

التدخين



من حقنا ان نعيش حياة خالية من العنف، نرفضه، نقاومه، وتحدث عنه



خدمة الإرشاد

الرقم المجاني 121

الرقم المجاني لمنطقة القدس: 1800500121

بريد الكتروني: 121@sawa.ps

بريد الكتروني: info@sawa.ps

f SawaOrganization

www.sawa.ps



Use your smartphone



Kvinna till Kvinna

رام الله

هاتف: 022418100

فاكس: 022418111

ص.ب: 2315

القدس

هاتف: 025324122

فاكس: 025324025

ص.ب 69429



إليك بعض الأسباب التي قد تحفزك للإقلاع عن التدخين:

- سأتجنب وأقي نفسي من احتمالية الوفاة بسبب أمراض القلب والالتهاب الشعبي المزمن وانتفاخ الرئة والسرطان وبعض الأمراض الأخرى الناتجة عن التدخين.
- سأتمكن من السيطرة على حياتي بشكل أفضل.
- سأتمتع بصحة أفضل.
- سأتمكن من التحكم في معدل ضربات القلب وضغط الدم بصورة أفضل.
- سأوفر الكثير من المال.
- سأخلص من الرائحة الكريهة لأنفاسي وملابسي وأغراضي.
- سأكون قدوة حسنة لأولادي.
- سأتمتع بطاقة أكبر.
- ستقل احتمالية نشوب حرائق في منزلي.
- سأحمي أفراد عائلتي من آثار التدخين السلبي ولن أتسبب في مرضهم.
- لن أتلقي تعليقات حادة من الناس المحيطين بي.
- لن تتلف ملابسي أو ملابس الآخرين بسبب الرماد المتطاير.

الوقاية من التدخين

- ملئ وقت الفراغ
- الامتناع عن شراء السجائر أو بيعها أو ترويجها والدعاية لها
- عدم شهود مجالسها أو مصاحبة متعاطيها
- اسداء النصح والإرشاد لكل من ابتلي بها

هل تعلم أن قانون مكافحة التدخين الفلسطيني رقم (25) لسنة 2005 ينص على؟

- مادة (4) يحظر تدخين أي نوع من أنواع التبغ في المكان العام
- مادة (6) يمنع بيع أو توزيع أو عرض أو الإعلان عن التبغ للأشخاص الذين تقل أعمارهم عن (18) سنة
- مادة (9) يحظر استيراد أو بيع أو صنع مقلدات التبغ بما فيها أصناف الحلويات ولعب الأطفال التي تصنع على أي شكل من أشكال التبغ.
- مادة (10) يحظر وضع ماكينات بيع التبغ التي تعمل بالنقود في الأماكن العامة.

السجائر مسامير تدق في نعش من يدخنها، وعلينا الحذر من مخاطرها

ما هو التدخين؟

آفة إجتماعية خطيرة تسبب العلل والأمراض وتتلف حياته وتدمر عقله وقلبه وإرادته وروحه فهي عبارة عن سموم يستنشقتها الإنسان إلى داخل رئتيه تسبب له مجموعه من الأمراض السرطانية الفتاكة بجسمه. فالتدخين هو عملية يتم فيها حرق مادة، غالبًا ما تكون هذه المادة هي التبغ، حيث يتم تذوق الدخان أو استنشاقه. وتتم هذه العملية في المقام الأول باعتبارها ممارسة لترواح النفس عن طريق استخدام المخدر، حيث يصدر عن الاحتراق المادة الفعالة في المخدر، مثل النيكوتين مما يجعلها متاحة للامتصاص من خلال الرئة حيث يعتقد الكثيرون أن التدخين يساعدهم على التخفيف من التوتر والإجهاد، في حين أن الدراسات تبين أن النيكوتين يرفع في الواقع مستوى هرمونات الإجهاد في الدم. وتعد السجائر هي أكثر الوسائل شيوعًا للتدخين في الوقت الراهن، سواء كانت السيجارة منتجة صناعيا أو ملفوفة يدويًا من التبغ السائب وورق لف السجائر. وهناك وسائل أخرى للتدخين تتمثل في الغليون، السيجار، الشيشة، والبونج «غليون مائي».

مكونات السجائر

يوجد أكثر من 4000 عنصر في دخان السجائر من بينها 4000 مادة سامة و22 مادة شديد السمومة وقرابة 40 مسرطنة وأشدّها خطورة.

