

التدخل الخيبي

مخزونات السيجارة

اضرار التدخين

اسبابه الوقوع في التدخين

اسبابه الاستمرار في التدخين

خطوات الإقلاع عن التدخين

السجارة

ومكسوفاتها



ترتفعون السيجارة من

١- النيكوتين : مادة سامة جدا وتعتبر من اقوى السموم الموجودة .

٢- القطران : هو مادة صمغية سوداء تستخدم أساسا في صناعة مواد الطلاء .

٣- أول أكسيد الكربون : ويتألف من الغازات السامة .

٢٠ خرار التدخين

- ١- أزدفاد ضربات القلب وانقباض الشرايين بما فيها شرايين القلب .
- ٢- زيادة التصاق الصفائح المسؤولة عن الجلطات .
- ٣- الانفسيماء وهو مرض يهدم تركيب الرئة .
- ٤- السرطان وهو مرض خبيث ينتج عن نمو الخلايا وبشكل خارج عن تحكم الجسم .
- ٥- يؤثر على التفكير والتذكر ويقلل النشاط .

٦- ضرار التدخين

- ٦- الصداع والدوار وضمور الأعصاب .
- ٧- يغلب على المدخن المزاج العصبي والقلق والشرود .
- ٨- الإصابة بأوهام ووساوس وخواطر مقلقة .
- ٩- سيجارة واحدة كافية لقتل إنسان لو اعطيت له بواسطة إبرة في الوريد .
- ١٠- تدخين سيجارة واحدة تقصم من عمر المدخن خمس دقائق ونصف .

اسباب الوقوع في التدخين

- ١- تقليد الأباء وجليس السوء .
- ٢- ضعف رقابة الأسرة وتفككها .
- ٣- الضغوط النفسية المختلفة .
- ٤- سهولة الحصول على السيجارة الى جانب سهولة حملها وإخفائها .
- ٥- عدم المبالاة بعواقب التدخين

سباج الأستمرار في التدخين

- ١- التحجج الدائم بضعف الإرادة .
- ٢- التهرب الدائم من الحديث عن أضراره .
- ٣- عدم الإنكار على المدخن .
- ٤- وجود قدوات في المجتمع تشجع على التدخين
(الطبيب – الأب)
- ٥- التعلل بوجود أشخاص أكبر منهم سناً أصحاء .

خطوات الإقلاع عن التدخين

- ١- الحصول على قدر كبير من الاسترخاء وبخاصة خلال الأيام الأولى من التوقف عن التدخين
- ٢- الإكثار من اكل الفكهة والخضروات الطازجة وعدم تناول الأطعمة الدسمة .
- ٣- الإكثار من تناول الماء وذلك لتخليص الجسم من النيكوتين والمواد الضارة وكذلك تخفيف الشاي والقهوة وخاصة في الأيام الخمسة الأولى .
- ٤- حاول الابتعاد عن المدخنين وأجواء التدخين .
- ٥- اصرف النظر عن التفكير في العودة إليه عندما تحس بالحنين اليه وتذكر مضاره وتصبر عنه وأشغل نفسك بشيء من الحلويات أو اللبان .
- ٦- عود نفسك على استعمال السواك .

خطوات الإقلام عن التدخين

- ٧- تناول يومياً بعد الإفطار كأساً من الليمون أو البرتقال لأنه يخفف من شدة الرغبة في التدخين .
- ٨- مراجعة أقرب عيادة لمكافحة التدخين .