الإقلاع عن التدخين والنيكوتين بلغتك:

احصل على دعم مجاني وسري للإقلاع عن التدخين أو التخلص من النيكوتين

تشير الأبحاث إلى أن المساعدة المتخصصة تمنحك أفضل فرصة للتخلص من التدخين أو واستخدام النيكوتين.

هل ترغب في أخذ استراحة؟ أو التوقّف تمامًا عن التدخين أو استخدام السجائر الإلكترونية أو السنوس؟ في Stoplinien، نحن على استعداد لدعمك، أيًّا كان هدفك.

يمكن أن تساعدك Stoplinien، من بين أمور أخرى، على:

- بلوغ هدفك
- التعامل مع أعراض الانسحاب
- إدارة التوقف عن التدخين أو النيكوتين في المواقف التي تدخن فيها عادةً أو تستخدم فيها النيكوتين
- الحصول على أفضل دعم ومساندة وتفهّم من أصدقائك وعائلتك

برامج Stoplinien

في Stoplinien، نقدّم أيضًا برامج للإقلاع عن التدخين والنيكوتين إذا لم تتمكّن من المشاركة في الدورات البلدية.

يمكن تكييف البرنامج وفقًا لاحتياجاتك، ولذلك فهو حل جيّد إذا كنت، على سبيل المثال، تجد صعوبة في حضور دورة في أيام محدّدة، أو لا تستطيع الحضور شخصيًا، أو تفضّل ببساطة العمل على الإقلاع عن التدخين من المنزل.

سواء كنت تدخّن التبغ أو تستخدم السجائر الإلكترونية أو النارجيلة/الشيشة أو أكياس النيكوتين، تُظهر التجارب أنك تكون أكثر احتمالاً لإكمال محاولة الإقلاع عن النيكوتين والتحرّر منه إذا تلقيت المشورة طوال الطريق.

برنامج Stoplinien مجاني ويتكوّن من 5-8 جلسات مع مستشار متخصص في برامج الإقلاع. في الجلسات، نتّخذ من احتياجاتك ورغباتك نقطة انطلاق، بينما يقدّم المستشار الدعم والتوجيه طوال هذه الفترة. يتمتّع جميع مستشارينا بخبرة واسعة في مدى صعوبة الإقلاع عن النيكوتين.

نظرًا لأن فرص نجاحك تكون أكبر إذا شاركت في جميع الجلسات، فإننا نوصيك بالالتزام بمواعيدنا والرد على الهاتف، حتى في الأيام التي قد تشعر فيها ببعض اليأس.

أطلقت Stoplinien، بالتعاون مع شبكة "Sund By Netværket" ، مشروع "الإقلاع عن التدخين والنيكوتين بلغتك". يهدف هذا المشروع إلى ضمان حصول جميع المواطنين على وصول متساوٍ وفرص متساوية للمشاركة في خدمات فعّالة للإقلاع عن التدخين والنيكوتين، بغض النظر عن الجنس أو العمر أو المستوى التعليمي أو الموقع الجغرافي أو الانتماء العرقي.

يمكن الحصول على دعم فردي عبر الهاتف والمشاركة في المجموعات عبر الإنترنت. كلاهما متوفر باللغتين التركية والعربية.

أرسل رسالة نصية إلى الرقم 1231 مع النص "**rygestop arabisk**"، وسيتم الاتصال بالمواطن من قبل مستشار يتحدث العربية.

نبذة عن Stoplinien

Stoplinien هي **خدمة هاتفية وطنية مجانية للإقلاع عن التدخين والنيكوتين** تقدّم المشورة للمواطنين الذين يدخّنون أو يستخدمون السجائر الإلكترونية أو السنوس ويرغبون في التخلص من النيكوتين. كما نقدّم الدعم للآباء الذين يشعرون بالقلق بشأن استخدام أبنائهم المراهقين للنيكوتين، وكذلك للمهنيين، مثل العاملين في البلديات، الذين يحتاجون إلى المعرفة أو المشورة.

