

مواجهة أعراض الامتناع عن تعاطي النيكوتين

من الشائع أن يواجه من يسعى إلى الإقلاع عن التدخين أعراض الامتناع عن تعاطي النيكوتين. ويعاني الكثير من الأفراد من مجموعة من الأعراض التي تستمر عادةً مدةً أسبوعين إلى أربعة أسابيع.

في ما يلي معلومات تساعد على فهم أعراض الامتناع عن تعاطي النيكوتين وكيفية تجاوزها:

أعراض الامتناع عن تعاطي النيكوتين الشائعة



القلق أو العصبية

القلق ملازم للامتناع عن تعاطي النيكوتين ويستمر هذا الشعور عادةً حوالي الأسبوعين ريثما يتأقلم الجسم مع النقص في النيكوتين.



الإحباط

من الطبيعي الشعور بالحزن أو الاكتئاب بعد التوقف عن التدخين لأنّ القرار بالإقلاع عن التدخين قرار له تداعيات هامةً جسديةً ونفسيةً.



صعوبة التركيز

النيكوتين مادةً منشّطة تزيد من نسبة السكريات والدهون المخزّنة التي يطلقها الجسم والتي تبقى في حالة من التأهب واليقظة. بعد الإقلاع عن التدخين، قد يشعر المرء بشيء من التشوّش وصعوبة التركيز.



التعب

النيكوتين مادةً منشّطة لذا قد يشعر من يقلع عن التدخين في بداية الأمر بالتعب أو حتى بالصعوبة في النوم.



سرعة الانفعال والتوتّر والتمللمل

يكون الجسم متلهفًا للنيكوتين فمن الطبيعي أن يستجيب بأسلوب يثير الانزعاج لأنّه محروم من هذه المادة. تمثّل هذه المشاعر ردّة فعل فيزيولوجية على انعدام النيكوتين.

لا تنس. أنت لست وحدك ومعك من يسعفك.

يرجى التواصل مع خدمات الرعاية الأولية أو الاتصال بالخط الساخن.

الموقع الشبكي: princeedwardisland.ca/quitsmoking

الخط الساخن: 1-877-513-5333



LIVE WELL
together we can

smokers' helpline

مواجهة أعراض الامتناع عن تعاطي النيكوتين

بعض الوسائل لمواجهة أعراض الامتناع عن تعاطي النيكوتين:



القلق أو العصبية

إنها أعراض شائعة تظهر خلال الأسبوعين التاليين للإقلاع عن التدخين. يمكن ممارسة بعض الأنشطة التي من شأنها أن تخفّف من حدّة هذه الأحاسيس كاللعب والتنزّه والتحدّث إلى أحد الأصدقاء وأخذ نفس عميق وخفض استهلاك القهوة.



الإحباط أو الحزن

إنه إحساس شائع بين كلّ من يُقلع عن التدخين. من الأهميّة بمكان أن يكون حولك من يمكن التحويل عليهم عندما تنتابك تلك المشاعر. لتحسين المزاج يوصى القيام بأنشطة بدنيّة والحديث مع أحد الأصدقاء أو الأحباء. أمّا إذا استمرّ الشعور بالاكئاب لأكثر من شهر، فينبغي التواصل مع خدمات الرعاية الصحيّة.



الرغبة الملحة

غالبًا ما تكون نوبات الرغبة الملحة قصيرة الأجل ولا تستغرق سوى 3 إلى 5 دقائق. لذا لا بدّ من إيجاد ما يلهيك عنها لتجاوز هذه المرحلة. يمكن شرب الماء أو مشاهدة برنامج تلفزيوني أو التواصل مع أحد الأحباء أو العلاج ببدائل النيكوتين لتقليل وتيرة النوبات وتخفيف حدّتها.



التعب والأرق

من شأن الامتناع عن تعاطي النيكوتين أن يولّد إحساسًا بالتعب ويؤثّر على النوم. وقد يستغرق الأمر أسبوعين إلى 4 أسابيع قبل استعادة مستويات الطاقة المعتادة ريثما يتأقلم الجسم مع الوضع الجديد. ينبغي اعتماد نمط سليم للنوم والقيام ببعض التمارين لتعزيز مستوى الطاقة الجسديّة.



سرعة الانفعال أو حدّة الطباع

إنّ سرعة الانفعال أمرٌ متوقّع خلال الأسابيع الأولى التي تلي الإقلاع عن التدخين. ينبغي التحلّي بالصبر وإخطار الأصدقاء والعائلة بمبادرتك. يمكن القيام بأنشطة ممتعة لرفع المعنويّات وتغيير المزاج وأخذ انطلاقة جديدة.

لا تنس. أنت لست وحدك ومعك من يسعفك.

يرجى التواصل مع خدمات الرعاية الأوليّة أو الاتصال بالخطّ الساخن.

الموقع الشبكي: princeedwardisland.ca/quitsmoking

الخطّ الساخن: 1-877-513-5333



LIVE WELL
together we can

smokers' helpline