

كيف تتوقف عن التدخين؟

كيف تُقلّل اضرار التدخين ؟



⊕ (نصف العمى ولا العمى كله)

هذه ليست دعوة للتدخين بطريقة آمنة .. فليس هناك تدخين آمن! .
وإنما نهدف هنا إلى طرح الوسائل التي يمكن أن تقلل من حدوث مخاطر
التدخين إلى أقصى حد .. والحديث هنا موجّه للأشخاص الذين يتشبثون
بالسيجارة بشدة ولا يجدون في أنفسهم أي عزيمة للخلاص منها. وهذه
الوسائل تشمل الآتى :

● لا شك أن أهم هذه الوسائل هو الإقلال من عدد السجائر اليومية إلى
أقصى درجة ممكنة .. فبدلاً من أن يدخن سيجارة كل نصف ساعة
ضاعف هذا الوقت يوماً بعد يوم ، واستشارة الطبيب فى ذلك أمر له
أهمية قصوى .. لأن ما يناسب البعض قد لا يناسب البعض الآخر .

ولا يفوتنا كذلك أن حدوث مخاطر التدخين أمر يتعلق إلى حد كبير
بوجود الاستعداد الشخصى .. وهذا يفسر السبب فى إصابة بعض
المدخنين ببعض الأمراض مثل سرطان الرئة دون غيرهم .. والطبيب
وحده هو الذى يمكن أن يستدل على وجود الاستعداد للإصابة بمرض
معين من أمراض التدخين أو عدمه .. وبناء على ذلك يحظر على

الشخص التدخين نهائياً - وهو الأفضل بالطبع - أو يسمح له بتدخين عدد محدود من السجائر .

● لا تنخدع "بالفلتر" المتصل بالسيجارة .. فقد ثبت أن أكفاً أنواع هذه الفلاتر لا تزال تسمح بمرور كمية خطيرة من النيكوتين والقطران . أما استخدام الفلاتر الخارجية فقد ثبت أنه يقلل بالفعل من كمية النيكوتين والقطران التي تصل إلى الجسم بدرجة كبيرة .

● طريقة استنشاق السيجارة أمر هام للغاية فى علاقته بحدوث مخاطر التدخين . فالاستنشاق بعمق يعنى مرور الدخان إلى كافة أنحاء الجهاز التنفسى واحتجاز معظم السموم الموجودة به بالجسم .

ومن الملاحظ فى حالة سرطان الرئة أن مكان الإصابة يكون عادة بالمنطقة الطرفية للرئة - أى بأسفل جسم الرئة - وهذا يعنى أن تجنب وصول الدخان إلى هذا الحد - أى تجنب الاستنشاق بعمق - قد يقلل من خطر حدوث هذه الإصابة .

● يجب طرح دخان السجائر للخارج بمجرد الاستنشاق .. أى يتجنب المدخن وجوده بالفم على قدر الإمكان .

فتقول الدكتورة "جريس روث" فى هذا الأمر: "إن احتجاز دخان السجائر بالفم لمدة (٢ ثانية) يجعل ٦.٦ - ٧.٧ من النيكوتين يُمتص إلى الجهاز التنفسى" .

وتضيف دكتورة جريس روث قائلة : "إن كمية النيكوتين التي يمتصها الجسم من السجارة الواحدة تتوقف على مدة بقاء الدخان بتجويف الفم ، وعلى ما إذا كان الدخان يستنشق بعمق أم يطرح للخارج مباشرة، وعلى معدل سرعة المدخن فى الاستنشاق" .

● استبدال تدخين السجائر بتدخين "البايب" يقلل من خطر الإصابة بأضرار التدخين عامة خاصة سرطان الرئة إلا أنه لسوء حظ المدخن يعرض للإصابة بسرطان الفم .

وتشير بعض الدراسات التى أجريت فى الولايات المتحدة إلى أن الحرارة المنبعثة من البايب أثناء التدخين تعمل على زيادة نشاط المواد المسرطنة الموجودة بالتبغ .. وأن اعتياد المدخن على وضع البايب بطريقة واحدة فى فمه بحيث تتكرر ملامسته لمنطقة بعينها يساعد كذلك على تعرض هذه المنطقة للإصابة بالسرطان .. لذلك ينصح الأشخاص الذين يقبلون على استخدام البايب أن يكون نظيفا .. باردا.. مع مراعاة تغيير وضعه بالفم .

