

المساعدة في التوقف عن التدخين



اقرأ هنا كيف نجح ويندي وستيفن في التوقف عن التدخين



سيصبح ويندي وستيفن أمًا وأبًا

نقدم لكم ويندي وستيفن.

ويندي حامل.

كان هذا مفاجأة ممتعة.

ويندي مسرورة وتريد أن تصبح أمًا جيدة.

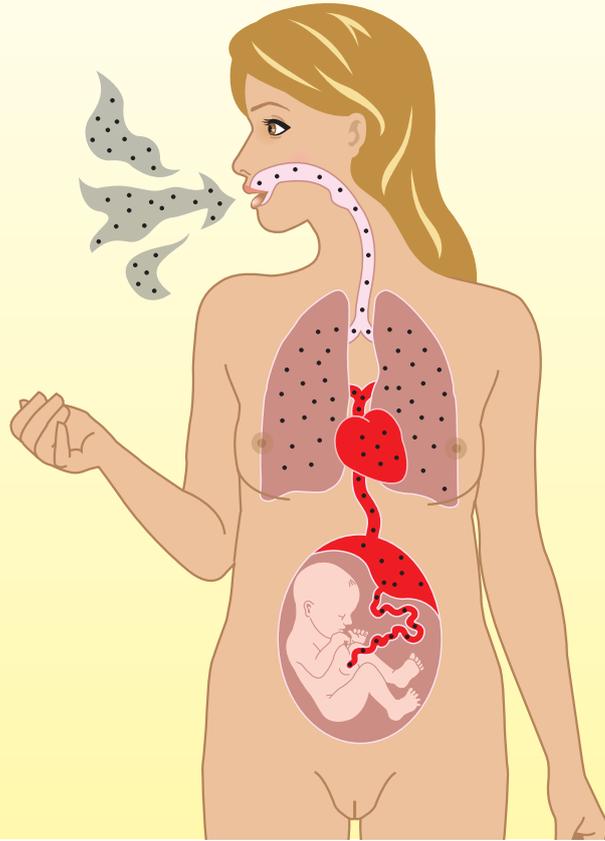
وستيفن فخور لأنه سيصبح أبًا!

يريد كلاهما أفضل شيء لطفلهما.

لا يريد ويندي وستيفن التدخين خلال الحمل.

يشعران بأن التدخين سيء. التوقف عن التدخين ليس بأمر سهل.

يرغب ويندي وستيفن في التوقف. سيبدلان كل ما في وسعهما.



تنتقل المواد السامة إلى الطفل

أصبحت ويندي تدخن أقل لأنها حامل.
ويدخن ستيفن أيضًا بشكل أقل.
هما على علم بأن التدخين ليس جيدًا.
تنتقل المواد السامة الموجودة في الدخان إلى الجنين، مثل النيكوتين.
يوضح الرسم الموجود على اليمين كيف يصل النيكوتين إلى الطفل.
وهذا أمر غير صحي وخطير للغاية بالنسبة للطفل.
يجدان صعوبة في التوقف عن التدخين لأنهما معتادان على التدخين.
يدخانان عندما يشعران بالضغط العصبي أو الملل.
ويدخانان عندما هما مع مدخنين آخرين.
يتساءلان عما إذا كان بإمكانهما التوقف.



الطفل في البطن

يتلقى طفل ويندي وستيفن الأكسجين والتغذية من خلال دم ويندي. إذا استنشقت ويندي الدخان، تنخفض كمية الأكسجين والتغذية المنتقلة إلى الطفل. ونتيجة لذلك ينمو طفلها أقل نموًا.

كما أنه من الممكن أن يولد الطفل قبل الأوان أو حتى يموت. ويمكن أيضًا أن يولد الطفل بشفة مشقوقة أو حنف القدم. عندما يكبر طفل ويندي وستيفن، لا يزال من الممكن أن يمرض بسبب التدخين. على سبيل المثال قد يصاب بالربو.

