

TRASH THE ASH

السيجارة مرض، تخلص منها



دليل الإقلاع عن
التدخين للمساجين



Health
Justice Health &
Forensic Mental Health Network

ARABIC

توقف عن التدخين في السجن



هناك أسباب وجيهة تدعوك للإقلاع عن التدخين أثناء وجودك في السجن.

الإقلاع عن التدخين يوفر لك مزيداً من المال لتصرفه، ويحسن صحتك ويمنحك بداية جيدة في الحياة عند إطلاق سراحك.

بالرغم من أن الحياة في السجن قد تسبب لك ضغطاً نفسياً وضجراً، إلا أن الروتين في السجن قد يساعدك جداً على الإقلاع عن التدخين.

وخارج السجن قد تشكل ضغوطات الحياة اليومية صعوبة في الإقلاع عن التدخين، ويسهل توفر السجائر للشراء والتدخين متى تشاء الاستسلام إلى إغراء التدخين.

إن الإقلاع عن التدخين قد يكون صعباً لكنه سوف يحميك ويحمي الناس من حولك من الضرر الذي يسببه استنشاق دخان التبغ.

أنت قادر فعلاً على التخلص من هذه العادة!

السموم التي تحتويها السيجارة

مادة كيميائية
مسببة
للسرطان

60

لا
تقلّ عن



ميثان
غاز المجاري



سيانيد الهيدروجين
سم الفئران



ميثانول
وقود الصواريخ



هيكزامين
مادة إشعال الباركيو



قطران
زفت الطرقات



حمض الستياريك
مادة تُستخدم للشمع



بوتان
سائل القذّاحات



تولوين
مذيب صناعي



نيكوتين
مبيد للحشرات



أسيتون
مزيل طلاء الأظافر



كادميوم
مادة تُستخدم للبطاريات



بنزين
بتترول



رادون
غاز مشع



أول أكسيد الكربون
غاز تصدره عوادم السيارات



أمونيا
منظف للمراحيض

الأضرار التي يمكن أن يسببها تجسمك

التدخين

- الدماغ**
سكتة دماغية
- الفم والحلق**
سرطان
- الرئتان**
سرطان، نفاخ رئوي (إمفزيما)، التهاب القصبات الهوائية
- القلب**
مرض الشرايين القلبية
- المريء والمعدة**
سرطان، قرحة المعدة
- البنكرياس**
سرطان
- المثانة**
سرطان
- الرحم والمبيضان**
عقم، يؤثر على نمو الجنين بشكل صحي، بلوغ سنّ اليأس بصورة مبكرة، سرطان عنق الرحم
- الخصيتان**
خفض الخصوبة
- الشرايين المحيطية**
مرض الأوعية المحيطية
- العظم**
ترقق العظم



دخان سجائر الآخرين يسبب أيضاً الضرر لكل شخص يستنشقه.

ما نفع الإدمان على التدخين إذن؟

تخلص من السجارة ووفر مالك

فكر بما تصرفه عادةً على التبغ كل أسبوع وكل سنة واسأل نفسك ما إذا كنت بالواقع تستطيع تحمّل ثمن السجائر.

خلال عشر سنوات	خلال خمس سنوات	كل سنة	كل شهر	كل أسبوع	كيس تبغ ٢٥ غرام
					
\$10,776	\$5,388	\$1,077.60	\$89.80	\$22.45	
خلال عشر سنوات	خلال خمس سنوات	كل سنة	كل شهر	كل أسبوع	كيس تبغ ٥٠ غرام
					
\$21,504	\$10,752	\$2,150.40	\$179.20	\$44.80	
خلال عشر سنوات	خلال خمس سنوات	كل سنة	كل شهر	كل أسبوع	كيسا تبغ ٥٠ غرام
					
\$43,008	\$21,504	\$4,300.80	\$358.40	\$89.60	

الإقلاع عن التدخين من أفضل الوسائل لتحسين أوضاعك المالية.

يمكن أن تستفيد من المال الذي تصرفه على السجائر لأشياء عديدة أخرى.

فوائد الإقلاع عن التدخين

يعتقد البعض

أنهم يدخنون منذ سنوات عديدة
وأنة فات الأوان للإقلاع لأن الضرر
قد حصل.

