرطنة، ويسبب اعتماد شديد.

الجانب التسويقي:

أجهزة تقنية حديثة، تضليل بكونها أقل ضرراً

تُوضَع

أكياس النيكوتين

تُوضَع في الفم لتوصيل النيكوتين عبر اللثة دون دخان أو استنشاق. من المخاطر الصحية انحسار اللثة، بقع ما قبل سرطانية، يسبب اعتماد شديد. تلف الأنسجة
الجانب التسويقي: نكهات متنوعة مصنعة، تسويق مضلل بكونه بديل آمن

من الاستخدام إلى الدماغ

الوصول للجسم

2

الاستخدام

1

تنشيط نظام المكافأة

4

الوصول للدماغ

3

إفراز الدوبامين

5

لكن الدماغ لا يكون في المرحلة نفسها عند كل عمر.
لأنه تحديدًا لا يتوقف عن النمو والتطور في سن المراهقة.

مرحلة الشباب تفرق

لأن الدماغ خلال الشباب ما زال في مرحلة نمو، والنيكوتين يدخل على مرحلة تتشكل بها وظائف مهمة.

2

التحكّم في الاندفاع

وهو من الوظائف التي يستمر تطورها مع نمو الدماغ.

1

الانتباه

يؤثر النيكوتين في الأجزاء المسؤولة عن الانتباه.

يستمر نمو الدماغ حتى سن

25 عامًا

المزاج

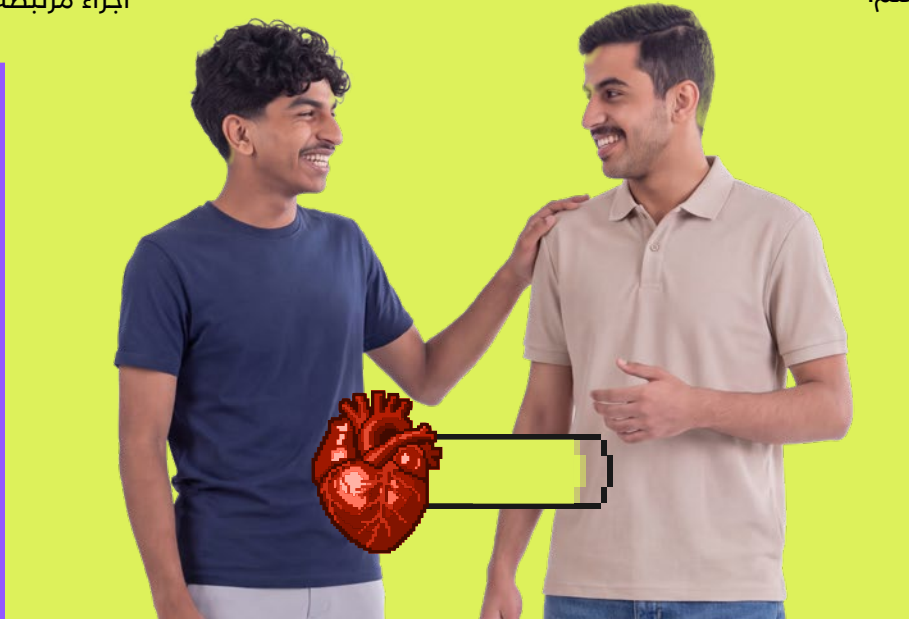
يمتد تأثير النيكوتين.. إلى أجزاء مرتبطة بتنظيم المزاج.

التعلّم

قد يؤثر استخدام النيكوتين في القدرة على التعلّم.