يريد ويندي وستيفن أن يشعر طفلها بصحة جيدة وأن ينمو بشكل جيد. وألا تتعرض صحة الطفل لأي خطر. يريدان التوقف عن التدخين. ولكن كيف؟



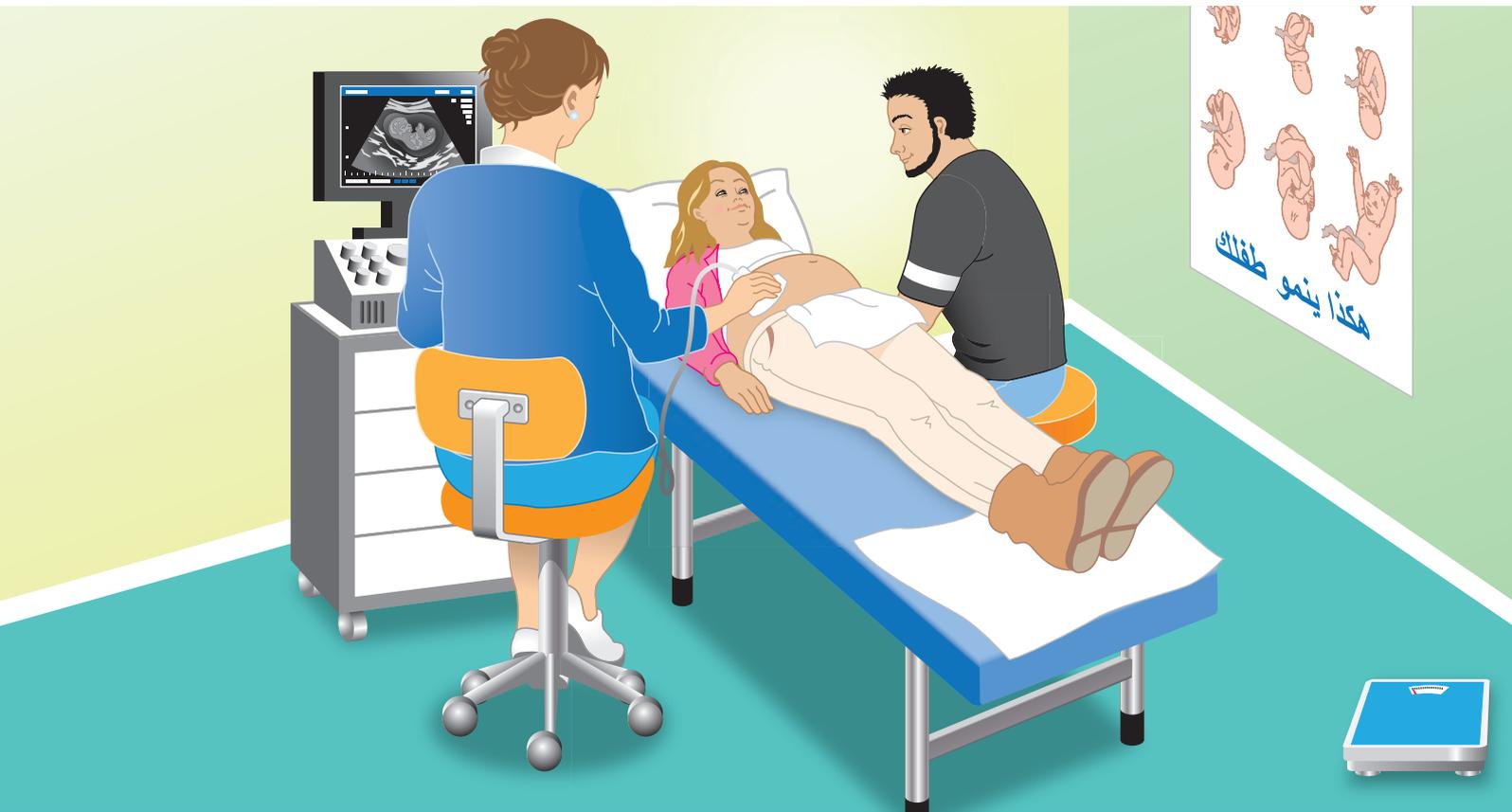
إيجابيات التوقف عن التدخين

إذا تمكنا من التوقف عن التدخين فسيكون لذلك إيجابيات عديدة لصحتهم. يستطيع ويندي وستيفن التنفس بسهولة.

يستطيعان أن يشما ويتذوقا بشكل أفضل، مما يجعل مذاق الطعام أفضل. هما أقل عرضة لتطویر الأسنان الصفراء أو التجاعيد. لديهما كمية أقل من المخاط في الحلق ويسعلان أقل.

ستصبح صحة يندي وستيفن العامة أفضل ويتمتعان بمزيد من الطاقة. وهذا أمر يجعلهما مسرورين. إذا صعدا الدرج الآن ينقطع نفسهما بسرعة.