في Stoplinien، ستلتقي بمستشارين متخصصين، جميعهم لديهم خلفية في مجال الصحّة أو الرعاية الاجتماعية، ومدرَّبون على إجراء المقابلات التحفيزية. تتّسم الاستشارات التي نقدّمها بمستوى عالٍ من الاحترافية، وتتّبع توصيات هيئة الصحّة الدنماركية بشأن علاج الإدمان على النيكوتين. نقدّم المشورة بشأن التوقّف التام عن التدخين، وكذلك بشأن تقليل الاستخدام كخطوة في طريق الإقلاع.

تُموَّل Stoplinien من قبل هيئة الصحة الدنماركية ومدينة كوبنهاغن، ويقع مقرها التنظيمي في إدارة الصحة والرعاية، مركز الوقاية والصحة العامة في مدينة كوبنهاغن، في Borups Allé 41، كوبنهاغن N.

الحصول على الدعم

قبل أن تقرر

نساعدك على توضيح الصورة

الخطوة الأولى في الإقلاع عن التدخين أو النيكوتين هي تفكيرك في الإقلاع. ربما تكون قد جرّبت الإقلاع من قبل أو قلّلت من استهلاكه لفترات أو بحثت في كيفية التعامل مع الأمر. مهما كانت أسبابك ورغباتك، يمكننا مساعدتك في الحصول على وضوح أكبر بشأن دوافعك وكيفية التعامل مع الأمر.

من الطبيعي تمامًا أن تراودك الشكوك عندما تفكّر في إجراء تغيير. في Stoplinien، نساعدك على توضيح ما هو مهم بالنسبة لك، ورغباتك وأحلامك لمستقبل خالٍ من الدخان والنيكوتين.

التحضير

نساعدك على الاستعداد النفسي

غالبًا ما يبدأ الإقلاع الناجح عن التدخين والنيكوتين بفترة تحضيرية، تضع خلالها خطة وتتخذ خطوات صغيرة نحو التغيير الذي ترغب فيه. كلما كنت أكثر استعدادًا، كان من الأسهل عليك تنفيذ قرار الإقلاع.

على سبيل المثال، يمكنك البدء في ملاحظة الاحتياجات الكامنة وراء تدخينك واستخدامك للنيكوتين: هل هو متعة أم عادة أم رغبة ملحّة؟ يمكنك البدء في تغيير العادات أو حصرها في أوقات أو أماكن معيّنة أو تأجيل الرغبة لمدة 5–10 دقائق. هذا يمنحك خبرة في التعامل مع أعراض الانسحاب والامتناع عن النيكوتين لفترات زمنية أقصر.

تذكر أن تثني على نفسك عندما تنجح. المكافآت الصغيرة التي تأتي في شكل شيء يجلب الفرح أو المتعة يمكن أن تجعل العملية أسهل.

يختلف التحضير الجيّد من شخص لآخر. بالنسبة للكثيرين، يتطلّب الأمر التجربة لمعرفة ما ينجح. يمكننا مساعدتك في إيجاد ما يناسبك – دون أي التزام على الإطلاق.

يمكن أن يكون تقليل استهلاكك جزءًا من تحضيرك.

توقّف

نساعدك في وضع خطة والالتزام بها

وتلي ذلك فترة تُحوّل فيها قرارك إلى فعل. تعمل بنشاط على تغيير عاداتك وسلوكك. قد تحتاج الخطة إلى بعض التعديل في الطريق – وهذا أمر طبيعي تمامًا.

يستفيد الكثير من الناس من تحديد تاريخ محدد للإقلاع عن التدخين والتخطيط بعناية للأيام القليلة الأولى. قد يكون من المفيد أيضًا إخبار العائلة والأصدقاء والزملاء بقرارك حتى يتمكنوا من دعمك.

بالنسبة للكثيرين، يُعتبر الإقلاع عن التدخين المرحلة الأصعب، لأن عليك التعامل مع كلٍّ من العادات والرغبات الجسدية. ولهذا السبب يختار الكثيرون الحصول على الدعم على شكل استشارات وأدوية. بإمكاننا مساعدتك في فهم خياراتك حتى تتمكّن من تجاوز مرحلة الإقلاع بسهولة أكبر.

