

Frequently Asked Questions

الأسئلة الشائعة



Managing Stress When Stopping Smoking or Vaping

التعامل مع التوتر عند التوقف عن التدخين أو التدخين الإلكتروني

It's easy to get into the habit of smoking or vaping when you feel stressed. Nicotine Dependence means you can feel stressed and anxious when you crave nicotine. The relief you feel from smoking or vaping is relief from nicotine withdrawal symptoms.

من السهل الاعتياد على التدخين أو التدخين الإلكتروني عندما تشعر بالتوتر. والاعتماد على النيكوتين يعني أنك تتمكن أن تشعر بالتوتر والقلق عندما تتوق إلى النيكوتين. الراحة التي تشعر بها من التدخين أو التدخين الإلكتروني هي راحة من أعراض انسحاب النيكوتين.

Here are some things to try if you are feeling down, stressed, or anxious.

إليك بعض الأشياء التي يمكنك تجربتها إذا كنت تشعر بالإحباط أو التوتر أو القلق.

- Connect with friends, community, family, pets, culture, or spirituality.

تحدث إلى الأصدقاء أو العائلة أو أحد المستشارين.
تواصل مع الأصدقاء أو المجتمع المحلي أو العائلة أو الحيوانات الأليفة أو الثقافة أو الروحانيات.

- Focus on what you're doing or do work with your hands.

ركز على ما تقوم به، أو قم بعمل ما بيديك.

- Cut back on caffeine, which will likely help you feel calmer.

قلل من تناول الكافيين، والذي من المرجح أن يساعدك على الإحساس بالهدوء.

- Seek help with financial troubles or relationship issues.

اطلب المساعدة في حل المشاكل المالية أو مشاكل العلاقات.

Help someone else to take the focus off cravings and feel happier. لإبعاد التركيز عن الرغبة الشديدة في التدخين وللشعور بالسعادة.

- Accept that you'll have good and bad days but be healthier and happier for quitting.

تقبل أنه سيكون لديك أيام جيدة وأخرى سيئة ولكن كن أكثر صحة وسعادة عند الإقلاع عن التدخين.

- Use Nicotine Replacement Therapy (NRT) or other quit medications to help you manage your nicotine withdrawal symptoms.

استخدم العلاج ببدائل النيكوتين (NRT) أو أدوية الإقلاع عن التدخين الأخرى لمساعدتك على التعامل مع أعراض انسحاب النيكوتين.

- Take deep breaths.

تنفس بعمق.

- Learn and practice some relaxation techniques.

تعلم بعض تقنيات الاسترخاء ومارسها.

- Connect with purposeful activities such as hobbies, work, or volunteering.

تواصل مع الأنشطة الهادفة مثل الهوايات أو العمل أو العمل التطوعي.

- Close your eyes and imagine you're in a peaceful place.

أغض عينيك وتخيل أنك في مكان هادئ.

- Exercise to feel happier.

مارس الرياضة لتشعر بالسعادة.

- Have a warm bath or stretch.

خذ حماماً دافئاً أو قم بتمارين تمدد واسترخاء العضلات.

- Talk to friends, family, or a counsellor.

Those who have quit report an improvement in their mood. The hardest time is a week or two after quitting. Stay strong! It will pay off.

أولئك الذين توقفوا عن التدخين أبلغوا عن تحسن في مزاجهم. أصعب وقت هو الأسبوع أو أسبوعين بعد الإقلاع عن التدخين. ابق قوياً! وسوف يأتي ذلك بالفائدة.

Weight Changes When Stopping Smoking or Vaping

تغيرات الوزن عند التوقف عن التدخين أو التدخين الإلكتروني

Why do I put on weight when I stop smoking or vaping?

لماذا يزداد وزني عندما أتوقف عن التدخين أو التدخين الإلكتروني؟

- Smoking and vaping can speed up your metabolism, so your body burns calories faster.
يمكن أن يؤدي التدخين واستخدام السجائر الإلكترونية إلى تسريع عملية التمثيل الغذائي لديك، وبالتالي يحرق جسمك السعرات الحرارية بشكل أسرع.
- Stopping can make your metabolism return to normal so that you may need fewer calories.
الإقلاع قد يؤدي إلى عودة عملية التمثيل الغذائي لديك إلى وضعها الطبيعي، وبالتالي قد تحتاج إلى سعرات حرارية أقل.
- Smoking and vaping can suppress your appetite. Some people find they smoke or vape instead of eating at regular mealtimes.
يمكن أن يؤدي التدخين واستخدام السجائر الإلكترونية إلى تثبيط شهيتك. يجد بعض الأشخاص أنهم يدخنون أو يستخدمون السجائر الإلكترونية بدلاً من تناول الطعام في أوقات الوجبات العادية.
- Your taste and smell can improve when you quit, so food can start to taste better. This can mean you feel like eating more.
يمكن أن تتحسن حاستي التذوق والشم لديك عند الإقلاع عن التدخين، وبالتالي يُصبح مذاق الطعام أفضل، مما قد يعني أنك تشعر بالرغبة في تناول المزيد من الطعام.
- You may mistake nicotine cravings for feeling hungry or eat to distract yourself.
قد تعتقد خطأً أن الرغبة الشديدة في النيكوتين هي شعور بالجوع أو قد تأكل لإلهاء نفسك.
- You may replace your 'hand-to-mouth' action with snacking on food instead.
يمكنك استبدال حركة "اليد إلى الفم" بتناول الوجبات الخفيفة بدلاً من ذلك.

Will I put on weight when I quit?

هل سيزيد وزني عندما أقلع عن التدخين؟

- Not everyone gains weight when they stop smoking or vaping. Some people even lose weight because they have a healthier lifestyle after quitting.

لا يزيد وزن جميع من يتوقفون عن التدخين أو استخدام السجائر الإلكترونية. حتى أن بعض الأشخاص يفقدون الوزن لأنهم يتمتعون بنظام حياة صحي أكثر بعد الإقلاع عن التدخين.

- On average, those who gain weight put on about 3-6 kilograms.
في المتوسط، يكتسب الأشخاص الذين يزداد وزنهم حوالي 3-6 كيلوجرامات.
- Research shows that the average body weight of ex-smokers is similar to people who have never smoked.

تُظهر الأبحاث أن متوسط وزن الجسم للمدخنين السابقين مماثل للأشخاص الذين لم يدخنوا قط.

How can I reduce weight gain when I quit?

كيف يمكنني تقليل الوزن عند الإقلاع عن التدخين؟

- Keep your metabolism high by doing regular exercise
حافظ على معدل التمثيل الغذائي لديك مرتفعاً عن طريق ممارسة التمارين الرياضية بانتظام
- Prepare healthy snacks such as fresh fruit and vegetable sticks
قم بإعداد وجبات خفيفة صحية مثل الفواكه والخضروات الطازجة
- Eat smaller meal sizes
تناول وجبات أصغر حجماً
- Drink water to keep hydrated
اشرب الماء للحفاظ على ترطيب جسمك
- Chew your food slowly and enjoy each mouthful
امضغ طعامك ببطء واستمتع بكل لقمة
- Use Nicotine Replacement Therapy to reduce nicotine withdrawal symptoms
استخدم العلاج ببدائل النيكوتين لتقليل أعراض انسحاب النيكوتين