● لا شك أن الكشف عن أية إصابة فى بدايتها يزيد من فرصة استجابتها للعلاج . لذلك ينصح المدخن بعمل أشعة عادية على القلب والرئتين بين وقت وآخر وإذا كان فوق الأربعين يجب أن يكون ذلك كل أربعة أشهر كما ينصح الشخص الحديث الإقلاع عن التدخين أن يلتزم أيضا بذلك ولمدة ثلاث سنوات على الأقل إذ يكون لا يزال معرضا لبعض

المخاطر فى الفترة التى تعقب التوقف عن التدخين . ويذكر أحد المراجع الطبية^(٥) : أن الشخص منذ إقلاعه عن التدخين يظل معرضا للإصابة بسرطان الرئة لفترة تصل إلى سبع سنوات .

وأخيرا ، ألا ترى يا عزيزى المدخن أنه مهما توخيت الحذر فى التدخين فأنت لا تزال معرضا لمخاطره؟! ..ألا ترى أنه من الأسلم لك أن تقوى إرادتك وتتخذ قرارا حاسما بالامتناع عن التدخين فورا؟! .



الوسائل العلاجية المساعدة للإقلاع عن التدخين



❋ هل يعتبر التدخين عادة أم إدماناً ؟

اعتماد المدخن على التدخين يصنف علمياً تحت اسم : Habituation ومعناه التعود أو الاعتياد على الشيء .. أى أن التدخين عادة وليس إدماناً (Addiction) .. والفرق كبير جداً بين العادة والإدمان .. فالعادة تعنى الاعتماد النفسى على وجود المادة ، فإذا انقطعت عن الشخص تسبب ذلك فى ظهور أعراض أو متاعب نفسية . أما الإدمان - كإدمان الهيروين والكوكايين - فإنه يعنى الاعتماد النفسى والجسمانى ، أى أنه إلى جانب الاعتماد النفسى تعتمد كذلك خلايا الجسم نفسه على وجود المادة أو المخدر للقيام بالوظائف الطبيعية ، ومعنى ذلك أن غياب المخدر لا يؤدي فحسب إلى متاعب نفسية ، لكنه يؤدي كذلك إلى عجز الشخص عن القيام بأعماله وواجباته اليومية .

والمقصود بذلك أن التخلص من التدخين ليس أمراً مستعصياً - كما يبدو لكثير من المدخنين - لأن غياب التدخين لا ينتج عنه سوى بعض المتاعب النفسية المؤقتة .. على عكس التخلص من الإدمان إذ يحتاج لأسلوب علاج خاص يمتد لفترة طويلة يعانى المدمن خلالها من متاعب قاسية سواء كانت جسمانية أو نفسية .. وقد يفشل العلاج فى النهاية فى إنقاذ المدمن.

■ الخلاص من عادة التدخين :

من المؤكد أن التخلص من عادة التدخين أمر يتوقف أساساً على وجود الدافع القوى من جانب الشخص المدخن للإقلاع عن هذه العادة .

ويعتبر الأطباء أن وجود هذا الدافع شيء ضرورى حتى فى حالة استخدام الوسائل العقارية لوقف التدخين مثل الاستعاضة العلاجية (Substitution Therapy) والتي تتم بإعطاء المدخن مادة اللوبيلين^(٥) (Lobelline) كبديل لمادة النيكوتين ثم سحبها عنه تدريجياً .

ويلجأ الأطباء لمساعدة المدخن على توطيد العزم فى الإقلاع عن التدخين، والخروج من الأزمة بوسائل علاجية مختلفة تتفاوت فى درجة نجاحها بناء على مواصفات كل حالة .. وتشمل هذه الوسائل :

■ العلاج النفسى (Psychotherapy) :

ومن أفضل وسائل هذا العلاج طريقة العلاج الجماعى (Group Therapy) .. حيث يتم الجمع بين بعض المدخنين وبعض الذين استطاعوا الإقلاع عن التدخين .. وتدور بينهم المناقشات .. ويحكى كل من استطاع التخلص من عادة التدخين عن تجربته فى ذلك .

وهذا الحوار يكون له أثر كبير فى نفوس المدخنين ، إذ لا شك يقوى من عزيمتهم ، ويذلل لهم الصعاب التى يرونها تمنعهم عن الإقلاع عن

(٥) تستخرج هذه المادة من أوراق نبات اللوبيا (Lobelia) ولها خصائص مشابهة لمادة النيكوتين لكنها لا تؤدى للاعتياد على تناولها .