أعراض الانسحاب

نساعدك على تجاوز المرحلة عندما تكون الرغبة في أسوأ حالاتها

تُعدّ أعراض الانسحاب جزءًا طبيعيًا من الإقلاع عن التدخين والنيكوتين. إنها غير ضارّة ولكنها قد تكون مزعجة. في كل مرة تتجاوز فيها نوبة الانسحاب، تكون قد اقتربت خطوة واحدة من التحرّر من الإدمان. يمكن للأدوية أن تخفّف الأعراض خلال الفترة التي تكون فيها في أسوأ حالاتها.

قد تنتابك أيضًا رغبة شديدة في النيكوتين في مواقف معيّنة؛ على سبيل المثال، عندما تكون متوترًا أو في حالة أزمة أو تمرّ بمشاعر قوية، سواء كانت إيجابية أم سلبية. يمكن أيضًا أن تثير المواقف الاجتماعية الرغبة في النيكوتين.

في Stoplinien، نحن مستعدون لدعمك عندما تمرّ بأصعب اللحظات. يجد الكثيرون أن الحديث يمكن أن يمنح طاقة وأملاً متجددين.

ابْقَ على المسار الصحيح

نحن ندعمك على المدى الطويل

في هذه المرحلة، يتعلّق الأمر بالحفاظ على قرارك وعاداتك الجديدة. ستواجه مواقف تظهر فيها هذه الرغبة، وقد يبدو ذلك غير مألوف في البداية. قد يساعدك التركيز على ما تختار فعله بدلاً مما تختار ألّا تفعله.

الانتكاسات والتراجعات هي أجزاء طبيعية من العملية. إنها تمنحك فرصة التعلّم وتعزيز استراتيجياتك. نرحّب دائمًا بتواصلك مع Stoplinien مجددًا إذا وجدت صعوبة في الحفاظ على إقلاعك عن التدخين أو النيكوتين.

في حالة الانتكاس

نساعدك على العودة إلى المسار الصحيح

قد يكون الانتكاس محبطًا، لكنّ الجميع تقريبًا يمرّ به عند محاولة إجراء تغييرات. إنه جزء طبيعي من العملية.

قد يكون الوقت مناسبًا لإعادة النظر في ما أثار رغبتك في التغيير. ندعمك في العودة إلى المسار الصحيح، مع التركيز على ما نجح وتعديل الخطة.

يمكنك دائمًا الاتصال بخدمة Stoplinien مرة أخرى إذا مررت بانتكاسة.

توسيع مربع المعلومات

حول التبغ المدخَّن

من أمثلة منتجات التبغ المدخَّن السجائر والسيجار القصير (الشروت) وتبغ الغليون والسيجار. تُعد السجائر حاليًا أكثر منتجات النيكوتين استخدامًا. تتكوّن السيجارة من تبغ مقطّع ناعمًا ملفوف في ورق، وغالبًا ما تحتوي على فلتر. يحتوي دخان السجائر على أكثر من 7000 مادة مختلفة، نحو 70 منها مواد مسرطنة.

ما الذي تحتوي عليه السجائر؟

تحتوي السجائر، من بين أمور أخرى، على النيكوتين، وهو مادة تسبب الإدمان ويمكن أن تؤثر في نمو الدماغ لدى الأطفال والمراهقين. عند حرق التبغ، يتكوّن دخان يحتوي على عدة آلاف من المواد الكيميائية. بعضها قطران وأول أكسيد الكربون، ممّا قد يجعل من الصعب على الجسم نقل الأكسجين. يحتوي الدخان أيضًا على معادن مثل الكادميوم والرصاص والزئبق، التي تتراكم في الجسم.

ما مدى ضرر التدخين؟

يؤثر التدخين بشكل خطير في الصحة. يموت حوالي 16000 شخص في الدنمارك كل عام نتيجةً للتدخين. وهذا يعادل تقريبًا حالة وفاة واحدة من كل ثلاث وفيات.

يُعدّ التدخين السبب الرئيسي لسرطان الرئة، كما أنه يزيد من خطر الإصابة بعدد من أنواع السرطان الأخرى والأمراض الخطيرة.

