



Rauchfrei
Telefon
0800 810 013
www.rauchfrei.at



تحرّر من التبغ والنيكوتين

.... لك، ولعائلتك، ولبيتتك.



الهاتف للتحرر من التدخين هو مبادرة من منظمات التأمين الاجتماعي والولايات الاتحادية ووزارة الصحة. ويدير صندوق التأمين الصحي النمساوي الهاتف للتحرر من التدخين في النمسا بأكملها.

كيف يؤثر التبغ والنيكوتين؟

تحتوي جميع منتجات التبغ والنيكوتين على مكوّنات سامة وتُسبّب الإدمان.

سواء كنت تدخن السجائر العادية، أو السجائر الإلكترونية، أو تُسجّن منتجات التبغ، أو تمضغ السنوس: جميع أشكال التبغ والنيكوتين تُسبب الإدمان وتضر بصحتك.

خلقت الرئتان لاستنشاق الهواء النقي ولا شيء آخر!



ضعف استهلاك التبغ والنيكوتين الجهاز المناعي، ويزيد من ضغط الدم، ويؤدي إلى العديد من الأمراض على المدى الطويل. وأكثرها شيوعًا، أمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الرئتين والسرطان والسكري.

يموت ١٠ أشخاص كل يوم في النمسا من تبعات استهلاك التبغ. ويعيش الأشخاص المدخنون عمرًا أقصر بسبع سنوات في المتوسط. يعتقد كثير من الأشخاص أن استبدال سيجارة أو سيجارتين بمنتجات النيكوتين الأخرى أكثر صحة. ولكن هذا اعتقاد خاطئ. فالاستهلاك المختلط للسجائر العادية والإلكترونية يزيد في الواقع من خطر الإصابة بأمراض لاحقة بمقدار ٣ إلى ٥ أضعاف.

تُسبب أكياس النيكوتين، المعروفه بالعامية كذلك باسم سنوس، الإدمان بسرعة. كما تؤدي إلى تلف واضح في اللثة خلال فترة زمنية قصيرة.

هل تعلم؟



النيكوتين مبيد حشري.

مادة النيكوتين المسببة للإدمان هي مبيد حشري. تحتوي أوراق نبات التبغ على النيكوتين لدرء الحيوانات المفترسة. يستنشق عمال الحصاد في حقول التبغ كمية من النيكوتين في يوم واحد، كما لو دخنوا ٥٠ سيجارة. ويعانون من «مرض التبغ الأخضر». وتتمثل العواقب في الغثيان والقيء والإسهال والتعرق ومشاكل في الدورة الدموية.

**تجنّب منتجات التبغ
والنيكوتين!**



تمتّع بالحرية من التبغ والنيكوتين

خطّط لرحلتك للتحرر من النيكوتين.

ما أسبابك الشخصية للتحرر من النيكوتين؟
دوّن على الأقل ثلاثة أسباب ومزايا لحياةٍ خاليةٍ من التبغ والنيكوتين.

متى تستهلك التبغ أو النيكوتين؟
دوّن في ثلاثة أيام، متى وأين تستهلك منتجات النيكوتين. استخدم ورقةً وقلماً لهذا الغرض. اكتب قبل كل استهلاكٍ للنيكوتين: الوقت أو المكان أو الأهمية أو الموقف أو المناسبة.



ما الرغبة الشديدة وراء استهلاكك للنيكوتين؟

هل تدخن في بداية اليوم؟ هل تدخن مع القهوة أو بعد تناول وجبة الطعام؟ هل تدخن لكافة نفسك أو للاسترخاء؟ عندما تأخذ استراحة أو بعد العمل أو عند مقابلة الأصدقاء؟ ...

هل أنت مدمنٌ جسديًا للنيكوتين؟

هل سبق لك عدم تناول أي منتج نيكوتين لمدة ٢٤ ساعة، لأنك نسيت فعل ذلك؟ ألا تستطيع الإجابة عن هذا السؤال بكلمة «نعم» واضحة؟ إذن فهذا أول مؤشرٍ على إدمانك الجسدي للنيكوتين.

يمكن أن تساعدك منتجات بدائل النيكوتين من الصيدلية وأدوية الإقلاع عن النيكوتين. اطلب المشورة من الصيدلية أو من طبيبك.

حدّد يومك الأول الخالي من النيكوتين.

دوّن هذا اليوم في التقويم.

هيّ بيئة خاليةً من النيكوتين:

تخلص من كل الأشياء التي تُذكرك بالتدخين. اجعل محيطك منطقة خاليةً من النيكوتين (المنزل والسيارة).

فكّر في خطواتٍ صغيرة:



«سأبقى اليوم خاليًا من النيكوتين»!

نصائح مفيدة لحياة خالية من التبغ والنيكوتين

هكذا تتحرر من النيكوتين.

إذا اشتبهت النيكوتين، فاتبع الخطوات الثلاث التالية:

- ← **الانتظار:** إذا استشعرت رغبة شديدة، فانتظر بضع دقائق. تختفي الرغبة غالبًا مرةً أخرى.
- ← **تشبث الانتباه:** إذا استمرت الرغبة الشديدة رغم الانتظار، فشتت انتباهك: اغسل يديك أو اشرب كوبًا من الماء أو استمع إلى موسيقى جيدة. استلقِ ومُدِّد جسمك.
- ← **التهاشي:** من الأفضل في بعض الحالات تحاشي الرغبة الشديدة وتغيير المكان.