إذا توقفوا عن شراء السجائر يمكنهما توفير المال لشراء أشياء ممتعة. ما هو في نظرك سبب مهم للتوقف؟



تذهب ويندي وستيفن إلى المولدة

ويندي وستيفن لديهما موعد مع المولدة.
يجرى لطفلهما تخطيط الصدى.
ويشاهدان الطفل يتحرك.

طفلنا بخير، أليس كذلك؟
لدى ويندي وستيفن أسئلة كثيرة.



ترد المولدة على الأسئلة

تسأل ويندي هل من الجيد التوقف عن التدخين مرة واحدة؟

تقول المولدة:

إذا توقفت فهذا أمر جيد جدًا.

يتلقى الطفل على الفور المزيد من الأكسجين والتغذية. وبهذه الطريقة يمكنه أن ينمو بشكل أفضل.

تقول ويندي: إذا لم أدخن سأشعر بالضغط العصبي.

هل الضغط العصبي أسوأ بالنسبة للطفل من التدخين؟

تقول المولدة:

التدخين أسوأ من الضغط العصبي بالنسبة للطفل.

والتدخين أيضًا يسبب الضغط العصبي، لأنك مدمنة.

إذا كنت تحت ضغط عصبي لفترة قصيرة، فهذا لا يشكل خطراً على الطفل.

لذلك لا بأس إذا كان لديك يوم مليء بالضغوط من الحين والآخر.



يضع ويندي وستيفن خطة للتوقف

يرغب ويندي وستيفن في التوقف.

إنه أمر صعب لأنهما مدمنان.

التوقف أسهل مع وجود خطة: خطة التوقف.

هناك أربع نقاط مهمة إذا كنت تريد التوقف عن التدخين.

1. اختيار يوم التوقف

هذا هو التاريخ الذي يتوقف فيه ويندي وستيفن عن التدخين تمامًا.

2. البحث عن التلهية

عندما يكون ويندي وستيفن مشغولين بالتفكير في التدخين أقل.

3. الاعتناء ببعضهما البعض جيدًا

عندما تعتني بنفسك وبعضكما البعض جيدًا فإنك أيضًا تعتني بالطفل جيدًا.

4. طلب المساعدة

التوقف عن التدخين أمر صعب. إذا ساعدكما الآخرون فسيكون الأمر أسهل بالنسبة لكما.



الخطوة 1: يوم التوقف

غداً سيتوقف ويندي وستيفن عن التدخين.
إنه يوم التوقف.

يرميان كل السجائر.
ويرميان منافض السجائر والولاعات أيضاً.

يقوم ويندي وستيفن بتنظيف المنزل. يفتحان كل النوافذ.
يقومان معاً بتنظيف المنزل بأكمله بالمكنسة الكهربائية ويمسحان الأرضيات. ويغسلان لوازم
الفراش والستائر. يعني الكثير من العمل. ولهذا السبب لا يفعلان كل شيء في يوم واحد. يريدان
أن يكون المنزل نظيفاً وذا رائحة نظيفة قبل ولادة طفلهما.
يساعد منزل نظيف في التوقف عن التدخين. ويندي وستيفن جاهزان. سوف يتوقفون عن
التدخين لصالح أنفسهما ولصالح طفلهما.

تقول ويندي: لحسن الحظ أننا نتوقف معاً. معا نقدر عليه.