4

3

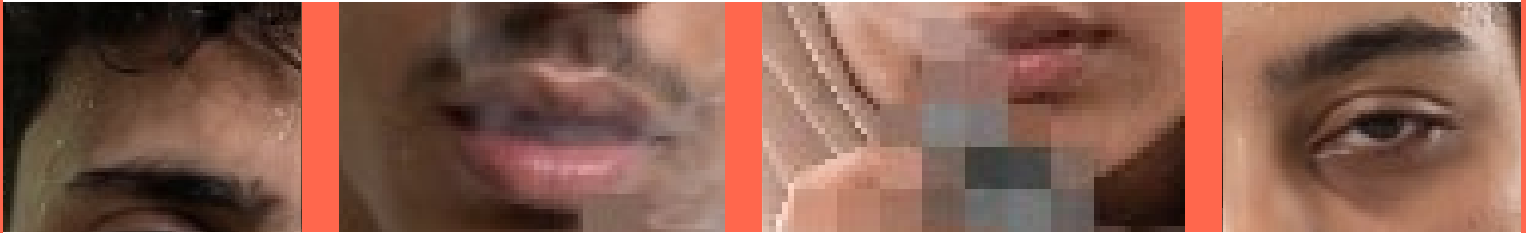


لماذا الاندفاع أسرع؟

خلال مرحلة الشباب من سن 15 حتى 25 عام، يبلغ نظام المكافأة العاطفي ذروة نشاطه بحثاً عن الفضول، بينما نظام التحكم والمنطق لا يكتمل نضجه إلا في سن 25. لذلك لا يتعلق الأمر بنقص فهم المخاطر، بل بصراع عصبي يتفوق فيه الاندفاع اللحظي على ضبط النفس.

أثر غير مؤقت

كيف ينتقل من الاستخدام إلى الاعتماد؟



تشير الدراسات إلى أن اليافعين فيُظهرون حساسية سلوكية أكبر وقابلية متزايدة تجاه المواد المسببة للاعتماد الشديد.

**استجابة أقوى
لليكوتين**

تزداد القدرة على تحمّل النيكوتين، بالتزامن مع زيادة كفاءة عمل مستقبلاته لدى اليافعين.

**تحمّل
لليكوتين**

يكون إفراز الدوبامين المحفّز بالنيكوتين أعلى خلال المراهقة المبكرة، ما يعزز خصائصه المكافئة.

**مكافأة يعززها
الدوبامين**

هذه الاستجابة خلال مرحلة المراهقة تجعل قابلية التأثر بالنيكوتين والمواد المسببة للاعتماد أعلى.

**قابلية أكبر
للاعتماد**

أثر يتجاوز اللحظة

الأثر يتدرّج
من أوّل تجربة
لباقى الأيام



وبعضها يمتد إلى
جسدك وصحتك
مع الوقت

بعض الآثار تبدأ في تفاصيل أيامك:

نومك

نشاطك

نفسيتك

أداءك

تركيزك

مزاجك

كيف يتأثر مزاجك

قد يبدو النيكوتين وكأنه يخفف التوتر أو يحسّن المزاج، لكن هذا الشعور مؤقت. يحتاج اليافع من 8 إلى 10 ساعات نوم لتنظيم المشاعر واستعادة النشاط الذهني والبدني، والنيكوتين منبه كيميائي يعطل مراحل النوم العميق، لتستيقظ مجهداً وحتى وإن نمت لساعات كافية.

راحة مؤقتة

استخدام النيكوتين من جديد قد يخفف أعراض الانسحاب مؤقتاً، فيُفسّر هذا الشعور على أنه تحسّن في المزاج.

التوتر

عند انخفاض مستوى النيكوتين قد تظهر مشاعر التوتر والضيق.

العصبية

قد يصاحب الانسحاب سرعة في الانفعال والعصبية.

النوم

يرتبط استخدام النيكوتين بكونه منبه للجهاز العصبي بصعوبة الاستغراق في النوم، وقلة مدته، وضعف جودته والاستيقاظ المتكرر.

ما يبدو كأنه "يرحك" على المدى القصير قد يساهم في زيادة التوتر على المدى الطويل.

أدائك الدراسي

يفرق

الشعور باليقظة بعد استخدام النيكوتين **لا يعني بالضرورة تحسّن** التعلّم أو الأداء الدراسي.