التدخين .. تلك الصعاب التي واجهها غيرهم ممن أقلعوا عن هذه العادة واستطاعوا تجاوزها بنجاح .

■ التنويم المغناطيسى (Hypnotism) :

وهذه الطريقة تعتمد أساسا على الإيحاء النفسى .. ويستخدمها الطبيب للترهيب من عواقب التدخين والترغيب فى الخلاص منه .

■ التحليل النفسى (Psychoanalysis) :

وهى وسيلة يلجأ لها الطبيب فى الحالات الأكثر تعقيدا .. حين يرتبط الدافع للتدخين بأسباب نفسية تستقر فى العقل الباطن .

■ الجانب التثقيفى :

والمقصود منه طرح عواقب التدخين أمام المدخن سواء من خلال التحدث إليه ، أو من خلال اطلاعه على الكتابات الخاصة بذلك بهدف التنوير والتخويف من عواقب التدخين .

⊗ استخدام الإبر الصينية للإقلاع عن التدخين

تعتمد فكرة العلاج بالإبر الصينية على فلسفة طبية خاصة ، يؤمن بها الأطباء الصينيون إيمانا كبيرا بينما يتشكك فيها معظم أطباء الغرب ، ويعتبرها بعضهم وسيلة قائمة على مجرد الإيحاء النفسى ليس إلا .

وتعتمد طريقة الإبر الصينية سواء عند استخدامها لعلاج الأمراض أو للإقلاع عن التدخين على وخز الإبر بنقاط محددة بالجلد بهدف حدوث توازن بين القوى الحيوية المسؤولة عن المرض والتي تمر فى ١٢ زوجا من

الممرات تحت الجلد على جانبي الجسم ويرتبط كل ممر منها بعضو مستقل من الجسم (فلسفة طبية خاصة بالصينيين) بذلك يزول المرض عن العضو المصاب وتتوافر الصحة .

وإذا كان بعض الأطباء يتشككون في صحة العلاج بالإبر الصينية ، فإنهم لا يؤمنون به نهائيا كوسيلة للتخلص من التدخين .. ذلك لأن عادة التدخين ترتبط بعقل المدخن ولا ترتبط بالجسم نفسه .. ويشارك في صنعها عوامل مختلفة : نفسية وبيئية واقتصادية وغيرها . كما أن تعامل الجسم مع دخان السجائر لا يرتبط بعضو معين فهو يمر إلى الجهاز التنفسي ويمتص بعضه في الجهاز الهضمي ويمر بعضه إلى الجهاز البولي .. لذلك فإن عملية التدخين عملية معقدة ليس من السهل التخلص منها بوسيلة علاجية محددة وبصرف النظر عن دور الشخص نفسه في الإقلاع عن هذه العادة .

⊗ كيف تتوقف عن التدخين ؟

■ عزيمة قوية + إقلاع تام :

أثبتت كل محاولات الإقلاع عن التدخين أن أفضل الوسائل لذلك هو الإقلاع التام عن التدخين مرة واحدة .. ولا يتحقق ذلك بدون وجود الدافع القوي والذي يكتسبه المدخن من خلال الاقتناع بما يجلبه التدخين من عواقب سيئة ، ومن خلال إيمانه بقدرته على التخلص من هذه العادة مهما طال فترة التدخين .

■ لماذا أنت تدخن ؟

ولتبدأ فى الإقلاع عن التدخين ، اسأل نفسك : لماذا أنت مدخن؟ إنه من المعروف أن الإنسان بفطرته لا يحتاج إلى التدخين فى شيء .. وأن كل الوظائف الحيوية التى يقوم بها الجسم لا تستلزم أيا من المواد التى يحتويها دخان السجائر .. بل على العكس إنها تعوق هذه الوظائف .

وإذا كنت تعتقد أن التدخين يساعدك على تركيز الأفكار أو فى التصدى للأزمات - كما هو شائع - فأنت واهم .. فالحقيقة العلمية تقول: إنه يؤدي إلى تشتت الأفكار وعدم التركيز ويدفع إلى العصبية والقلق .