الخطوة 2: البحث عن التلهية

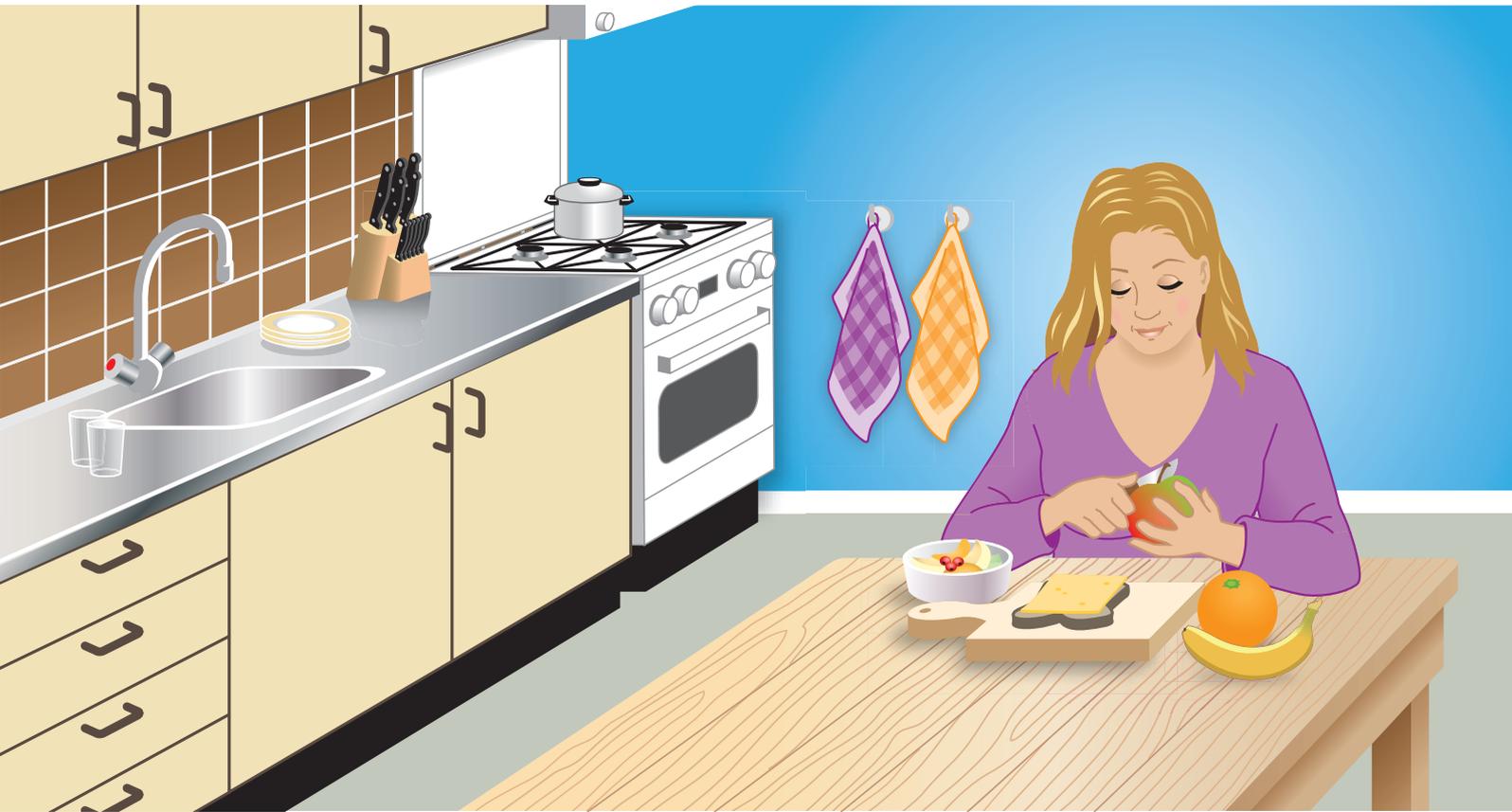
لقد توقف ويندي وستيفن عن التدخين. الأمر ليس من السهل. في بعض الأحيان يشعران بالتعب أو الكدر أو الغضب. أو يشعران بالرغبة في التدخين. هذا أمر طبيعي. سوف تنتهي هذه المشاعر من تلقاء نفسها.

يرجع السبب إلى أنه لا تزال مواد من السجائر في أجسادهما. يصبح الأمر أسهل كل يوم.

عندما يكون ويندي وستيفن مشغولين يقل تفكيرهما في التدخين. بدأ في الجري. ويفعلانه مرتين في الأسبوع.

إذا شعرا برغبة في التدخين يأكلان بعض الفاكهة أو البسكويت أو الحلوى الخالية من السكر أو العلكة. ثم يفعلان شيئاً آخر مثل:

- أشغال المنزل
- الاتصال بشخص ما أو زيارته
- الخروج إلى الهواء الطلق لحظة
- ما هي تلهية جيدة بالنسبة لك؟