■ التركيز

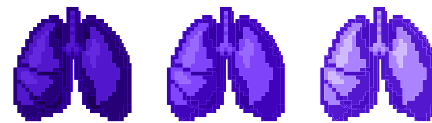
قد يصبح الحفاظ على التركيز أصعب مع الاعتماد على النيكوتين، خصوصًا عند انخفاض مستواه في الجسم.

■ المذاكرة والاختبار

قد تصبح أعراض الانسحاب، مثل التوتر وصعوبة التركيز، أوضح في الأوقات التي تحتاج جهدًا ذهنيًا متواصلًا.

■ التحصيل الدراسي

يرتبط النيكوتين بتراجع التحصيل الدراسي لليافعين؛ وقد يظن الطالب أن التشّدت سببه أعراض التوقف المؤقتة، بينما السبب الحقيقي هو حالة الاعتماد التي تجعل تركيزه متذبذباً ومرهوناً بالحاجة المستمرة لآخر جرعة.



الضرر عليك وحولك

الآثار على رئتيك

تتسبب منتجات التدخين غير التقليدية بآثار كبيرة على الرئتين خلال مرحلة الشباب

■ أعراض تنفسية

يرتبط التدخين بأعراض ومشكلات تنفسية مزمنة

■ نمو الرئتين

يستمر النمو البنيوي للرئتين خلال المراهقة وبداية الشباب.

■ دخان التبغ

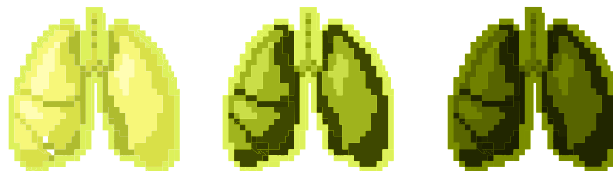
يحتوي دخان التبغ على عشرات المواد المسرطنة، ما يجعل الضرر أبعد من مجرد تأثير لحظي على النَّفَس

■ السعة الرئوية

قد يعيق التدخين الوصول إلى الكفاءة والسعة الرئوية الكاملة.

بناء الرئة لا يكتمل مبكراً:

يستمر النمو للرئتين حتى سن 18 للإناث وبعده العشرين للذكور. استهلاك النيكوتين قبل اكتمالها يسبب عجزاً دائماً في السعة الرئوية لا يمكن تعويضه كلياً حتى بعد الإقلاع، بجانب احتواء الدخان على أكثر من 70 مادة مسرطنة تدمر الشفرة الوراثية (DNA).



الضرر عليك وحولك

الآثار على قلبك

■ ضغط الدم

قد يزيد النيكوتين من إجهاد الجهاز الدوري ويرفع ضغط الدم.

■ نبض القلب

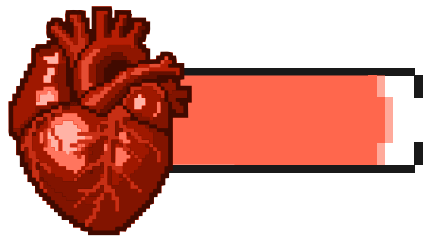
قد يؤدي التعرض لجرعات مرتفعة من النيكوتين إلى تسارع ضربات القلب.

■ الأبهر البطني

تشير الأبحاث إلى ظهور أضرار مبكرة في الأبهر البطني لدى بعض الشباب الذين بدأوا التدخين مبكرًا.

■ الأوعية الدموية

يرتبط التدخين بتلف الأوعية الدموية، وقد تبدأ بعض هذه التغيرات في سن مبكرة.



مظهرك مؤشر على اختياراتك

آثار منتجات التدخين الغير تقليدية على مظهرك

البشرة والتجاعيد:

يقلل تدفق الدم والأوكسجين؛ مما يسرّع شيخوخة الجلد، وظهور التجاعيد المبكرة والهالات السوداء.

الشعر وحيويته:

انقباض الأوعية يحرم البصيلات من الغذاء، فيسبب ضعف الشعر وتساقطه وظهور الشيب المبكر.