الأشخاص الذين يدخنون بانتظام معرّضون لخطر متزايد بشكل كبير للإصابة بالأمراض الناتجة عن التدخين. إذا كنت تدخن 15 سيجارة أو أكثر في اليوم، فإن متوسط العمر المتوقع لديك يكون أقصر بحوالي 10–11 سنة في المتوسط من متوسط عمر الأشخاص الذين لم يدخنوا قط.

كيف تعمل السجائر؟

عندما تستنشق دخان السجائر، تزداد كمية الأدرينالين في الجسم، ممّا يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم ومعدل التنفس ومعدل ضربات القلب. يحتوي دخان السجائر أيضًا على النيكوتين، الذي يزيد من إفراز الدوبامين في الدماغ ويحفّز الشعور بالراحة و/أو النشوة. وكلما زاد تدخينك، زادت درجة تحمّل جسمك للمواد الموجودة في الدخان، وبالتالي تحتاج إلى كميات أكبر فأكبر لتجربة المتعة نفسها.

الجرعة الزائدة من السجائر – ماذا يحدث؟

تعتمد كمية النيكوتين التي يمكن للشخص تحمّلها دون ظهور أعراض التسمّم على درجة التعود (التحمّل)، ووزن الجسم، وطريقة امتصاص النيكوتين. تشمل علامات الجرعة الزائدة الخفقان والأرق والدوار والصداع والقيء.

ما هي الآثار الضارة للسجائر؟

بالإضافة إلى سرطان الرئة، يزيد التدخين من خطر الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن، ومرض السكري، والربو، وأمراض العيون. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي التدخين إلى ضعف اللياقة البدنية، وصعوبة التنفس، وشحوب الجلد واكتسابه لونًا رماديًا، وانخفاض الخصوبة.

منتجات النيكوتين والتدخين الأخرى

هناك العديد من المنتجات التي تحتوي على التبغ والنيكوتين في السوق الدنماركية. لطالما كانت السجائر هي الأكثر استخدامًا، ولكن في السنوات الأخيرة أُضيفت عدة منتجات جديدة. يشمل ذلك السجائر الإلكترونية (وتُسمى أيضًا «فيب») والمنتجات الخالية من الدخان مثل أكياس النيكوتين والتبغ الممضوغ.

السوق في تطور مستمر، وتُطرح منتجات وأنواع جديدة بانتظام.

أنواع مختلفة من منتجات التبغ والنيكوتين

السنوس والتبغ الممضوغ

السنوس والتبغ الممضوغ هما منتجان غير مدخنين يوضعان في الفم، حيث يتم امتصاص النيكوتين عبر الغشاء المخاطي. يحتويان على التبغ والنيكوتين، وغالبًا ما يحتويان على منكهات. بيع السنوس غير قانوني في الاتحاد الأوروبي، باستثناء السويد.

يكمن الاختلاف الرئيسي بينهما في الشكل:

- السنوس تبغٌ مطحون ناعمًا ومعبأ في أكياس صغيرة.
- يتكوّن التبغ الممضوغ من قطع خشنة من التبغ تُمضَغ برفق لإطلاق النيكوتين.

لا يعرِّض التبغ غير المدخَّن الرئتين للدخان، ولكنه لا يزال يحتوي على مواد ضارة. وقد يؤدي استخدامه، من بين أمور أخرى، إلى زيادة خطر الإصابة بما يلي:

- تلف اللثة والأسنان
- تهيج وتقرحات في الفم وبعض أنواع السرطان في الفم والبنكرياس
- إدمان النيكوتين

أكياس النيكوتين (المعروفة غالبًا باسم السنوس)

تحتوي أكياس النيكوتين على النيكوتين، ولكنها لا تحتوي على التبغ. تُوضَع تحت الشفة، حيث يُمتَص النيكوتين عبر بطانة الفم.

يشير الكثير من الناس إلى أكياس النيكوتين باسم «سنوس»، ويستخدم بعضهم كلمات عامية مثل «داوس» أو «سكيف».