وإذا كانت مواجهة الأزمات والمشاكل تدفعك إلى التدخين لعلك تجد فيه الراحة ويساعدك على اجتياز الأزمة .. فأنت تغالط نفسك لأن الدافع هنا هو الهروب من تحمل المسؤولية .. ولن يزيدك التدخين إلا ضعفا فى مواجهة الأزمات .

إن الإنسان يدخن لأنه تعود على ذلك .. ويا لها من عادة حمقاء!

إن حقيقة المدخن - مع احترامى لكل المدخنين - يكشف عنها بصدق هذه العبارة الشهيرة التى قالها دكتور صمويل جونسون فى وصف السيجارة ، فقال : "نار عند طرف وأحمق عند الطرف الآخر" .

لا شك أنه إذا اقتنع المدخن أنه يتبع عادة حمقاء .. خطرة .. مكلفة ماديا فإنه سيصر على أن يتخلص منها ، ويضع قدمه بذلك على بداية الطريق الصحيح للإقلاع عن التدخين .

■ وإليك الآن هذه الوسائل المجدية للمساعدة في الإقلاع عن عادة التدخين:
(انظر أيضاً أعراض سحب النيكوتين)

(١) ما دمت قد قررت الإقلاع عن التدخين، قم برصد هذه البيانات في ورقة أمامك:

لماذا قررت الامتناع عن التدخين؟ - مقدار اللياقة الصحية التي يمكن أن تشعر بها بعد الامتناع عن التدخين - مقدار ما يمكن أن تدخره من أموال.. وهكذا.

(٢) إن اختلاط المتوقف عن التدخين مع غيره من المدخنين قد يثير فيه الرغبة لمعاودة التدخين .. لذا فالأفضل أن تتجنب المدخنين لفترة .

(٣) من المرجح أن تتعرض لبعض المواقف التي تثير فيك الرغبة للتدخين بشكل قوى .. أنصحك في هذه الأحوال بتناول كوب من عصير الفاكهة ، أو تناول النعناع ، أو مضغ "اللبان" ، أو تناول الفول السوداني واللبن .. مثل هذه الوسائل البسيطة تساعدك على كبح الرغبة .

وبعض المدخنين يعتادون على تدخين سيجارة أو أكثر وهم في الفراش بمجرد الاستيقاظ من النوم .. فإذا كانت تلك هي عادتك "السابقة" فالنصيحة أن تجهز كوباً من الماء المثلج أو كوباً من عصير الفاكهة لتتناوله عند الاستيقاظ من النوم .

(٤) يُنصح بأخذ حمام أو حمامين يومياً من الماء الدافئ ، ويعقب ذلك مباشرة حمام ماء بارد فذلك يساعد على تنشيط العزيمة .

(٥) يُنصح بعمل تمارين للتنفس يومياً مثل التنفس بعمق لعدة مرات ..

بالإضافة إلى ممارسة المشى يومياً لمسافات طويلة .. فذلك يُنقى الرئتين من آثار التدخين ، ويجلب الإحساس بالارتياح .. والأفضل من هذا وذاك أن تبدأ في ممارسة نوع من الرياضة بصفة منتظمة .

(٦) لعل أقوى رغبة للتدخين يشعر بها المتوقف عن التدخين تكون بعد تناول الطعام أو الغداء على وجه الخصوص .. وعادة يستمر إلحاح هذه الرغبة بضعة أسابيع بعد الإقلاع عن التدخين . وأفضل شيء لمقاومة الرغبة في التدخين في ذلك الوقت هو عدم الاسترخاء بعد تناول الطعام ، والانشغال بأى عمل مثل ترتيب الكتب أو تجهيز الملابس أو تلميع الحذاء.

(٧) عادة يصاحب الإفراط في التدخين القيام ببعض الأنشطة مثل كتابة مقالة ، أو إعداد بحث ما ، أو تحضير مادة دراسية .. ويفضل للمقلع عن التدخين أن يتجنب مؤقتاً القيام بعمل أى نشاط يثير فيه رغبة ملحة للتدخين .. وليتذكر أن أى خسارة تنتج عن ذلك يهون أمرها فى سبيل الحفاظ على الصحة .

(٨) ينصح بعض أطباء النفس ، بعد انقضاء عدة أسابيع من الإقلاع عن التدخين ، أن يضع الشخص نفسه فى موضع المدخن .. فمثلاً يجعل علبة سجائر بالقرب من متناول يده لكنه يمتنع عن التدخين .. فذلك يوطد فيه الإحساس بالثقة فى قدرته على الخروج من دائرة المدخنين .