الابتسامة وصحة اللثة:

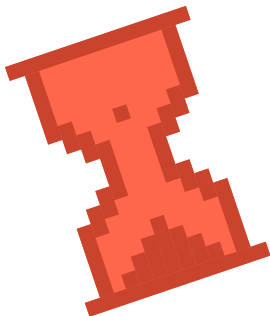
يؤدي لتآكل مينا الأسنان واصفرارها، مع انحسار اللثة وظهور بقع وتلف في أنسجتها.

رائحة الفم:

يسبب جفاف الفم وتراكم الرواسب والبكتيريا، مما يترك رائحة غير مرغوبة يلاحظها من حولك.

الأظافر:

يسبب تصبغات وهشاشة في الأظافر.



تأثير منتجات التدخين غير التقليدية على صحتك

الدماغ

يستمر نمو الدماغ حتى سن 25 عاماً، مما يؤثر على الأجزاء المسؤولة عن التعلم والتحكم في الاندفاعات. يسبب تقلبات المزاج، القلق والاكتئاب، واضطراب ADHD

العين

الجفاف وزيادة خطر الإصابة بالماء الأبيض

القلب

خطر الإصابة بأمراض القلب والشرابين التاجية

البلعوم

قد يسبب السعال والتهيج وحرقان في البلعوم

المعدة

توزيع الدهون بشكل سلبي، بتراكم الدهون الحشوية في منطقة البطن بدلاً من توزيعها المتناسق تحت الجلد

الرئة

يسبب ضيق التنفس وقد يؤدي لالتهابات مزمنة والسرطان

الأوعية الدموية

دقائق الاستنشاق تساهم بتدمير مسار نظام القلب والأوعية الدموية

البنكرياس

زيادة مقاومة الإنسولين وخطر الإصابة بمتلازمة التمثيل الغذائي ومرض السكري من النوع الثاني

العظام

يأخذ مكان الكالسيوم ويؤدي لهشاشة العظام وسهولة كسرها

أثر

ما يوقف عندك

التدخين السلبي الثالث

■ الرواسب تبقى

بعد الانتهاء من التدخين، تستقر المواد السامة على الملابس والأثاث يحتوي على جزيئات دقيقة تنتقل بسهولة لمجرى الدم ورئة المتواجدين حولك.

■ خطر التراكم

لا تزول السموم بمجرد تهوية المكان، وتظل لفترات طويلة.

أثر المنتجات يمتد لمن حولك والبيئة المحيطة فيك ويبقى الأثر في المكان حتى بعد انتهائه. عن طريق:

التدخين السلبي الثاني

■ الدخان المحيط

مزيغ من الدخان الصاعد ويحمل سموماً مركزة دون فلتر.

■ وصول أعمق

يحتوي على جزيئات دقيقة تنتقل بسهولة لمجرى الدم ورئة المتواجدين.

■ المخاطر

يرفع احتمال الإصابة بأمراض القلب، ويفاقم نوبات الربو وحساسية الصدر عند الأطفال.

الدوافع خلف التجربة الأولى

البداية تكون بسبب واحد، وغالبا
تتعدد في الوقت ذاته

■ **الفضول :** الرغبة في التجربة واكتشاف شيء جديد.

■ **التوتر :** قد يلجأ البعض إليها باعتقاد أنه يخفف الضغوط أو يحسن المزاج.

■ **القبول :** الرغبة في الانتماء أو مجاراة المجموعة.

■ **الاستقلالية :** قد يرتبط الاستخدام لدى البعض بصورة النضج أو إثبات
الاستقلال.

■ **المنتج :** التصميم والنكهات وسهولة الاستخدام قد تجعل بعض المنتجات أكثر
جذباً للتجربة.

الصاحب "الساحب"

الأصدقاء لا يقرّر نيابة عنك، لكن وجود السلوك حولك باستمرار قد يغيّر الطريقة التي تنظر بها إليه.

التكرار يطبع

رؤية الأصدقاء يستخدمون المنتج باستمرار قد تجعله يبدو أكثر اعتيادية وأقل خطورة.