النيكوتين:

هي المسؤولة على الإعتياد والإدمان كما تتسرب سريعاً إلى جميع الأنسجة في أقل من 7 ثواني: المخ والقلب والأوعية الدموية والمشيمة عند المرأة الحامل وحليب الأم.

أحادي أكسيد الكربون:

مسؤول عن نقص الأكسجين في الدم والأنسجة والأعضاء مما يؤدي إلى اختناق جميع خلايا الجسم بالتسمم خاصة الدماغ.

المواد المسرطنة:

من بينها: القطران ويؤثر خصوصاً على الرئة

أسباب التدخين:

- التخلص من التوتر والضييق والإكتئاب والوحدة.
- الإضطراب العائلي وطرق التنشئة الإجتماعية الخاطئة في تربية الأبناء.
- العنف الأسري.
- الجهل.
- الدعايات الجاذبة للتدخين.
- الشعور بالرجولة (يسعى المراهق لتحقيق الذات).
- تقليد الآباء.
- التباهي والتمرّد وخاصة في فترة جيل المراهقة.
- إهمال مؤسسات التربية للرقابة على الأبناء والطلبة.

أضرار التدخين:

- يسبب الإدمان.
- ضرر على الرئتين والقلب.
- يؤدي إلى زيادة احتمالية الإصابة بأمراض القلب والسرطانات خصوصا سرطان الثدي عند النساء.
- سعال مستمر.
- ضييق تنفس وزيادة معدل ضربات القلب.
- رائحة نفس كريهة.
- رائحة ملابس كريهة.
- تأخر عن مجاراة الأصدقاء في ممارسة الرياضة والأنشطة البدنية.
- محفظة فارغة.
- يؤدي إلى ارتفاع تركيز غاز أول أكسيد الكربون في الدم.
- يؤدي الأسنان واللثة ويسبب رائحة فم كريهة مع اصفرار الأسنان.
- يضر العضلات والدم والجلد.
- يقلل من كفاءة الرئتين.
- يؤدي إلى العقم.

- يؤدي إلى زيادة احتمالية حدوث الإجهاض وحالات النزف وانزلاق المشيمة والولادة المبكرة وتسمم الحمل.
- يحدث تغيراً في نبرة الصوت ويزيد تجاعيد الوجه ويؤثر على نضارة الوجه، وعند النساء .
- يزيد من إمكانية حدوث هشاشة العظام.
- تؤثر على انتظام الدورة الشهرية وعلى خصوبة المرأة.
- يزيد من نسبة انتشار التدرن الرئوي عند مستخدمي الشيشة.
- يؤدي إلى الإصابة بأمراض تنفسية كالتهابات القصبات المزمن والربو والسل وانسداد المجاري التنفسية، علما بأن 75 – 80% من المصابين بانتفاخ الرئة هم من المدخنين.
- يورث القلق والتوتر والعصبية والشعور بالتعب والإرهاق، حيث أن مادة النيكوتين ترفع مستوى هرمونات الإجهاد في الدم

طرق الإقلاع عن التدخين:

- ثمّي حافظك الشخصي للإقلاع عن التدخين.
- ثمّي عادات جديدة وحسنة بدلاً من عادة التدخين الضارة.
- كرر مع نفسك هذه العبارة ”إذا أقلعتُ عن التدخين الآن، سأعيش حياة أطول“.
- قلل من الشاي والقهوة وتناول بدلا منها مشروبات لا تعمل على توترك.
- استخدم سواكاً، امضغ علكة، لاعب مسبحة، أو سلسلة تعليق مفاتيح.
- مارس الرياضة وتلذذ باستنشاق هواء نقي.
- احصل على قسط واف من النوم.
- اقرأ كتاباً صغيراً.
- احضر محاضرات ودروس.
- مارس عادات تشغل يديك وشفتيك وفمك ورئتيك بدلا من العادات المرتبطة بالسيجارة.
- الحملات الدعائية الحكومية تحث الناس نهائيا عن الإقلاع عن التدخين.
- اشرب الكثير من الماء والعصائر وتناول طعاما صحيا.
- حدّد موعداً للذهاب إلى طبيبك لتعرّفه على خطتك للإقلاع عن التدخين.
- أخبر الغير (من حولك) أنك أقلعت عن التدخين حيث تلقى منهم الدعم والتشجيع. ومراعاة لوضعك الجديد.