(٩) أما أهم نصيحة لكل من يشرع فى الإقلاع عن التدخين ، ألا يحاول التراخى فى الأمر ، بمعنى أن يكون الإقلاع نهائياً .. فلا يقول: سيجارة واحدة لن تضر .

فالحقيقة أن سيجارة واحدة لن تضر الجسم فعلا ضررا ملحوظا لكنها كفيلة باستعادة الرغبة فى التدخين بدرجة كبيرة خلال الفترات التى تعقب بداية الإقلاع .

(١٠) غذاء المتوقف عن التدخين:

من أهم ما يجب أن يحرص عليه الشخص خلال فترة "النقاهة" من التدخين هو اتباع نظام غذائي مناسب يساعده فى التخلص من سموم الدخان، ويبعد عنه الرغبة فى التدخين ، ويكسبه الحيوية .

فيجب أن يعتمد الغذاء على تناول كميات وفيرة من الخضراوات والفاكهة الطازجة حيث إن هذين النوعين أفضل المضادات لسموم الدخان.. ومن أمثلة ذلك : البرتقال - التفاح - الخوخ - العنب - الموز - الخضراوات الورقية بصفة عامة .

كما ينصح بتناول الفواكه المجففة مثل : الزبيب - البلح - التين .

وبعض الأطباء ينصحون بالاعتماد التام على تناول الخضراوات والفاكهة خلال الأسابيع التالية لبدء الإقلاع عن التدخين دون تناول شيء من باقى أصناف الأطعمة .

كما يفضل أن يتناول الشخص عدة وجبات خلال اليوم الواحد مثل : أربع أو خمس وجبات بدلا من الوجبات الثلاث التقليدية .

ويجب على المنقطع حديثا عن التدخين أن يحذر من الإحساس بالجوع .. فيجب أن يلتزم بتناول الطعام بصفة منتظمة .

ومن أهم ما يحققه مثل هذا النظام هو المحافظة على مستوى منضبط
للسكر بالدم ، لأن انخفاضه فى تلك الفترة يزيد من متاعب الشخص ،
ويضعف من إرادته فى الاستمرار بدون تدخين .

كما يجب أن يخلو الطعام من الأنواع الحريفة والدسمة ومن المشروبات
المغرية بتناول السجائر كالشاي والقهوة .

(١١) ولا شك أن لأسرة المدخن دورا فعلا فى مساعدته على الانقطاع
عن التدخين .. إذ ينبغى على المحيطين به أن يقدرُوا حالة القلق بعد
انقطاعه عن التدخين ، ويعملوا على تشجيعه على الاستمرار ، وتجاوز
هذه المتاعب ، وتهئية الجو المريح .

ولا يفوتنا أن نتحدث عن الجانب الروحى باعتباره شيئا أساسيا لصد
النفس عن كل ما هو خبيث ومكروه فعلى المسلم أن يخلص نيته لله تعالى
وأن تكون رغبته فى الخلاص من هذه العادة اللعينة إرضاء لله تعالى.

يقول الله تعالى: "واستعينوا بالصبر والصلاة" (البقرة: ٤٥)

فليصبر المسلم على المضايقات التى يجدها فى بداية محاولته ترك
التدخين .. وكلما شق عليه الأمر قام إلى الصلاة وحبذا لو حرص على تأدية
الفروض جماعة فى المسجد حتى يضيق الفرصة على السيجارة، ثم إذا أراد
أن يدخن بعد ذلك قام إلى صلاة النوافل ، وشغل نفسه بالوضوء لها
وبالتسبيح والذكر بعدها .

كما عليه أن يكثر من صيام التطوع حتى يألف البعد عن التدخين .

❋ ماذا يحدث بالضبط بجسم المدخن عقب الانقطاع عن التدخين؟

■ أعراض سحب النيكوتين:

حوالى ٩٠٪ من حديثى الإقلاع عن التدخين يشعرون ببعض الأعراض التالية أو ربما جميعها .. وهى:

- التلهف الشديد إلى التدخين .
- الدوخة وعدم القدرة على التركيز .
- التوتر وتعكر المزاج .
- الرغبة فى النوم وضعف الهممة .
- الصداع .
- الكحة .
- الإحساس بالجوع وزيادة الوزن .
- تقرح الفم وانبعاث روائح من الجلد .
- الإمساك .
- انخفاض طفيف بمعدل النبض .
- أحلام تصور الشخص أثناء التدخين !