المجموعة تضغط

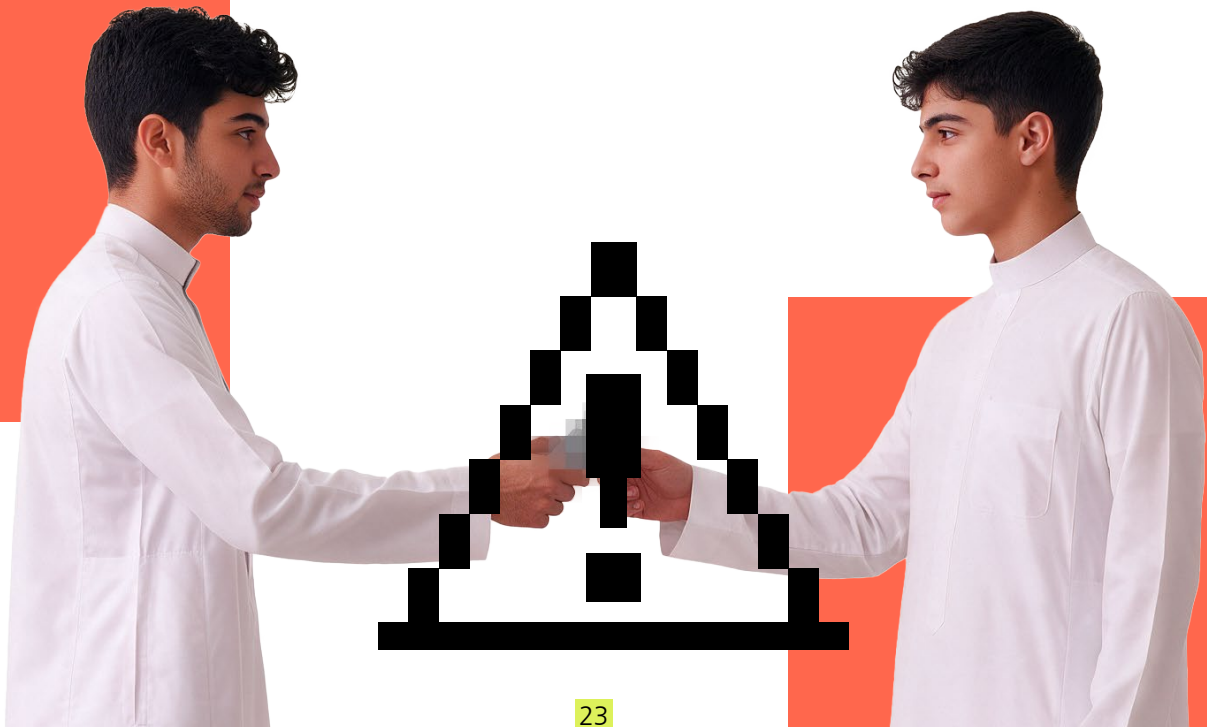
الرغبة في القبول قد تدفع إلى مجارة سلوك المجموعة.

الصديق المقرب

قد يكون تأثيره أكبر لأنه الأقرب إلى المواقف والقرارات اليومية.

الاختيار

قد يميل اليافعين أيضًا إلى اختيار أصدقاء يشبهونه في الميول والاستعداد للتجربة.



اليوم
قبل بكرة



مجلس الصحة
لدول مجلس التعاون
Gulf Health Council



أثر الشاشات والإعلام على اختيارك

تبسيط أثر منتجات التدخين غير التقليدية
وتحسين صورتها يصلك على عدّة أشكال

المحتوى: يمكن أن
يندمج المنتج داخل
محتوى ترفيهي بدل
ظهوره كإعلان مباشر.

2

المؤثرون : قد تظهر
منتجات التبغ والنيكوتين
ضمن محتوى يربطها
بصورة جذابة أو عصرية.

1

النكهات والتصميم : قد
تزيد النكهات والتصاميم
الحديثة من جاذبية
التجربة، وتؤثر في إدراك
المخاطر.

