

التعلم . العمل . القيادة

حياة خالية من التبغ والسجائر الإلكترونية



TOBACCO
Endgame

هل ترغب في الإقلاع عن تدخين السجائر العادية أو الإلكترونية أو التوقف عن استخدام منتجات التبغ الأخرى؟ هل تود مساعدة صديق في الإقلاع عنها؟ تهانينا — هذه أخبار رائعة! إننا مسرورون جدًا لأنك اتخذت هذا القرار ونحن هنا لمساعدتك في هذا الأمر. وسنزودك بالمعلومات والموارد المخصصة للشباب تحديداً لتتمكن من اتخاذ الخطوة التالية نحو حياة خالية من التبغ والسجائر الإلكترونية!



ما الخطوات التالية؟



التماس المساعدة

إن أحياءك وأطبائك ومعلميك موجودون من حولك لدعمك في هذه الرحلة التي تخوضها للإقلاع عن التدخين. فهم يودون مساعدتك في كل خطوة على الطريق.

قد تغدو الحياة مرهقة وقد يصبح من الصعب العثور على سبل للتكيف مع الوضع. لذلك من المهم التحدث إلى شخص تمكنه مساعدتك في هذا الأمر كطبيبك أو والديك أو أحد أفراد الأسرة المقربين ممن تثق بهم أو معلم أو أحد المرشدين بمدرك أو اختصاصي التمريض.

الانضمام إلى برنامج للإقلاع عن التدخين

سجل اليوم في أحد برامج الإقلاع عن التدخين المصممة خصيصاً للشباب. اقلب هذه الصفحة للاطلاع على قائمة تضم موارد مخصصة للسجائر الإلكترونية أو منتجات التبغ بشكل عام.

#1

#2

5 أسباب تدفعك إلى الإقلاع عن التدخين

قد يزيد استخدام منتجات التبغ والسجائر الإلكترونية مشاعر القلق والاكتئاب والتوتر ¹سوءاً.



سوف تحمي دماغك ورنيتك وباقي أعضاء جسمك من المخاطر الصحية المرتبطة بتعاطي التبغ وتدخين السجائر الإلكترونية.²



سوف توفر أموالاً كنت لتنفقها على منتجات التبغ والسجائر الإلكترونية.³



لن تفوح منك رائحة الدخان/الأبروسول.³



سوف تتجنب احتمالية الإصابة بالإدمان مدى الحياة.⁴



¹ <https://www.cdc.gov/tobacco/e-cigarettes/health-effects.html>

² Benefits of Quitting - Massachusetts (mylifemyquit.org)

³ The Benefits of Quitting Smoking Now | American Heart Association

⁴ Benefits of Quitting - Massachusetts (mylifemyquit.org)

السجائر العادية

1-800-QUIT-NOW

يصلك بخط الإقلاع عن التدخين في ولايتك الذي يوفر دعماً قائماً على الأدلة — كاستشارات والإحالات إلى البرامج المحلية والأدوية المجانية — للأشخاص الراغبين في الإقلاع عن التدخين. يمكنك الوصول إلى خدمات خط الإقلاع عن التدخين في كل ولاية وفي مقاطعة كولومبيا وبورتوريكو.

تُجرى كل المكالمات على نحو سري مع مدرب على درجة عالية من التدريب لمساعدة الأشخاص في الإقلاع عن التدخين. وهؤلاء المدربون على دراية بما تمر به — فالعديد منهم كانوا مدخنين في يوم من الأيام. وجميعهم مدربون على الإنصات الجيد وتوفير التشجيع والدعم والنصائح المفيدة للمتصلين.

