

من غيرها
أحسن



بطلها

لو بطلت هيجصل ايه؟



بعد

هترجع معدلات ضربات قلبك الى معدلها الطبيعي

20 دقيقة

هترجع نسبة أول أكسيد الكربون بالدم لمعدلها الطبيعي

12 ساعة

هيقل خطر إصابتك بأزمة قلبية، وهتتحسن رئتيك،
وهيتحسن أداء تنفسك بشكل كبير

14 يوم

هيبقى التنفس أسهل، ومش هيبقى فيه نهجان

1 شهر

هيقل خطر إصابتك بأمراض الشرايين التاجية للنصف

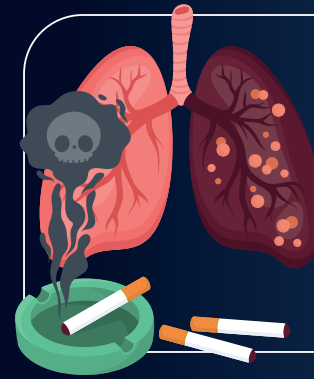
1 سنة

سنين هيقل خطر إصابتك بجلطات المخ

5 سنين

الخط الساخن

15335



يبقى أول خطوة تزور متخصص و تحدد معاه ميعاد و خطة الإقلاع.

في إطار تنفيذ المبادرة الرئاسية للكشف المبكر وعلاج الأورام السرطانية

■ سيتم تقديم برنامج الإقلاع عن التدخين في الوحدات الصحية

■ سوف يقوم المتخصص المدرب جيداً بالوحدة بمساعدتك وتعريفك بالخطوات الصحيحة للإقلاع عن التدخين، وفي حال احتياجك سوف يتم تحويلك للمراكز المتخصصة لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين تمامًا

■ لا تتردد في الذهاب للوحدة الصحية والاستفادة من الخدمة

المراكز المتخصصة

للمساعدة في الإقلاع عن التدخين
و التابعة للأمانة العامة للصحة النفسية و علاج الإدمان

1. مستشفى العباسية للصحة النفسية و علاج الإدمان.	8. مستشفى الدميرة للصحة النفسية و علاج الإدمان.
2. مستشفى مصر الجديدة للصحة النفسية و علاج الإدمان.	9. مستشفى العزازي للصحة النفسية و علاج الإدمان.
3. مستشفى حيوان للصحة النفسية و علاج الإدمان.	10. مستشفى شبين الكوم للصحة النفسية و علاج الإدمان.
4. مستشفى بنها للصحة النفسية و علاج الإدمان.	11. مستشفى المنيا للصحة النفسية و علاج الإدمان.
5. مستشفى المعمورة للصحة النفسية و علاج الإدمان.	12. مستشفى أسيوط للصحة النفسية و علاج الإدمان.
6. مركز عباس حلمي للصحة النفسية و علاج الإدمان.	13. مركز علوان للصحة النفسية و علاج الإدمان.
7. مستشفى طنطا للصحة النفسية و علاج الإدمان.	14. مستشفى أسوان للصحة النفسية و علاج الإدمان.

هتחס بايه؟

في الأول



- ممكن تعدى بشوية أعراض أيام قليلة زى صداع وعصبية وشوية كحة ورغبة شديدة في الرجوع للتدخين
- تقدر تتغلب على الأعراض دي بشرب مياه كتير، وتناول غذاء متوازن، وأداء تمارين تنفس، وتقدر ساعتها تستشير متخصص علشان يساعدك

أحياناً....



- نحتاج أدوية تساعدنا في الأول بوصفها لنا متخصص، وخطوة خطوة هتلاقي نفسك قادر تبطلها وتعيش من غيرها

كل ما أبطل برجع تانى !!!



- لأن انت محتاج مساعدة
- محتاج تحفيز.....
- محتاج تتعلم شوية مهارات تساعدك
- تفضل مبطلها

زى....



اتأكد قبل ما تنام لو مفيش حاجة جنبك تفكرك بالتدخين (ولاعة - طفاية - كبريت)



على مدار يومك لما تفكر تدخن، اشغل نفسك بحاجات تانية يمكن ماكنتش جربتھا قبل كده، فهتلاقي الفكرة بتقل بالتدريج



ممكن تزود مجهودك البدني زى إنك تمشي شوية كل يوم



لما تصحى الصبح عود نفسك على عادات غذائية صحية، زى إنك تفطر حاجة خفيفة مع مشروب صحي (مش شاي ولا قهوة، اللي كانوا مرتبطين معاك بالتدخين)



على مدار يومك تجنب التواجد مع مدخنين على قد ما تقدر، واطلب بوضوح (وده حقك) انهم يدخنوا في مكان مخصص للتدخين



على مدار يومك غير المشروبات المرتبطة بالتدخين واستبدلها بمشروبات صحية واشرب مياه كتير على قد ما تقدر، وعوّد نفسك يبقى معاك خضار متقطع تشغل نفسك بمضغه



ما تتكسفش تقول لأ لحد على السيجارة.. ده حقك وصحتك وقرارك انت