



ما الذي يمكنك القيام به عندما تشعر بالرغبة الشديدة في التدخين؟

الإقلاع عن التدخين ليس سهلاً على الدوام، لكن مع الوقت والصبر والجهد، يمكنك التوقف عن التدخين. عادةً ما تستغرق مدة الرغبة في التدخين من 5 دقائق إلى 10 دقائق. فيما يلي بعض النصائح لمساعدتك في التخلص من هذه العادة!

بدلاً من التدخين...

الانشغال دائماً

- افعل الأمور التي تستمتع بها، مثل القراءة أو المشي أو البستنة أو ممارسة الرياضة.
- حافظ على انشغالك — التسوق أو تنظيف المنزل أو غسل السيارة أو أداء الحرف اليدوية أو زيارة الأصدقاء.
- كن نشيطاً — يمكن أن يساعد النشاط البدني في التغلب على الرغبة الشديدة في التدخين. اجعل يديك مشغولتين بحمل قلم رصاص أو كرة ضغط.

تمنّع في أسباب إقلاّعك عن التدخين

- اكتب أسباب رغبتك في الإقلاع عن التدخين.
- فكّر في المال الذي ستدخره بالإقلاع عن التدخين.
- ركّز في التحسّن الذي ستشعر به بعد إقلاّعك عن التدخين، مثل التنفس بسهولة أو التمتع بحس أفضل للتذوق والشم.

احصل على الدعم

- اتصل بصديق أو بشخص يدعمك.
- استخدام أحد تطبيقات "الإقلاع عن التدخين" على الهاتف الجوّال، مثل تطبيق quitSTART.

- اتصل بالخط الوطني المجاني للإقلاع عن التدخين على الرقم 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669).



ما الذي يمكنك القيام به عندما تشعر بالرغبة الشديدة في التدخين؟

زُر المناطق التي يُحظر فيها التدخين

- تجنّب دخول الأماكن أو استعمال الأشياء التي تذكرك بالتدخين.
- زُر الأماكن العامة التي لا يُسمح فيها بالتدخين، مثل المسارح أو المكاتب أو المتاجر.

نصائح أخرى مفيدة:

- تدرب على التنفس بعمق لمساعدتك في تقليل التوتر.
- اشرب المياه.
- استخدم أعواد تخليل الأسنان أو امضغ علكات بدون سكر أو جزر أو عيدان كرفس.
- اغسل أسنانك بالفرشاة بعد الوجبات.
- استحمم.
- كافئ نفسك على إقلاعك عن التدخين بإنفاق بعض المال الذي وفّرتَه من ذلك.
- تحدث إلى طبيبك حول أفضل علاج ببدائل النيكوتين (NRT) و الذي يناسب نمط حياتك.
- يمكنك استعماله ليوم واحد في كل مرة.



إن كان لديك أي استفسارات عن هذا المحتوى، يرجى الاتصال بخدمة عملاء CalOptima Health على الأرقام المجانية أدناه. علماً بأن لدينا فريق عمل يتحدث لغتك. تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني www.caloptima.org/healthandwellness أو مسح رمز الاستجابة السريعة (Quick Response, QR) لمشاهدة مقاطع الفيديو عن الصحة.

Medi-Cal (TTY 711): 1-888-587-8088، من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8 صباحاً إلى 5:30 مساءً. OneCare (HMO D-SNP) هي Medicare Medi-Cal (TTY 711): 1-877-412-2734، على مدار 24 ساعة يوميًا، و7 أيام في الأسبوع.