4

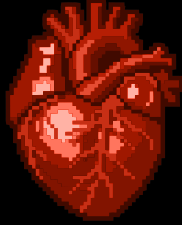
التكرار : كثرة ظهور
السلوك رقميًا قد
تجعله يبدو أكثر اعتيادية.

3



القرار بيدك

كيف تتحكم بالموثرات



رغبتك بمنتجات التدخين غير التقليدية قد تكون بسبب مؤثرات ترتبط بموقف أو وقت أو شعور اعتاد فيه الشخص استخدام النيكوتين.

غير الاستجابة : بدل تكرار السلوك، انتقل مباشرة إلى نشاط آخر.

غير الروتين : الإقلاع لا يتعلق بالنيكوتين وحده، بل بإعادة تشكيل العادات اليومية المرتبطة به.

اعرف المحفز : لاحظ متى تظهر الرغبة: بعد الأكل؟ وقت التوتر؟ مع أشخاص محددين؟

اكسر التلقائية : مجرد معرفة المحفز تساعد على فصل الموقف عن الاستجابة المعتادة.



كيف ترفض - بوعي -

الرفض..
لا يحتاج خطبة أو تبريرًا طويلًا.



كرّرها إذا لزم : استمرار
الضغط ما يلزمك
بتغيير جوابك.



لا تدخل في نقاش
طويل : اختصر
الموضوع من أوله



قلها بوضوح : "لا"
واضحة وواثقة تكفي.



اطلب دعمًا : إذا صار
الموقف صعبًا، ارجع
لشخص تثق فيه



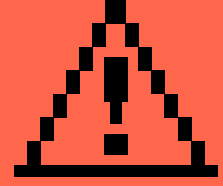
غيّر الموقف :
اقترح نشاطًا آخر أو
غادر المكان إذا استمر
الإلحاح.

اليوم
قبل بكرة



27

بعض الأفكار تتكرر
لدرجة إنها تبدو كأنها
حقيقة. لكن التكرار ما
يغيّر الحقيقة العلمية



مفاهيم خاطئة تؤثر على اختيارك

■ "التبغ المسخن لا
يحترق، يعني أنه
آمن": التسخين ينتج
انبعاثات سامة
ومسرطنة، والتغيير
في طريقة التقديم لا
يعني الأمان.

■ "الفيب آمن": لا يوجد
منتج تبغ أو نيكوتين
خالٍ من المخاطر.

■ "النيكوتين يهدّي":
الشعور المؤقت
بالراحة قد يكون نتيجة
تخفيف أعراض
الانسحاب، وليس
علاجاً للتوتر.

■ "أكياس النيكوتين لا
تحتوي على التبغ"
غياب أوراق التبغ لا
يعني غياب النيكوتين
أو مخاطره.

تشير الدراسات:

يُقدر عالمياً أن 37 مليون طفل 13-15 عاماً
يستخدمون التبغ عام 2024.
في عام 2024 وصلت نسبة الشباب (15-30) إلى
85% من مختلف دول العالم، قد تعرضوا لإعلانات
السجائر الإلكترونية عبر منصات إعلامية متعددة.

تشير دراسة عالمية عام 2024 أن الشباب المدخنين
للسجائر الإلكترونية (الفيب) أكثر عرضة ثلاث مرات
لتدخين السجائر التقليدية لاحقاً في حياتهم.

تشير الدراسات عام 2024 أن الاستخدام المزدوج
من الياfeين لمنتجات التبغ التقليدية والسجائر
الإلكترونية يشكل تحدياً في دول مجلس التعاون
الخليجي و 50% لم يواجهوا أي رفض عند محاولة
الشراء.

أعراض التوقف

عندما يعتاد الجسم وجود النيكوتين،
قد تظهر عند غيابه أعراض انسحابية
تجعل التوقف أصعب. وهذه
الأعراض واحدة من الأسباب التي
تجعل ترك النيكوتين أصعب بعد
الاعتماد عليه.



