

هل ترغب في مساعدة أحد الأشخاص على الإقلاع عن التدخين؟

يمكنك لعب دور هام في مساعدة أحد الأشخاص على الإقلاع عن التدخين للأبد

ما الذي تحتاج إلى معرفته

- على الرغم من رغبتك في المساعدة، تظل مسؤولية الإقلاع عن التدخين على عاتق متعاطي التبغ
- الإقلاع عن التبغ عملية تتطلب وقتاً وجهداً. ففي بعض الأحيان يتعرض الشخص للانتكاسة قبل الإقلاع عن التدخين للأبد
- المحفزات وأعراض الانسحاب طبيعية
- حدوث الزلّات والانتكاسات أمر شائع ويمكن أن تقود الشخص للإقلاع عن التدخين مستقبلاً
- ضع خطة لأحد أحبائك بشأن كيفية تقديم دعمك له/لها خلال هذه الأوقات العصيبة
- يتحتم على متعاطي التبغ التعبير عن طريقة الدعم التي يحتاجها/تحتاجها



طرق تقديم الدعم

- الاحتفاء بكل الجهد المبذول للإقلاع عن التبغ
- تقديم الكلمات المشجعة والعبارات التحفيزية
- تذكير أحبائك بوجودك لدعمهم متى احتاجوا لذلك
- مواصلة تقديم الدعم حال الانتكاس. وتذكّر أن الإقلاع عن التدخين أمر صعب



تحدث إلى طبيب أو ممرضة لمساعدتك على فهم مراحل عملية الإقلاع عن التدخين. سيساعدك ذلك في مهمة تقديم الدعم لأي شخص خلال رحلة إقلاعه عن التدخين.