

نتفهم ما الذي حملكم إلى التدخين؟

"الجسم الذي يعتني به يمكن أن يدوم أكثر". نويل كلارس

"الصحة هي المقياس الذي يعطي قيمة لكل أصفار الحياة". برنرد دينونطيل

ما الذي حملك إلى التدخين؟

نتفهم الوضع الذي تعيشه و الضغوط التي تدفعك للتدخين, لهذا هناك فريق من المتخصصين مختلفي الثقافات لكي نساعدك على تركه.

لماذا عدد كبير من المدخنين يريدون تركه؟

. من أجل المحافظة على الصحة و التقليل من النفقات ومشاكل الحنجرة و البحة الصوتية إلى درجة الإصابة بسرطان الرئة أو الاضطرابات في جريان الدم , التهابات شعبية, انتفاخ الرئة.

. لأسباب اقتصادية, التدخين أكثر يعني نفقات أكثر.

.كمال بنية الجسم, ترك التدخين يحسن التنفس, زوال اصفرار الأصابع والوجه يسترجع حيويته ولونه الصحي.

. ترك التدخين لا يعني فقد متعة إنما ربح متع أخرى كالذوق والشم وتحسين الصحة الجسدية عموماً.

. ترك التدخين يقطع رغبة الجسم إلى النيكوتين.

لماذا يحافظ على سلوك التدخين؟

التدخين لا يكون صدفة إنما:

- أسباب نفسانية, ارتباط نفساني ناتج عن سلوكيات تربط بين التدخين وأشياء إيجابية, على سبيل الافتراض أن التدخين يقلل من الأرق.
- أسباب اجتماعية تحديدا المجموعات تقوي الرغبة في التدخين.
- أسباب فسيولوجية الارتباط بالنيكوتين

فوائد ترك التدخين

- بعد 20 دقيقة من آخر سيجارة, ضغط الشرايين ونبضات القلب يعتدلان.
- 8 ساعات بعد تدخين آخر سيجارة, نسبة أحادي الكربون و النيكوتين ينقصان بنسبة النصف.
- 48 ساعة بعد تدخين آخر سيجارة, يتم استرجاع القدرة على الشم والذوق
- 3 أيام بعد تدخين آخر سيجارة, تتحسن قدرة الرئتين ويصبح التنفس أسهل
- 15 يوما بعد تدخين آخر سيجارة, يختفي ارتباط الجسم بالنيكوتين
- من شهر إلى شهرين بعد تدخين آخر سيجارة, ضغط الشرايين يسترجع طبيعته ويتحسن تدفق الدم في الأيدي والأرجل
- من 3 إلى 6 أشهر بعد تدخين آخر سيجارة, ترتفع مناعة الجسم على مقاومة الإصابات المرضية ويبدو في شكل طبيعي.

FUNDACION CIMME

Centro Internacional Medico para Migrantes Extranjeros

C/Castellar N° 42, bajo. Sevilla

Teléfono: 954221520/954215306 Fax: 954213261

Email: cimme@infomed.es

Fuente: Consejería de Salud de la Junta de Andalucía

إذا قررت أن تترك التدخين ابحث عنا

سوف لن يكلفك شيء

أين نحن؟.....