المخاطر الصحية

على الرغم من أن أكياس النيكوتين لا تُنتِج دخانًا ولا تحتوي على تبغ، فإنها تحتوي على النيكوتين، وهو:

- يُسبِّب الإدمان
- يمكن أن يؤثِّر في التركيز والنوم ومعدل ضربات القلب
- يمكن أن يسبِّب القلق والاكتئاب
- يمكن أن يؤثِّر سلبًا في نمو الدماغ، وخاصةً لدى الشباب.

السجائر الإلكترونية وأجهزة التبخير الإلكتروني

تعمل السجائر الإلكترونية وأجهزة التبخير الإلكتروني على تسخين سائل يُستنشَق بعد ذلك في صورة بخار. هذه المنتجات لا تحتوي على التبغ، وهي متوفرة مع النيكوتين وبدونه.

وهي متوفرة كمنتجات للاستخدام مرة واحدة أو كوحدات قابلة لإعادة التعبئة.

في الدنمارك، لا يجوز أن تحتوي السجائر الإلكترونية إلا على نكهة التبغ أو المنثول، ولا يجوز أن تحتوي على أكثر من 20 ملجم من النيكوتين لكل مل من السائل. لذلك تُعَدّ المنتجات المخصَّصة للاستخدام مرة واحدة التي تحتوي، مثلاً، على نكهات الفاكهة أو الحلويات أو على نسبة أعلى من النيكوتين غير قانونية.

المخاطر الصحية

يحتوي البخار الناتج عن السجائر الإلكترونية على مواد ضارة أقل من دخان التبغ، ولكنه ليس غير ضار. يمكن أن يؤدي استخدامها إلى ما يلي:

- يُسبِّب تهيّج المسالك التنفسية
- يؤثِّر في الرئتين والجهاز الدوري
- يؤدي إلى إدمان النيكوتين
- يزيد من خطر البدء في تدخين السجائر العادية

لم تُعرَف الآثار طويلة المدى بالكامل بعد.

التبغ المسخَّن

يتكوَّن التبغ المسخَّن من أعواد تبغ صغيرة تُسخَّن في جهاز إلكتروني. ينتج عن التسخين دخان يُستنشق، وتحتوي هذه المنتجات على النيكوتين.

المخاطر الصحية

يُعرِّض التبغ المسخَّن الجسم لكمية أقل من المواد الضارة مقارنةً بالسجائر العادية، لكنه لا يزال ينطوي على مخاطر صحية. هذه المنتجات:

- تحتوي على النيكوتين وتُسبِّب الإدمان
- تطلق مواد ضارة عند تسخينها
- يمكن أن تؤثِّر في القلب والرئتين

نبذة عن النيكوتين

ما هو النيكوتين؟

النيكوتين مادة سامة يمتصّها الجسم عبر الرئتين أو الأغشية المخاطية في الفم أو عبر الجلد. ومن هناك يُنقَل سريعًا عبر الدم إلى الدماغ وبقية أنحاء الجسم.

النيكوتين مادة تسبب الإدمان. بمجرّد أن يعتاد الجسم على النيكوتين، يصبح من الصعب الاستغناء عنه. كلما بدأت استخدام منتجات التبغ أو النيكوتين في سنّ أصغر، ازداد الإدمان قوة.

كيف يؤثِّر النيكوتين في الدماغ

عند استخدام المنتجات التي تحتوي على النيكوتين، تصل هذه المادة بسرعة إلى الدماغ. وهناك تؤثِّر في كيمياء الدماغ وتُحدِث تأثيرًا محفِّزًا.

يعتاد الدماغ بسرعة على النيكوتين. وهذا يعني أن الجسم قد يبدأ في افتقاد هذه المادة ويُظهِر ردّ فعل عندما تنخفض مستوياتها.

يمكن أن يؤثِّر النيكوتين في:

- الحالة المزاجية والشعور بالرفاهية
- القدرة على التعامل مع الضغط النفسي
- التركيز والشعور بالهدوء في الجسم

يمكن الشعور بالرغبة الشديدة في النيكوتين بدنيًا ونفسيًا. يجد الكثير من الناس أن الحاجة إلى النيكوتين تهيمن على حياتهم اليومية.

