

كيف يمكن الإقلاع عن التدخين بسهولة؟



تنتشر عادة التدخين بشكل هائل وكبير في عالمنا العربي. يأخذ التدخين أشكالاً عدة وأبرزها السجائر والنرجيلة. وللأسف في يومنا هذا نجد المراهقين يشربون النرجيلة في المقاهي بشكل كبير جداً ما يستدعي فعلاً دق ناقوس الخطر. النيكوتين هو المادة السامة الأقوى الموجودة في السجائر والنرجيلة والتي تسبب ضرراً للجسم. هذه المادة تعرض الجسم العد من المخاطر الصحية، ومنها سرطان الرئة وأمراض القلب والسكتة الدماغية وارتفاع ضغط الدم ومرض هشاشة العظام وسرطان الثدي وسرطان المعدة وسرطان البنكرياس.

الإقلاع عن التدخين ليس بالخطوة السهلة، إذ إنَّ الأشخاص المدخنين غالباً ما يكونون مدمني مادة النيكوتين، ما يجعل خطوة الابتعاد عن السجائر والنرجيلة صعبة جداً. وكلما كان اتخاذ خطوة الإقلاع عن التدخين جاداً، كان الفرار أسهل. حددي موعداً دقيقاً ونهائياً للإقلاع عن التدخين في غضون أسابيع قليلة. فما الخطوات التي تساعد على تنفيذ هذه الخطوة؟

كتابة إيجابيات الإقلاع عن التدخين:

إنَّ الإقلاع عن التدخين يعود على الجسم بالعديد من الفوائد الصحية. كتابة هذه الإيجابيات على ورقة كبيرة ووضعها تحت محط أنظارك يساعدك في اتخاذ خطوة الإقلاع عن شرب السجائر والنرجيلة. والإيجابيات التي ننصحك بكتابتها هي كالتالي:

حياة أطول: التدخين يسبب عدداً كبيراً من الأمراض، خصوصاً الأمراض الخطيرة والتي من شأنها أن تهدد حياة الفرد. الإقلاع عن التدخين يمكن أن يضيف سنوات إلى حياة المدخنين من دون إدراك ذلك. الأشخاص الذين يقلعون عن التدخين يضيفون ثلاث سنوات إلى حياتهم على الأقل.

توتر أقل: بعد التوقف عن التدخين تخف مستويات التوتر في الجسم وتحسن الصحة النفسية بشكل كبير جداً.

قلب أقوى: يؤثر التدخين بشكل كبير جداً في صحة القلب، وبالتالي الإقلاع عن التدخين يحمي صحة القلب والشرايين. كما أن التوقف عن التدخين يخفف من ارتفاع ضغط الدم بالجسم ويقلل ارتفاع الكوليسترول والتريغليسيريد.

طاقة أكبر: بعد التوقف عن التدخين تتحسن طاقة الجسم بشكل رائع وتحسن الدورة الدموية أيضاً.

تعزيز جهاز المناعة: الإقلاع عن التدخين يقوي جهاز الجسم المناعي ويساعد على مقاومة نزلات البرد والإنفلونزا. كما أن الإقلاع عن التدخين يخفف من آلام الرأس.

تنفس أفضل: تخف نسبة السعال ويستطيع الشخص أن يتنفس بشكل أفضل بعد الإقلاع عن التدخين، لأن قدرة الرئتين تتحسن بشكل هائل، كما أن الإقلاع عن التدخين يقلل من خطر التعرض لسرطان الرئة.

صحة أسنان أفضل: التوقف عن شرب السجائر والرجيلة يخفف من تراكم البكتيريا والفيروسات والجراثيم في الفم، وبالتالي يحسن من صحته. كما أن الإقلاع عن التدخين يخفف من رائحة النفس الكريهة، وليس هذا فقط، بل إنّه يجعل الأسنان أكثر بياضاً.

الحفاظ على جمال البشرة: التدخين يزيد من ظهور التجاعيد على البشرة وبالتالي فالتوقف عنه يقلل من ظهور علامات الشيخوخة، خصوصاً تلك التي تظهر حول الفم. كما أن الإقلاع عن التدخين يخفف من البقع السوداء التي تظهر على البشرة مع التقدم في العمر.

مذاق طعام أفضل: عند الإقلاع عن التدخين، تعود مجدداً على حاستي التذوق والشم اللتين تضعفان بشدة جراء شرب السجائر والرجيلة. الإقلاع عن التدخين يساعد على الشعور بمذاق الأطعمة بشكل أفضل وأذ.

الاستعانة بملصقات النيكوتين:

التوقف فجأة عن شرب السجائر والرجيلة يكون صعباً جداً على الجسم. لذا، من الأفضل التوقف تدريجياً عن شرب السجائر والرجيلة. كما يمكن الاستعانة بملصقات النيكوتين التي يتم وضعها على اليد وتقلل من الرغبة في شرب السجائر والرجيلة. كما أن هناك أنواعاً من العلكة وأقراص حلوى تحتوي على النيكوتين مصرّح باستخدامها من قبل إدارة الغذاء والدواء الأمريكية تساعد على الإقلاع عن التدخين. هذا النوع من الأدوية يعوّض الجسم عن النيكوتين الذي أدمنه، لكن من دون أضرار السجائر والرجيلة، حيث إنّ التدخين يدخل أيضاً 400 نوع من السموم إلى الجسم إضافة إلى النيكوتين.

