

Take the leap.co.uk



يوم عدم التدخين

إذا كنت مستعداً للإقلاع عن التدخين، فهذا هي الطريقة التي تحتاجها للتوقف:

إذا كنت تدخن، أو تتناول التبغ، فقد تكون على دراية بالأضرار التي يسببها ذلك، سواء بالنسبة لصحتك أو صحة أسرتك أو بالنسبة لمالك والبيئة المحيطة بك. إذا أردت الإقلاع عن التدخين، فتلك بعض المساعدة الحقيقية من يوم عدم التدخين.

حدد يوماً للإقلاع عن التدخين، ثم ابدأ في الاستعداد. اتصل بخط مساعدة الإقلاع عن التدخين، فقد يستطيعون تقديم بعض المعلومات عن المراكز المجانية للإقلاع عن التدخين في منطقتك.

يمكنك أيضاً لطبيبك أو الصيدلي الذي تتعامل معه أن يساعدك في الإقلاع عن التدخين، ويزودك ببعض المعلومات عن العلاجات التي يمكنها أن تزيد من فرصك في الإقلاع عن التدخين:

علاج القضاء على النيكوتين (NRT)

يتوافر هذا العلاج في عدة أشكال تشمل اللصوق ولبان المضغ. فهي تخلصك بلطف من تأثير النيكوتين، وتقلل من رغباتك أثناء فترة تغيير رغباتك. يمكنك الحصول على علاج القضاء على النيكوتين NRT موصفة طبية.

Zyban® (عقار بوبروبيون)

إن هذا العلاج الدوائي يقوم بتغيير رد فعل عقلك تجاه النيكوتين، فيجعل التدخين أقل متعة، ويقلل من اشتياقك له، كما يستطيع أن يضعف فرصتك في التوقف عن التدخين تماماً. اسأل طبيبك للتعرف على المزيد من المعلومات.

Champix® (عقار فارينيكليين)

هذا هو علاج جديد خال من النيكوتين، ويعمل على علاج أعراض الاشتياق للتدخين والامتناع عنه، فهو يحد من الامتناع بالتدخين إذا كنت لا زلت تدخن أثناء استخدام هذا العقار. لقد أظهرت الدراسات أنه يمكنه إيقاف مشكلات الامتناع عن التدخين بنجاح بمعدل أربعة أضعاف. اسأل طبيبك للاطلاع على المزيد من المعلومات.

إذا كنت تفضل عدم استخدام العلاجات الدوائية أو الحضور للعيادات، يمكنك الحصول على معلومات للمساعدة الذاتية من أحد خطوط المساعدة السرية للإقلاع عن التدخين، ويمكنك الاتصال بهم أولاً.

خطوط المساعدة

تقدم خطوط المساعدة استشارات ودعمًا سريعاً مجاناً



0800 169 1 300