1

سرعة التلاشي :
يتلاشى النيكوتين من الدم
بسرعة، مما يُشعر الجسم
بهبوط مفاجئ وضيق داخلي
وعصبية.

2

التفسير الخاطئ :
يظن المدخن أن هذا الضيق
ناتج عن ضغوط اليوم أو
الدراسة، بينما هي في
الحقيقة أعراض انسحاب
النيكوتين من جرعة السابقة.

3

علاج زائف :
أخذ جرعة جديدة لا يحل التوتر،
بل يسكت رغبة الجسم مؤقتاً
ليعيدك لنقطة الصفر، ليرتفع
مع الوقت خط التوتر الأساسي
بدل أن يهدئ.

4

تشبّت الأداء الدراسي :
هذا التذبذب المستمر بين
الحاجة والارتياح المؤقت
يستنزف طاقتك الذهنية،
ويسبب صعوبة في التركيز
واسترجاع المعلومات وقت
المذاكرة والامتحان.

ملخص: المدخن يعيش في
دوامة يرفع فيها النيكوتين خط
التوتر الأساسي لديه، ثم
يعطيه جرعة مهدئة مؤقتة
ليعيده للوضع الطبيعي لفترة
وجيزة. هذا الأمر يجعل التدخين
مسبباً رئيسياً للقلق المزمن
والاضطراب النفسي، وليس
علاجاً له.

اليوم قبل بكرة

■ صحتك

الإقلاع يحسن الصحة العامة وجودة الحياة.

■ قلبك ورئتك

تنخفض مع الوقت مخاطر أمراض القلب والرئة.
المرتبطة بالتدخين.

■ الأشخاص حولك

التوقف يقلل تعرض الآخرين للتدخين السلبي الثاني.

■ التكلفة المادية

يتوقف الإنفاق المستمر على المنتج.

■ الوقت يفرق

الفوائد الصحية تبدأ بعد التوقف وتستمر على المدى الطويل.

التوقف يفيد في
أي عمر، وكلما بدأت
أبكر ظهرت الفوائد
أكثر.

وقف.. بخطة

الإقلاع ليس مجرد منع منتج،

هو تغيير في الروتين الذي ارتبط به

غيّر العادة

استبدل الوقت أو النشاط المرتبط بالنيكوتين بشيء آخر.

راقب المحفزات

حدد المواقع التي تبدأ معها الرغبة.

انشغل بالمفيد

أنشطة مثل الكتابة، الرسم، الألغاز أو أي نشاط يحتاج تركيزًا قد تساعد في تجاوز وقت الرغبة.

تحرك

النشاط البدني يساعد على تخفيف بعض أعراض الانسحاب والرغبة الملحة وتسرع ترميم الجهاز الدوري لتحسين كفاءة القلب والرئة المتضررة من السموم.

استخدم الدعم المناسب

الرياضة والأنشطة المساندة ليست بديلًا عن وسائل الإقلاع المعتمدة عند الحاجة إليها.

الرغبة لها وقت.. وتنتهي

الرغبة الشديدة لا تبقى على نفس المستوى طوال الوقت، بل تبدأ كموجة ثم تبدأ بالانخفاض.

الضيق والتوتر اللذين تشعر فيهما هو غالباً ليس بسبب ضغوط يومك، بل مجرد رغبة انسحابية من النيكوتين ذاته. افهم الإشارة، والرغبة مؤقتة وستزول.

غير تركيزك

تشجيت الانتباه النشط يساعد على تجاوز الفترة الحرجة للرغبة.

لاحظها

اعرف اللحظة التي تبدأ فيها الرغبة.

تنفّس

التنفس البطيء والعميق يمكن أن يساعد على تهدئة استجابة الجسم للتوتر ضمن خطة الإقلاع.

لا تفاوضها

ابدأ مباشرة في نشاط بديل بدل البقاء في دائرة التفكير.

اشغل يدك وعقلك

اكتب، ارسم، حل لغزًا، أو اختر نشاطًا يحتاج انتباهك.