مع مرور الوقت، يمكن للنيكوتين أن يغيّر توازن الدماغ، بحيث يرتبط الشعور بالرفاهية بالحصول على النيكوتين. ويُعَدّ ذلك علامة على الإدمان، وهو تفاعل طبيعي في الجسم وليس علامة على الضعف.

إذا لم تكن متأكدًا مما إذا كنت مدمنًا على النيكوتين، فقد طوَّرت Stoplinien اختبارًا بسيطًا ومجهولاً للإدمان. أجر اختبار الإدمان هنا

كيف يؤثِّر النيكوتين على الأطفال والشباب؟

يؤثِّر النيكوتين على وجه الخصوص في الأطفال والشباب لأن أدمغتهم لا تزال في طور النمو. يستمر الدماغ في النمو حتى العشرينات من العمر، ولذلك يكون أكثر عرضة للتأثيرات الخارجية.

تشير الأبحاث إلى أن استخدام النيكوتين في فترة المراهقة يمكن أن:

- يؤثِّر في نمو الدماغ
- يقلِّل من التركيز والقدرة على التعلُّم
- يزيد من خطر القلق والاكتئاب

النيكوتين مادة إدمانية، وكلما بدأت في سنّ مبكرة، كان من الأصعب الإقلاع عنه. كما أن الاستخدام المبكِّر قد يزيد من خطر الإدمان لاحقًا على أنواع أخرى من المخدِّرات.

علاج إدمان النيكوتين

احصل على الدعم عندما ترغب في التخلص من النيكوتين

إن الطريقة الأكثر فعاليةً للتخلص من النيكوتين هي الجمع بين الاستشارة المتخصِّصة ومنتجات بدائل النيكوتين أو الأدوية المخصَّصة للإقلاع عن النيكوتين. عندما تجمع بين تلقي الاستشارة واستخدام بدائل النيكوتين أو أدوية الإقلاع عن التدخين، فإنك تزيد بشكل كبير من فرصك في التخلص من النيكوتين؛ بل قد ترتفع فرصك إلى خمسة أضعاف مقارنةً بمحاولة الإقلاع بالاعتماد على قوة الإرادة وحدها.

يمكنك الحصول على إرشاد مهني حول الإقلاع عن النيكوتين والاستخدام الصحيح للمنتجات من خلال التحدث إلى مستشار للإقلاع عن التدخين والنيكوتين في Stoplinien أو من خلال المشاركة في دورة للإقلاع عن النيكوتين.

حول النيكوتين وأدوية الإقلاع عن التدخين

توجد عدة أنواع من الأدوية المعتمدة للإقلاع عن التدخين والنيكوتين، سواء بوصفة طبية أو بدون وصفة طبية. ما يجمع بينها هو أنها يمكن أن تقلل من أعراض الانسحاب وتسهّل الإقلاع عن التدخين أو عن استخدام منتجات النيكوتين الأخرى.

ترى هيئة الصحة الدنماركية أن فوائد الإقلاع عن التدخين وعن غيره من أشكال استخدام النيكوتين تفوق بكثير الآثار الجانبية المحتملة لاستخدام الأدوية المعتمدة كجزء من عملية الإقلاع. يمكن استخدام هذه الأدوية في سياق التوقف عن جميع منتجات النيكوتين، بما في ذلك السجائر والسنوس والتبغ الممضوغ وأكياس النيكوتين والسجائر الإلكترونية والتبغ المسخَّن.

توصيات للبالغين

توصي هيئة الصحة الدنماركية باستخدام الأدوية المعتمدة، سواء المتاحة بدون وصفة طبية أو التي تُصرف بوصفة طبية، للبالغين فوق 18 عامًا الذين يعانون من العديد من أعراض إدمان النيكوتين.

