

## دليل المدخن للإقلاع عن التدخين

خطوة بخطوة نحو حياة بلا دخان  
موجه إلى: المدخنين الراغبين في الإقلاع

قرارك بالإقلاع عن التدخين هو أهم قرار صحي تتخذه في حياتك. الطريق ممكن يكون صعب في الأول، لكن ملايين الناس نجحوا فيه، وانت كمان هتقدر. الدليل ده هيجوريك خطوات عملية وبسيطة تساعدك تبدأ وتكمل لحد ما توصل لحياة بلا دخان.

### ليه تستاهل تبطل من النهاردة؟

1. بعد 20 دقيقة — ضغط الدم ومعدل نبضات القلب يبدأوا يرجعوا لطبيعتهم.
2. بعد 12 ساعة — نسبة أول أكسيد الكربون في الدم ترجع طبيعية.
3. بعد أسبوعين لـ 3 شهور — الدورة الدموية تتحسن ووظائف الرئة تزيد.
4. بعد سنة — خطر الإصابة بأمراض القلب يقل للنص مقارنة بالمدخن.
5. بعد 10 سنين — خطر الإصابة بسرطان الرئة يقل بشكل كبير جدًا.

### استعد للإقلاع بخطوات عملية

1. حدد يوم الإقلاع — اختار يوم خلال أسبوعين القادمين واكتبه في مكان تشوفه يوميًا.
2. اكتب أسبابك — دُون 3 أسباب شخصية بتخليك عايز تبطل (الأولاد، الصحة، الفلوس).
3. قول لناس حواليك — خبر أهللك وأصحابك بقرارك عشان يدعموك ويحاسبوك.
4. شيل المحفزات — اتخلص من السجائر والولاعات وطففيات السجائر من البيت والشغل والعربية.
5. جهّز بدائل — وفر علكة أو مصاصة أو مكسرات لشغل إيدك وفمك وقت الرغبة.

## تعامل مع أعراض الانسحاب

- الأعراض دي مؤقتة وبتقل تدريجيًا خلال أسبوعين، وهي علامة إن جسمك بيتعافى.
- التوتر والعصبية: خذ نفس عميق ببطء 5 مرات، أو امش 5 دقائق.
- الرغبة الملحة (Craving): بتستمر عادة 3-5 دقائق بس — استحملها وحتدي.
- صعوبة التركيز: خذ فترات راحة قصيرة، واشرب مية بارده.
- زيادة الشهية: كل وجبات صغيرة صحية، وابتعد عن السكريات الزيادة.
- اضطراب النوم: تجنب الكافيين بعد الظهر، ونظم مواعيد نومك.

## تقنية الـ 4D للتغلب على نوبة الرغبة

1. **Delay - أجل** — قول لنفسك 'هستنى 10 دقائق بس' — الرغبة بتقل مع الوقت.
2. **Deep breath - نفس عميق** — خذ 5 أنفاس عميقة وبطيئة.
3. **Drink water - اشرب مية** — كوباية مية بارده بتساعد تقلل الرغبة.
4. **Do something - اعمل حاجة تانية** — امش، اتصل بحد، أو اشتغل بإيدك في حاجة.

## لو حصلت انتكاسة

- لو رجعت تدخن سيجارة، ده مش فشل — ده جزء طبيعي من رحلة كثير من الناس مرت بيه.
- متلومش نفسك — رجّع نفسك على المسار من غير جلد ذات.
- افكر السبب اللي خلاك تبدأ، وحدد يوم جديد للإقلاع فورًا.
- افهم إيه اللي سبب الانتكاسة (موقف، ضغط، مكان) وجّهز خطة بديلة له.
- اطلب دعم إضافي من فريق رئة وردية لو حسيت إنك محتاج مساعدة أكبر.

## أنا معاك خطوة بخطوة

- تابع منصة رئة وردية للحصول على محتوى يومي داعم ونصائح عملية.
- انضم لمجموعة الدعم الخاصة بالمقلعين عن التدخين.
- اطلب استشارة مجانية من فريق الدعم لو محتاج مساعدة إضافية.
- شارك قصتك بعد ما توصل لهدفك عشان تكون إلهام لغيرك.

## ابدأ قصة نجاحك النهاردة — رئة وردية معاك لحد آخر خطوة.

<https://pinklung.egypthealth.net/>