ممارسة الهوايات المفضّلة:

في البداية، تكون خطوة الإقلاع عن التدخين صعبة جداً، خصوصاً أن المدخن سيشتاق إلى السجارة أو الرجيلة. فلا بدّ من إيجاد بديل للشعور بالتسلية وعدم التفكير في التدخين. لذا يجب تخصيص وقت لممارسة الهوايات المفضلة بدلاً من اللجوء إلى السجارة والرجيلة. يمكن اللجوء إلى رياضة السباحة خلال الأيام الحارة والتي تساعد على تخفيض الوزن وتحسين عمل الرئتين وإخراج مادة النيكوتين بشكل

أسرع من الجسم. كما أنه يمكن ممارسة رياضة المشي التي من شأنها أن تقلل من الرغبة في شرب السجائر والرجيلة وتساعد على إضاعة بعض الوقت خلال النهار. وتجدر الإشارة هنا إلى أن الرياضة من الخطوات التي تساعد على الإقلاع عن التدخين، إذ إنها تساعد على زيادة الثقة بالنفس وتقلل من الرغبة الشديدة لتعاطي النيكوتين، خصوصاً خلال الأيام الأولى للإقلاع عن التدخين وتقلل من الضغوط النفسية وتمنح الراحة والاسترخاء للجسم. كما أن الرياضة تساعد على السيطرة على الوزن، حيث إن أغلبية الأشخاص الذين يقلعون عن التدخين يمكن أن يعانون زيادة في الوزن وتكدساً للدهون في الجسم.

التخطيط مسبقاً للامتناع عن التدخين:

التخطيط المسبق يساعد على تطبيق هذه المهمة، حيث إن هناك العديد من الضغوط التي تواجه الأشخاص الذين يقلعون عن التدخين. لذا يجب القيام بوضع خطة مسبقة، حيث يمكن أن تشمل هذه الخطة ما يلي:

- لا للتنازل عن الخطوة ولو حتى بتدخين سيجارة واحدة. في حال الشعور بالرغبة الشديدة في التدخين يجب أخذ شهيق قوي ومن ثم زفير لمنع نفسك من التدخين. كما يمكن العد حتى العشرة قبل اللجوء إلى التدخين.

- التخطيط للذهاب برحلة مع العائلة أو الأصدقاء عند اتخاذ قرار الإقلاع عن التدخين.

- عدم الذهاب أو التواجد في الأماكن التي تحب التدخين فيها، إذ هناك ستواجهك رغبة شديدة في التدخين.

- طلب مساعدة الأصدقاء والأقارب في اتخاذ هذه الخطوة.

مضغ العلكة خلال اليوم:

ينصح الشخص الذي يرغب في الإقلاع عن التدخين بمضغ العلكة طيلة اليوم. مضغ العلكة يساعد على التخفيف من الرغبة في شرب السجائر أو الرجيلة ولا يشعر الشخص بالملل. اختيار نكهات عدة من العلكة يساعد على التنوع خلال اليوم. ويفضل أن تكون هذه العلكة خالية من السكر كي لا تسبب زيادة في الوزن.

تناول الكثير من وجبات السناك:

في الأيام الأولى للإقلاع عن التدخين، يشعر المدخنون بالملل خلال النهار، وبالتالي يلجؤون إلى تناول الكثير من الأطعمة خلال النهار للتخفيف من الضغوط التي تواجههم، ما يعرضهم لزيادة كبيرة في الوزن. لذا خلال الأسابيع الأولى للتوقف عن شرب السجائر يجب تناول وجبات صغيرة عدة خلال اليوم لعدم الشعور بالتوتر والقلق. وجبة بين الإفطار والغداء وأخرى بين الغداء والعشاء ووجبة أخرى قبل النوم هي الوجبات الثلاث الصغيرة التي يحتاج إليها الجسم خلال هذه الفترة. وإليك هنا بعض الأفكار الصحية لهذه الوجبات:

- صحن من السلطة الخضراء مع خل البلسميك والقليل جداً من زيت الزيتون.

- حبة من التفاح الحامض مع القليل من الملح.

- صحن من تبولة الكينوا.

- صحن من سلطة الفتوش دون الخبز المقلي.

- ربع كوب من بذر اليقطين.

- كوب من القهوة بالحليب مع قطعة من الكيك.

- قطعتان من التوست الأسمر مع شريحة من الجبن قليل الدسم.

- 3 حبات من الرايس كيك أو الكراركوت مع ملعقة كبيرة من اللبنة اللات.

- حبة من توست الشوفان مع ملعقة من مربى الفراولة.

- ربع كوب من الفواكه المجففة (زبيب، كرانبيري مجفف، تين مجفف...).

- 3 حبات من التمر مع 6 حبات من اللوز أو الجوز النيئ.

- كوب من الحليب الخالي من الدسم مع نصف كوب من الكورن فليكس الغني بالألياف الغذائية ونصف كوب من الفراولة.

كما أنّهُ يمكن خلال النهار تناول الكمية المرغوب فيها من الجزر والخيار والطماطم الكرزية والكوسة المقطعة شرائح.

شرب كوب من عصير البرتقال يومياً:

البرتقال هو من أفضل أنواع الفواكه التي تساعد على الإقلاع عن التدخين. دراسة علمية تشير إلى أنّ تناول حبة من البرتقال يومياً أو شرب كوب من عصيرها يقلل من الرغبة الملحة في التدخين. يحتوي البرتقال على كمية كبيرة جدّاً من فيتامين "سي" التي يمكنها أن تحسن أيضاً من صحّة الجسم وتقلل من خطر التعرض للأمراض. كما أنّ تناول حبة من البرتقال يومياً يحافظ على الوزن عند الإقلاع عن التدخين.