الخطوة 3: الاعتناء ببعضكما البعض جيدًا

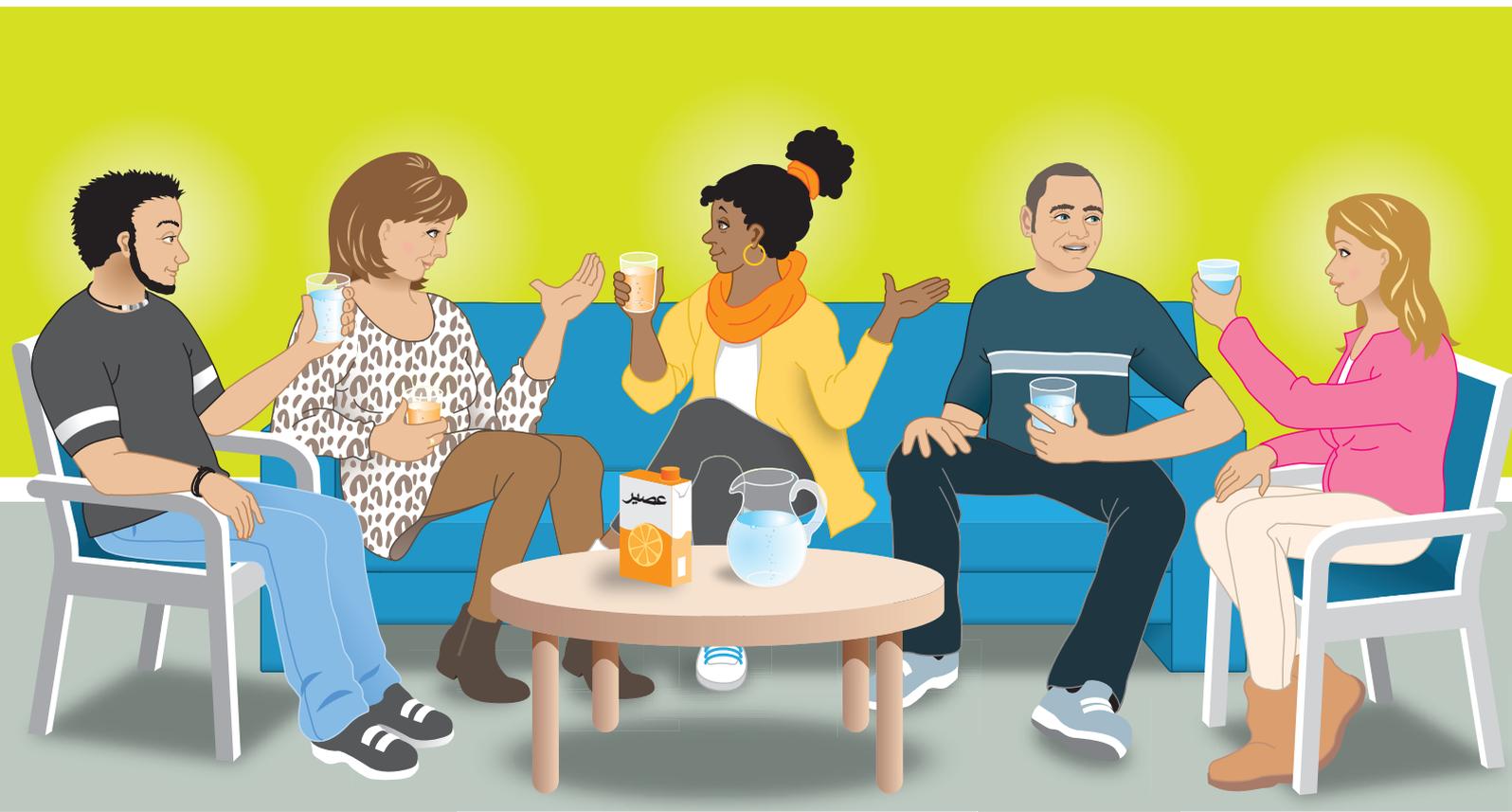
الآن بعد أن توقف ويندي وستيفن عن التدخين، يشعان أحيانًا بالجوع.
هذا أمر طبيعي.

سينخفض الشعور بالجوع.

وافقا على تناول طعام صحي.
ويشتران مأكولات خفيفة صحية مثل الخيار والطماطم والجزر والمكسرات والفواكه.
عليهما أن يعتادا على ذلك.
هذا يجعلهما يشعان بالارتياح.

إذا اعتنا ببعضهما البعض جيدًا، فسوف يعتنان أيضًا بطفلها جيدًا.
يتحدث ويندي وستيفن كثيرًا مع بعضهما البعض في الأيام الصعبة.
بهذه الطريقة يدعم بعضهما البعض.

إذا واجه أحدهما وقتًا عصيبًا، يقولان: هيا، سنبدل كل ما بوسعنا. هل تتوقف أنت وشريكك عن التدخين معًا؟ استمرا في التحدث مع بعضكما البعض ودعم بعضكما البعض. التوقف أفضل معًا!