كل الأعمار 

مدربون مختصون في الإقلاع عن التدخين لمساعدتك في وضع خطة مناسبة لك 

مجاًناً 

الإنجليزية: 1-800-QUIT-NOW
الإسبانية: 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569)
الماندرين والكانتونية: 1-800-838-8917
الكورية: 1-800-556-5564
الفيتنامية: 1-800-778-8440 

السجائر الإلكترونية

THIS IS QUITTING (هذا هو الإقلاع عن التدخين)

برنامج مجاني قائم على الرسائل النصية مصمم لمساعدة الشباب في الإقلاع عن تدخين السجائر الإلكترونية. توضح الرسائل الجانب الحقيقي للإقلاع عن التدخين عن طريق تضمين محتوى من شباب آخرين حاولوا الإقلاع عن التدخين من قبل.

بعد التسجيل، ستتلقى، على مدار 4 أسابيع على الأقل، رسائل ملائمة لسنتك ستساعدك في بناء المهارات واكتساب الثقة اللازمة للإقلاع عن التدخين.

يمكن للمستخدمين، طوال فترة التسجيل في البرنامج، إرسال الكلمات المفتاحية COPE (التكيف) أو STRESS (التوتر) أو SLIP (الانكسار) أو MORE (المزيد) عبر الرسائل النصية للحصول على دعم فوري.

من 13 إلى 24 

رسائل على مدار فترة تصل إلى 4 أسابيع إذا لم تحدد تاريخاً للإقلاع عن التدخين
رسائل على مدار فترة تصل إلى 8 أسابيع إذا حددت تاريخاً للإقلاع عن التدخين 

مجاًناً 

<https://truthinitiative.org/about-this-is-quitting> 

أرسل HEART عبر الرسائل النصية إلى 88709 للحصول على المشورة والنصائح والتوجيهات الملهمة للإقلاع عن التدخين 

كل منتجات التبغ

NOT FOR ME (التدخين لا يناسبني)

برنامج ذاتي التوجيه مستند إلى الويب ومتوافق مع الأجهزة المحمولة يوفر للمراهقين الموارد اللازمة للإقلاع عن تدخين السجائر الإلكترونية أو العادية أو منتجات التبغ الأخرى.

يوفر NOT for Me (التدخين لا يناسبني) برنامجاً عبر الإنترنت على مدار 6 أسابيع يتضمن 8 جلسات يتحكم المشتركون في وتيرتها، ويمكن للشباب الاستفادة بها عن بُعد. يجب توفر اتصال بالإنترنت لتسجيل الدخول، ولا يلزم تنزيل أي تطبيقات.

المدارس الإعدادية والثانوية 

8 جلسات تُفتح على مراحل (5 أيام بين الجلسة والأخرى) ويتحكم المشتركون في وتيرتها
يستغرق إكمال البرنامج 6 أسابيع تقريباً 

مجاًناً 

<https://www.NOTforMe.org> 

تطبيق 2Morrow

يساعد تطبيق الصحة 2Morrow المراهقين والشباب في ولاية واشنطن على تعلم طرق جديدة للتعامل مع الرغبة في تدخين السجائر الإلكترونية، ما يجعل الإقلاع عن التدخين أمراً يسيراً

المراهقون والشباب (من سن 13 عاماً فأكثر) 

مجاًناً 

doh.wa.gov/quit 

Washington Quit Line

منذ عام 2000، ساعد خط الإقلاع عن التدخين بولاية واشنطن عشرات الآلاف من سكان ولاية واشنطن في الإقلاع عن التدخين. يمكنك الحصول على استشارات فردية سرية مجانية من أحد المدربين المختصين في الإقلاع عن التدخين، وقد تكون مؤهلاً للحصول على دواء مجاني لمساعدتك في الإقلاع عن تدخين السجائر العادية أو الإلكترونية أو منتجات التبغ الأخرى.

سجّل عن طريق الاتصال على (1-800-784-8669) 1-800-QUIT-NOW أو زيارة الموقع الإلكتروني quitline.com.

أرسل **ENDGAME** إلى **46839** عبر الرسائل
النصية للحصول على مزيد من الأدوات والموارد