■ مدة بقاء الأعراض :

تختلف مدة بقاء هذه الأعراض من حالة لأخرى وفقا لدرجة استجابة كل جسم لسحب النيكوتين .. لكنها فى المتوسط تصل إلى ٧٢ ساعة ..

وأحيانا قد لا يدوم بقاءها أكثر من ٢٤ ساعة أو يستمر لبضعة أسابيع .
والمهم هو أن تدرك عزيزى المدخن أن هذه الأعراض مؤقتة .. وعليك أن
تتكيف معها بشتى الطرق حتى تستطيع الاستمرار بدون تدخين .

⊗ لماذا تحدث هذه الأعراض؟ وكيف نتعامل معها؟

■ الرغبة الشديدة فى التدخين :

أنت تشعر بهذه الرغبة لأن جسمك قد اعتاد كيميائيا على وجود مادة
النيكوتين .وتزداد شدة هذه الرغبة مع انخفاض مستوى النيكوتين
التدريجي بالدم . وعند ذلك يقوم الجسم ببعث رسالة للمخ يقول فيها :
"أريد نيكوتين" أو يمكن ترجمتها بعبارة " "أريد سيجارة" .. وما دام
لا توجد سيجارة - أو كمية كافية من النيكوتين بالدم - .. فأنت تشعر
بالتوتر وعدم الارتياح .

وهذه بعض الوسائل التى تساعد جسمك على الخلاص من آثار
النيكوتين والتعجيل بانتهاء أعراض السحب :

- تناول كميات وفيرة من الماء وعصائر الفاكهة ومشروبات الأعشاب
والسوائل عموما .

فذلك يدفعك إلى كثرة التبول وبالتالي يساعد على تنقية الجسم من
النيكوتين .

- قم بعمل تمارين رياضية .. لأن كثرة حدوث العرق تعنى سرعة
تخلص الجسم من النيكوتين عن طريق العرق .

- خذ حماماً دافئاً ويفضل أن يعقبه حمام بارد - كما سبق - أو الجأ إلى حمامات البخار (السونا) .. فذلك يساعد على فتح مسام الجلد والتخلص من النيكوتين والمخلفات الضارة .

- ينصح بتجنب تناول "اللحم الأحمر" حيث يقال: إنه يساعد على احتجاز النيكوتين بالجسم .

■ الدوخة وعدم القدرة على التركيز:

وسبب ذلك أن جسمك خلال فترة التدخين كان يحتوى على كمية مرتفعة من غاز أول أكسيد الكربون .. وهذا الغاز كان يحرم الجسم من الأكسجين الكافى . ونظراً لأن المخ أثناء ذلك قد اعتاد على وصول كمية ضعيفة من الأكسجين فإنه بعد التوقف عن التدخين صار يستقبل كمية وفيرة من الأكسجين على غير ما اعتاد عليه .. وهذه "الللخبطة" هى السبب وراء إحساس الدوار وعدم القدرة على التركيز .

وليس هناك ما يمكن عمله للتغلب على هذه الأعراض سوى الصبر عليها، والاستلقاء عند الإحساس بالدوخة .

ويفضل ممارسة الرياضة ، لأنها تنشط الدورة الدموية وتساعد على زيادة القدرة على التركيز .

■ التوتر والغضب وتعكر المزاج:

لا تنس أن الإقلاع عن التدخين يعرضك لتغيرات نفسية وكيميائية .. وهذا يملى عليك التكيف مع هذه التغيرات المؤقتة .

- أفضل شيء تقاوم به إحساسك بالغضب هو أن تلتزم بالنشاط ..
فمارس أى رياضة .. أو اخرج للتمشية .. أو انشغل بتنسيق الحديقة .
- إذا لم ترغب فى النشاط .. اكتب فى ورقة ما تشعر به ، أو تحدث
لصديق لك لتتخلص من متاعبك .

- اهتم بطعامك .. فينصح بعض الأطباء أن يقبل الشخص خلال الفترة
التي تعقب الإقلاع عن التدخين على تناول قدر مناسب من الفيتامينات
والمعادن خاصة الكالسيوم حيث يساعد الجسم خلال هذه الفترة على
الاسترخاء والهدوء النفسى .. ويعتبر اللبن ومنتجاته كالجبنة والزبادى
أغنى الأطعمة بالكالسيوم .