لكن بالواقع إن التوقف عن
التدخين له فوائد فورية تقريباً
مهما كانت سنك.

بعد ١٢ ساعة من توقفك عن التدخين
يخرج تقريباً جميع النيكوتين من مجرى دمك

بعد ٢٤ ساعة

ينخفض معدل أول أكسيد الكربون في دمك
بشكل ملحوظ

بعد ١٢ شهراً

يعود ضغط دمك إلى طبيعته

خلال سنتين إلى ٥ سنوات

يتراجع خطر إصابتك بنوبة قلبية أو سكتة
دماغية إلى حد كبير

بعد ١٠ سنوات

يصبح احتمال إصابتك بسرطان الرئة أقل من
احتمال إصابة شخص يواصل التدخين بهذا
المرض

بعد ١٥ سنة

يقترّب احتمال إصابتك بمرض في القلب أو
بسكتة دماغية من احتمال إصابة شخص لم
يدخن سابقاً بهذين المرضين

لا يفوت الأوان
أبداً للإقلاع عن
التدخين



الحصول على مساعدة للإقلاع عن التدخين

هناك أنواع دعم
متوفرة لك.

يمكنك الحصول على لصقات علاج
الاستعاضة عن النيكوتين (NRT)
مجانباً من «المركز الصحي».

سوف تساعدك لصقات NRT
على الإقلاع عن التدخين.



اتصل بخط الإقلاع
عن التدخين

210 MIN PIN

■ ما يحصل
■ ما يساعدك

أعراض الانقطاع عن التدخين

تتراجع فترات الشعور برغبة جامحة للتدخين وحدّتها مع مرور الوقت

النصائح الأربع: اعط مهلة لنفّسك، اشغل نفّسك، اشرب الكثير من الماء، تنفّسْ بعمق



الشعور برغبة
جامحة للتدخين

تزيد كمية الأكسجين في الرأس وأصابع اليدين والرجلين بعد التوقف عن التدخين

يزول الشعور بالدوخة سريعاً، حاول التنفّس ببطء



الشعور بدوخة
وتنميل

قد يتفاقم جفاف الحلق أو السعال لكن ذلك سرعان ما يزول. تبدأ الرئتان باستعادة عافيتهما وبالتخلص من القطران

اشرب الماء، امتص قطعة حلوى (معلّل)



جفاف في الحلق،
سعال، ألم في الحلق

يستلزم الإقلاع عن التدخين جهداً وتركيزاً

هذه أعصابك، لا تقلق وحاول أن تفعل أشياء جديدة



الشعور بالتعب
وبضعف في التركيز

الانقطاع عن النيكوتين قد يجعلك تشعر بحالة انفعال

حاول أن تهدئ أعصابك وتنفّسْ بعمق. وإذا شعرت بوجع في الرأس، أخبر الممرضة في «المركز الصحي».



الشعور بوجع في
الرأس وبحالة انفعال
وتعكّر المزاج

يغير الانقطاع عن التدخين عملية الاستقلاب (الأيض) في الجسم
وقد يؤثر ذلك على نمط نومك لمدة معينة

قلل من مادة الكافيين - أي الشاي والقهوة والكولا



صعوبة في الخلود
إلى النوم

المواد الكيميائية في التبغ تسبب ضرراً للثة. مع تحسن الدورة
الدموية يمكن أن تشعر بألم في الفم لمدة قصيرة

استخدم حركة دائرية برفق لتدليك الأسنان والثة وتنظيفها



وجع في اللثة والفم

يصبح طعم المأكولات أطيب بكثير وقد تشعر بالجوع

اختر المأكولات الصحية وتناول الفواكه والخضروات قدر
الإمكان



طعم المأكولات والجوع

سوف يحتاج الجهاز الهضمي إلى بعض الوقت للاستقرار، لكن
ذلك سرعان ما يزول

حاول القيام بمزيد من التمارين ولا تنسَ شرب المزيد من الماء



الشعور بالإمساك

- أعراض الانقطاع عن التدخين لا تحصل لكل مَنْ يُقْلَع عن التدخين.
- سوف تزول أعراض الانقطاع عن التدخين ويمكن أن تساعدك لصقات علاج الاستعاضة عن النيكوتين (NRT).
- يحتاج الجسم للتكيف مع عدم وجود النيكوتين.
- أعراض الانقطاع عن التدخين عبارة عن عملية شفاء.
- الشعور بصعوبة سرعان ما يحلّ محله الشعور بصحة وعافية.