أمور تُحدث فرق باختبارك

الإقلاع ليس اختبار لقوّة الشخصية،
وطلب المساعدة جزء طبيعي من رحلة التوقف

الدعم يساعد

الدعم السلوكي والمهني جزء من وسائل التعامل مع الاعتماد.

الاعتماد حقيقي

النيكوتين يرتبط بتغيرات في دوائر المكافأة في الدماغ.

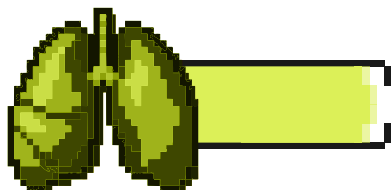
الكلام بدون حكم

الدعم السلوكي والمهني جزء من وسائل التعامل مع الاعتماد.

البيت له دور

الحوار والقواعد الواضحة والمتابعة عوامل تساعد على الوقاية والدعم.

أفضل طريقة للوقاية تبدأ بحوار أسري قائم على الاهتمام والمتابعة وقواعد واضحة ترفض التبغ دون عنف، إلى جانب بيئة تعليمية تضمن نقاء الهواء في كافة المرافق والمواقف الجامعية.



دور الوالدين

تبدأ الوقاية من البيت، من خلال الحوار مع الأبناء حول التدخين، وإيصال موقف أسري واضح تجاه استخدام منتجات التبغ والنيكوتين، مع وضع قواعد منزلية واضحة والمتابعة المستمرة. والأكثر فاعلية هو أسلوب قائم على الاهتمام بالمراهق والحوار معه، بعيداً عن التسلط أو الإهمال.

دور البيئة التعليمية

توفير بيئة تعليمية خالية من التبغ يحمي الطلاب والمراهقين من التدخين السلبي وانبعاثات السجائر الإلكترونية (الفيب)، ويشمل ذلك المرافق والساحات وأماكن الأنشطة ومواقف الحافلات والنقل الجامعي.

بَلِّغْ من حولك

إذا كان الإقلاع صعباً ، المساعدة موجودة لسبب

تكلّم مع شخص تثق به

أحد الوالدين، شخص بالغ موثوق، أو شخص قريب منك.

اطلب مساعدة مختصة

يمكن لمقدمي الرعاية الصحية والمختصين المرخصين تقديم الدعم المناسب للإقلاع.

أُغِدّ على محيطك

وجود بيئة تعرف أنك تحاول التوقف يساعدك على التعامل مع المواقف والضغط.

استمر في الحوار

طلب المساعدة المتكررة، قد تحتاج أكثر من حديث خلال رحلة التوقف.

إذا نويت التوقف..

قرار التوقف
يبدأ بسبب
تعرفه أنت،
وليس بسبب
يقوله لك أحد.

■ حدد سببك

صحتك؟ لياقتك؟ مصروفك؟ أهلك؟ راحتك؟

■ اكتبه

تذكير نفسك بدوافعك يساعدك
عندما تظهر الرغبة.

■ أعرف أوقاتك

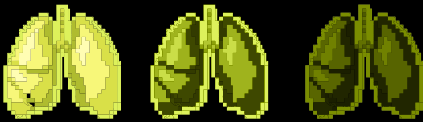
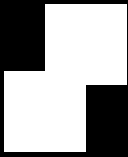
حدد المواقف التي يرتبط فيها يومك
باستخدام النيكوتين.

■ جهز البديل

فكر مسبقًا بما ستفعله عندما يظهر المحفز.

■ اطلب الدعم

وجود شخص أو جهة تساعدك يجعل القرار
خطة، وليس مجرد محاولة.



اليوم قبل بكرة

بوعيك

لرفض التجربة الأولى التي بالتكرار تتحول
لعادة تستبعد كونك "التجربة العلمية"
لدراسة الآثار الصحية والنفسية والاجتماعية.
اختيارك لصحتك اليوم فرصة...
تقدّر قيمتها بكرة