كما يفضل تناول بعض مشروبات الأعشاب المهدئة مثل النعناع والقرفة.

■ الرغبة فى النوم وضعف الهمة :

إن إحساسك بضعف القدرة على أداء أى عمل والرغبة فى الاستسلام
للنوم أمر طبيعى لأنك اعتدت لسنوات طويلة أن تحفز نفسك على العمل
بالتدخين .. إن السيجارة الأولى التى كنت تحرص على تدخينها كل
صباح كان لها دور كبير فى تنشيط جهازك العصبى المركزى. فلا شك أن
جسمك الآن يحتاج بعض الوقت ليعتاد على التكيف مع الوضع الجديد
بدون النيكوتين .. وأفضل شيء يساعده على ذلك هو الاهتمام بالتغذية
الجيدة وممارسة الأنشطة الرياضية .

■ الصداع :

وهو ناتج لاعتیاد الجهاز العصبى على وجود النيكوتين . وهذا العرض
لا يدوم عادة سوى فترة قصيرة.

■ الكحة :

بعض الأشخاص يلحظون أنهم يضطرون إلى السعال أكثر مما كانوا عليه أثناء التدخين وسبب ذلك أن الشعب الهوائية صارت أكثر نشاطا مما كانت عليه أثناء التدخين .. وهذا النشاط ناتج من رغبة الجسم فى التخلص من المخلفات الناتجة عن التدخين بالممرات الهوائية ..

أى أن كثرة الكحة هنا بهدف تنظيف الجهاز التنفسى .

وأفضل ما يساعد على تلطيف متاعب هذه الكحة هو تناول مشروبات الأعشاب مثل التليو والينسون والنعناع .

■ روائح الجلد وتقرحات الفم :

هذه من أقل أعراض سحب التدخين شيوعا .. وهى تشير كذلك إلى حدوث عملية "التنظيف" كزيادة الكحة .. حيث تخرج المخلفات والرواسب من خلال مسام الجلد والتشققات بالفم .. إذن فهى أعراض إيجابية لا تدعو للقلق .

■ الإحساس بالجوع وزيادة الوزن :

عادة تحدث زيادة بالوزن بعد التوقف عن التدخين وذلك لأن غياب النيكوتين كمنشط للجسم يودى إلى بطء عملية تمثيل المواد الغذائية واحتراق الدهون ، بالإضافة لاستبدال الشخص للسيجارة بالغذاء . وعادة تحدث هذه الزيادة بدرجة بسيطة خلال أول شهرين منذ الإقلاع عن التدخين .
(انظر النظام الغذائى المناسب للمتوقف عن التدخين) .

■ الإمساك :

وسببه غياب مادة النيكوتين والتي كانت تنشط الأمعاء على القيام بوظيفتها فى إخراج الفضلات .

- احرص على تناول أطعمة غنية بالألياف مثل البقول والحبوب والخضراوات الورقية والفاكهة مثل : المشمش والخوخ والتفاح .

- احرص على تناول سوائل بكثرة .

- التزم بالنشاط والحركة .

■ انخفاض سرعة النبض:

يحدث عادة انخفاض طفيف فى سرعة النبض ؛ ولذلك لغياب الأثر المنشط للنيكوتين .. وهو أمر طبيعى تماما لا يؤدي إلى الانزعاج .

■ أحلام التدخين !

كثير من المدخنين يحلمون فى نومهم عقب الإقلاع عن التدخين بأنهم يدخنون! ..

وهذا راجع بالطبع لحرمانهم من التدخين وتشوقهم إلى المتعة التى اعتادوها. وقد تستمر هذه الأحلام لأسابيع منذ الإقلاع عن التدخين .

فاحلم كما شئت .. فإن التدخين فى الحلم هو الحالة الوحيدة من التدخين التى لا تضر أبدا !

⊗ ٨ نصائح لمقاومة نداء السيجارة

- خذ نفسا عميقا على قدر المستطاع واطرده للخارج تدريجيا .

- اخرج للتمشية .
- خذ حماما .
- تذكر الأسباب التي من أجلها توقفت عن التدخين .
- انشغل بأداء أى عمل .
- اذهب لمكان محظور به التدخين .. مثل المسجد .
- انقل جهة أفكارك إلى شيء آخر .
- تناول كوبا من الماء أو عصير الفاكهة .