الحالات الصعبة

سوف تساعدك معرفة
الحالات التي تجعلك عادةً
تلقأ إلى التدخين على
التخطيط لوسيلة تمكّنك
من تحملها ومعالجتها

نقلك إلى مركز جديد

حجزك لمسائل أمنية

المشاكل العائلية

المشاكل القانونية

المدخنون الآخرون

التوتر أو الإجهاد النفسي

الضجر أو الاكتئاب



نصائح عملية للإقلاع عن التدخين في السجن

■ تخلص من أدوات التدخين

مثلاً: علب الكبريت، ورق لف السجائر، منافذ السجائر

■ تدرّب على قول

«أنا لا أدخن..»

■ احتفظ بأشياء معك تستعويض بها

عن التبغ

مثلاً: فواكه، ماء

■ مارس بعض التمارين

تساعد ممارسة التمرين لمدة ١٥ دقيقة في إطلاق مادة الإندوفرين في الدماغ. تساعد هذه المادة الطبيعية التي تجلب شعوراً بالعافية على النوم بشكل أفضل.

■ اشغل نفسك

ادرس، اقرأ، اكتب مذكراتك، حلّ الكلمات المتقاطعة، أو العب الأحجيات والحزازير أو غيرها.

■ تحدث مع الآخرين

الذين يقلعون عن التدخين أو سبق أن أقلعوا عن التدخين

■ حاول

التنفّس بتحكّم أو التأمل

■ اتصل بخط الإقلاع عن التدخين

2 1 0 MIN



هل عاودت التدخين؟

أحياناً يعاود البعض التدخين خاصةً بعد إطلاق سراحهم من السجن.

إذا حصل وعاودت التدخين، لا تشعر بالإحباط، فمعظم
الناس يحتاج إلى عدة محاولات قبل التوقف نهائياً.
فكّر بما ستفعله عندما تغادر السجن لمواصلة الانقطاع
عن التدخين.

هناك أنواع من المساعدة يمكنك الحصول عليها كالتحدث
إلى ممرضة في «المركز الصحي» أو الاتصال بخط الإقلاع
عن التدخين - # 2 1 0 MIN مجاناً لمساعدتك
على الإقلاع عن التدخين نهائياً.

TRASH THE ASH



Health
Justice Health &
Forensic Mental Health Network

شكر وتقدير

الرسوم: ماريّ شنايدر

تصميم وإنتاج: سكوت ويست

حقوق طبع هذا المنشور محفوظة. يمكن إعادة إنتاجه كلياً أو جزئياً لأغراض الدراسة أو
التدريب شرط توثيق المصدر.

ABN 70 194 595 506
PO BOX 150
Matraville NSW 2036

1300 Anzac Pde
Malabar NSW 2036
ph: 9700 3000
fax: 9700 3493

email: jhadmin@justicehealth.nsw.gov.au
web: www.justicehealth.nsw.gov.au

SHPN (JH) 140201
ISBN 978-1-74187-026-8

لا يُسمح بإعادة إنتاجه للاستخدام التجاري أو البيع. يستلزم أي إعادة إنتاج لأغراض غير تلك
المشار إليها أعلاه تصريحاً من «الشبكة العدلية لرعاية الصحة والصحة العقلية للأشخاص تحت
تصرف القضاء (Justice Health & Forensic Mental Health Network)».

© الشبكة العدلية لرعاية الصحة والصحة العقلية للأشخاص تحت تصرف القضاء
(Justice Health & Forensic Mental Health Network). ٢٠١٤

تتمثل من المسؤولية: محتوى هذا المنشور دقيق وقت إصداره في تموز/يوليو ٢٠١٤
إدارة المشروع: «صحة السكان» (Population Health)