الخطوة 4: طلب المساعدة

أخبر ويندي وستيفن الأصدقاء والعائلة أنهم توقفا عن التدخين.
الجميع فخور بهما.
واتفقوا على ألا يدخن أحد في منزلهما بعد الآن.
عندما يكونان بمحضر الأصدقاء والعائلة يفكران: لا رغبة في السجارة لأنني لا أحتاجها.
يطلبان من العائلة والأصدقاء:

لقد توقفنا من التدخين ومازلنا نجد صعوبة في ذلك.
هل يمكنكم مساعدتنا وعدم التدخين ونحن حاضران؟
إذا كنتم لا تدخنون، فالأمر أسهل بالنسبة لنا.

يعلم ويندي وستيفن أنه بإمكانهما دائماً الذهاب إلى المولدة أو الطبيب إذا كانا يواجهان صعوبات
أو يحتاجان إلى مزيد من المساعدة في التوقف عن التدخين.

يمكنهما أيضاً الاتصال بخط التوقف عن التدخين مجاناً للحصول على مساعدة في التوقف عن التدخين.
رقم الخط 0800-1995.

يمكنهما أيضاً الاتصال بمدرّب من منظمة الآباء والأمهات غير المدخنين (Rookvrije Ouders).
يمكن مراجعة www.rookvrijeouders.nl.



الصبر، تقدر عليه

في يوم من الأيام لم تصبر ويندي:
وتدخن سيجارة.
تشعر بحالة سيئة.
تتصل ويندي بالمولدة.

تقول المولدة:
من الممكن أن يحدث خطأ.
يجب أن تكوني فخورة بنفسك.
لقد توقفت عن التدخين لمدة أسبوع تقريبًا.
يمكنك التوقف من جديد الآن إذا أردت.
تقول المولدة: أنت على علم أنك تقدرين عليه.

في اليوم التالي تتوقف ويندي مرة أخرى.
ويندي فخورة.

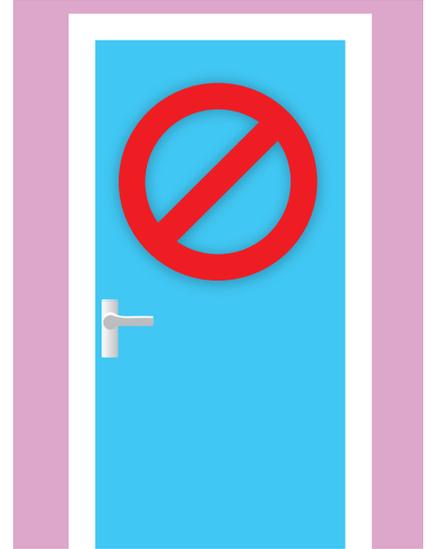
لأن كل يوم لا تدخن فيه يوم كبير!

هل يتم التدخين في المنزل أو السيارة؟
في هذه الحالة تبقى المواد الخطرة مثل النيكوتين والقطران في المنزل أو السيارة.
حتى لو كان الدخان قد اختفى.

لا تتم إزالة المواد الخطرة الموجودة في السجائر عن طريق:



فتح النافذة.



إغلاق باب غرفة الجلوس.



التدخين في غرفة أخرى.



رش معطر الجو.



رش مزيل العرق أو تنظيف أسنانك.



تشغيل الشفاط في المطبخ.

كما أن المواد الخطرة الناتجة عن السجائر تبقى موجودة في ملابسك وعلى شعرك ويديك. يحدث هذا عندما تدخن بنفسك أو عندما يدخن شخص آخر بجوارك.

احمي نفسك وطفلك من خلال:

- عدم التدخين وعدم المشاركة في التدخين
- منزل لا يدخن فيه وسيارة لا يدخن فيها وبيئة معيشية لا يدخن فيها خطة

خطة التوقف من:

1. تاريخ التوقف الخاص بي هو:

2. البحث عن التلهية
الأشياء التي أتمتع بالقيام بها:

3. الاعتناء بنفسك جيدًا
أعتني بنفسي جيدًا عن طريق:

4. طلب المساعدة
أطلب المساعدة عن طريق:

البداية بدون دخان



المساعدة في التوقف عن التدخين؟



الطلب: Trimbos-instituut, www.trimbos.nl/webwinkel (Artikelnummer: PM0848)

المؤلف: Pharos, expertisecentrum gezondheidsverschillen, www.pharos.nl

التعاون: Trimbos-instituut, Pharos, expertisecentrum gezondheidsverschillen en Longfonds

الرسوم: Anke Nobel

التصميم: Zwerver Grafische Vormgeving, Canon Nederland N.V.

الترجمة: The Language Lab