توصيات للشباب دون سن 18 عامًا

يمكن للشباب دون سن 18 عامًا الذين تظهر عليهم علامات واضحة لإدمان النيكوتين والذين سبق أن حاولوا الإقلاع دون دعم طبي استخدام أدوية الإقلاع عن النيكوتين المعتمدة التي لا تستلزم وصفة طبية. بعض المنتجات معتمدة من سن 12 أو 15 عامًا، بينما منتجات أخرى معتمدة للبالغين فقط. يجب دائمًا استشارة الطبيب قبل استخدام الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية للأطفال والشباب الذين تقل أعمارهم عن 15 عامًا. ينبغي أيضًا إشراك الطبيب إذا استُخدم دواء معتمد للبالغين فقط.

ينبغي استخدام كلٍّ من الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية والأدوية التي تستلزم وصفة طبية لفترة محدودة وفقًا لتعليمات المنتج. بعد ذلك، ينبغي تخفيض استخدامها تدريجيًا.

كيفية الحصول على مشورة بشأن الأدوية للإقلاع عن التدخين والنيكوتين

إذا كنت ترغب في الحصول على مزيد من المعلومات حول الخيارات الدوائية، فيمكنك التحدث إلى طبيبك أو إلى موظفي الصيدلية. بإمكانهم تقديم المشورة بشأن اختيار المنتج، والجرعة الصحيحة، وكيفية استخدامه، وكيفية التوقف التدريجي عنه.

يمكنك أيضًا الحصول على دعم من مستشار للإقلاع عن التدخين والنيكوتين باللغة العربية عبر خدمة الاستشارات الهاتفية التابعة لـ Stoplinien. املأ نموذج الاتصال على الموقع الإلكتروني، وسيتم الاتصال بك خلال 4 أيام عمل.

إن الجمع بين الاستشارة المهنية والأدوية المعتمدة لانسحاب النيكوتين يزيد من فرص الإقلاع الناجح.

التدخين والنيكوتين والأمراض

يُعد تدخين التبغ العامل الأكثر تأثيرًا سلبًا في الصحة العامة في الدنمارك.

يزيد التدخين من خطر الوفاة المبكرة ومجموعة واسعة من الأمراض، وخاصة سرطان الرئة ومرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD) وأمراض القلب والأوعية الدموية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي التدخين إلى تفاقم تشخيص بعض الأمراض، وخاصة السرطان. حتى المستويات المنخفضة من استخدام التبغ ترتبط بزيادة خطر الإصابة بالأمراض.

يموت حوالي 16000 دنماركي سنويًا نتيجةً للتدخين. هذا يعني أن ما يقرب من ثلث الوفيات يمكن أن يُعزى إلى التدخين.

تشير التقديرات إلى أن ما يصل إلى نصف الأشخاص الذين يدخنون بانتظام سيموتون بسبب مرض مرتبط بالتدخين. يعيش الأشخاص الذين يدخنون 15 سيجارة أو أكثر يوميًا، في المتوسط، من 10 إلى 11 سنة أقل من الأشخاص الذين لم يدخنوا قط. لذلك، يُعد التدخين سببًا مهمًا لتخلُّف تطور متوسط العمر المتوقع لدى الدنماركيين مقارنةً بالبلدان الأخرى.

الأضرار الصحية الناجمة عن استخدام النيكوتين

النيكوتين مادة سامة يمتصها الجسم عن طريق الرئتين والأغشية المخاطية والجلد. ومن هناك يُنقَل بسرعة عبر الدم إلى الدماغ وبقية أنحاء الجسم.

يُعد النيكوتين ضارًا بشكل خاص للأطفال والشباب لأنه قد يؤثر في نمو الدماغ. يتطور الدماغ طوال فترة المراهقة، وبالنسبة لمعظم الناس، لا يكتمل نموه إلا في سن الخامسة والعشرين تقريبًا. إن استخدام النيكوتين خلال هذه الفترة يمكن أن يسبب أضرارًا دائمة بالدماغ، ويقلل التركيز، ويزيد من خطر الإصابة باضطرابات نفسية مثل القلق والاكتئاب.

النيكوتين أيضًا مادة شديدة الإدمان، وبمجرد ترسخ نمط من استخدام النيكوتين يصبح من الصعب التوقف عنه.