

علاج إدمان التبغ: دعم أحبائك الذين يدخنون السجائر العادية أو الإلكترونية



يمكن لأي مدخن للسجائر العادية أو الإلكترونية أن يعاني أعراض انسحاب النيكوتين، مثل الرغبة الشديدة في العودة أو القلق أو صعوبة التركيز عند التوقف عن تدخينها. يمكن لهذه الأعراض أن تصعب على الناس مهمة تجنب تدخين السجائر العادية أو الإلكترونية عندما يرغبون في ذلك أو يحاولون التقليل منها أو الإقلاع عنها (في المنزل أو العمل أو الأماكن العامة). ومع ذلك، يمكن أن تصنع العائلة والأصدقاء فرقًا في مساعدة هؤلاء لتحقيق أي من هذه الأهداف. إذا كان لديك أحد أحبائك يدخن السجائر العادية أو الإلكترونية، فإليك بعض النصائح لمساعدتك في تقديم الدعم والتشجيع:

وَفِّرْ بيئة داعمة. احتفل بالإنجازات (حتى وإن كانت بسيطة)، واعترف بأن الزلات واردة ولا تعني الإخفاق، وكن واعيًا وصبورًا (لأن أعراض الانسحاب قد تؤثر في الحالة المزاجية للشخص).



كُن مستمعًا جيدًا. قد يحتاج الشخص إلى شخص يتحدث إليه إذا ما شعر بالتوتر أو القلق حيال تحقيق أهدافه في الإقلاع عن تدخين السجائر العادية أو الإلكترونية.



ذكّر أحبائك بأهدافهم وسبب رغبتهم في التغيير. وإن باءت محاولاتهم السابقة بالفشل، فأخبرهم بأنك لا تزال تدعمهم في تحقيق أهدافهم.



اسأل عما يمكنك فعله لتقديم المساعدة. لا تفترض معرفتك باحتياجات الشخص أو مشاعره.



ذكّر أحبائك بأن خيارات علاج إدمان التبغ (بما يشمل تقديم المشورة وتناول أدوية مثل لاصقات أو أقراص النيكوتين) من شأنها مساعدتهم في تجنب أعراض الانسحاب والشعور بالارتياح حتى لو لم يكونوا مستعدين للإقلاع عن التدخين. أظهر دعمك وتشجيعك للاستراتيجيات الأخرى أيضًا، مثل تغيير الروتين أو استخدام أساليب الإلهاء.



لمزيد من المعلومات والنصائح بشأن التأقلم، قُم بزيارة الرابط nyc.gov/health وابحث عن **coping with nicotine withdrawal** (التأقلم مع أعراض انسحاب النيكوتين).

إذا كان أحبائك مستعدين للإقلاع عن التدخين، فاحرص على جعل منزلك خاليًا من التبغ والسجائر الإلكترونية. لا تسمح لأي شخص بتدخين السجائر العادية أو الإلكترونية في منزلك.



للحصول على مزيد من موارد العلاج والمعلومات، بما يشمل البرامج المحلية، قُم بزيارة الرابط nyc.gov/nycquits أو الاتصال بالرقم 311.