جرب سلوكيات صحية جديدة:

اسمح بنهوية الغرفة وتنقّس بعمق. اشرب شيئًا بدلًا من القهوة. يمكنك عصر البرتقال وشرب العصير. تناول قطعة من الفاكهة أو الخضار. اشطف معصميك بالماء البارد. نظف أسنانك بالفرشاة. حاول التنفّس بوعي لبضع دقائق. استخدم الزيوت العطرية أو التوابل للحصول على رائحة طيبة من حولك.

اطلب المساعدة:

هل هناك شخص يدعمك ويحفّزك؟ ربما يمكنك أن تتحرر من النيكوتين معه.

قل لا:

ارفض دعوات استهلاك النيكوتين بوضوح: «لا شكرًا!»

امنح نفسك بعض الوقت!

يتطلب التحول إلى حياة خالية من النيكوتين الكثير من الممارسة في البداية. تحتاج إلى التدرب على سلوكيات جديدة، حتى تصبح عادة.

وإليك مثالاً على ذلك: **كيف ترتدي سترة؟ هل تُدخل رأسك من خلاله أولاً؟ أم ترتدي الأكمام بدايةً؟ حاول الآن أن تعكس الترتيب في المرة التالية.** قد تنسى ذلك في البداية. عندئذٍ اخلع السترة مرةً أخرى وأعد ارتدائها على عكس عادتك. لاحظ كم من الوقت تستغرق لتعتاد على طريقة الارتداء الجديدة.



الدخان والبخار السلبيان يسببان الضرر!

تُنتج جميع منتجات التبغ والنيكوتين، التي
تُسْتَنَشَق، دخانًا أو بخارًا سلبيًا.

يلوِّث الدخان والبخار السلبيان الهواء. يستنشق الملوِّثات
كلُّ من في الغرفة.

تشمل الآثار قصيرة المدى للدخان السلبي عينيْن دامعتين
وسعالًا ودوارًا وصداغًا.



ويؤدّي **التدخين السلبي، على المدى البعيد،** إلى الأمراض نفسها، التي يسببها الاستهلاك النشط للتبغ والنيكوتين. في النمسا، يموت ٣ أشخاص يوميًا بسبب التدخين السلبي.

ترسب المواد الضارة في كل مكان: على الأثاث والستائر والجدران ومقاعد السيارات أو في الملابس. وتبقى المواد الضارة، حتى لو لم تكن تدخن السجائر العادية أو السجائر الإلكترونية.

التهوية ليست كافية! ولا تكفي حتى قوة رياح إعصار لإزالة جميع المواد الضارة من الغرفة التي يدخل فيها الأشخاص.

تكون المواد الضارة خطيرةً بشكلٍ خاص **على الأطفال،** حيث أن جهازهم المناعي لم يكتمل نموه بعد.

أبقِ على جميع الغرف خاليةً من الدخان والبخار السلبيين. واجعل منزلك وسيارتك ومكان عملك مناطق خاليةً من المواد الضارة.

**احم نفسك
واخوانك وحيواناتك
الأليفة من الدخان
والبخار السلبيين!**



احم بيئتك

منتجات التبغ والنيكوتين لا تضر بصحتك
فحسب. إنها تلوث البيئة أيضًا.

يُسبب التبغ والنيكوتين الضرر في أثناء الإنتاج والاستخدام وعند
التخلص منهما.

ينتهي المطاف بالعديد من أعقاب السجائر أو أكياس النيكوتين في
المسطحات المائية أو في نظام الصرف الصحي وتسبب لها التسمم.



تتسبب أعقاب السجائر، التي تُلقَى بإهمال، في تكاليف باهظة كل عام للتخلص منها.

تعتبر منتجات النيكوتين الإلكترونية من النفايات الخاصة.
ومع ذلك، يتم التخلص من معظمها في النفايات المتبقية وتؤدي غالبًا إلى حرائق وأضرارٍ أخرى.

يُبلغ عن حالات تسمُّم ناجمة عن التبغ والنيكوتين بشكلٍ متكرر إلى مركز مكالمات الطوارئ لحالات التسمم.

تخلّص من جميع منتجات التبغ والنيكوتين بطريقةٍ صحيحة. ويجب ألا تصل إلى أيدي الأطفال.

**يمكنك العثور على مزيدٍ
من المعلومات حول
الأضرار البيئية على
unfairtobacco.org**





Rauchfrei
Telefon

0800 810 013

www.rauchfrei.at

الهاتف للتحرر من التدخين:

0800 810 013



من الاثنين إلى الجمعة 10:00 – 18:00
سيُقدّم لك فريقُ علم النفس الصحي
المشورة المجانية عبر الهاتف.



Medieninhaber und Herausgeber:

Österreichische Gesundheitskasse,
Wienerbergstraße 1100, 19 – 15 Wien
☞ www.gesundheitskasse.at/impressum

Redaktion / Gestaltung:

Rauchfrei Telefon,
Kremser Landstraße 3100, 3. St. Pölten

Inhalt: Rauchfrei Telefon

☞ info@rauchfrei.at, ☞ rauchfrei.at

Grafische Gestaltung / Illustration:

studio.mishugge.com /
Harald Tremmel, Diego Riselli

Hersteller: ÖGK,
Hausdruckerei Landesstelle Wien

Druck: April 2025