

# خطة الإقلاع عن التدخين

## خطتك الخاصة للتوقف عن التدخين

خطة إقلاع  
كاملة يمكنك  
ملؤها بنفسك



أفضل 4 تطبيقات  
لدعمك



فوائد للإقلاع عن  
التدخين 7



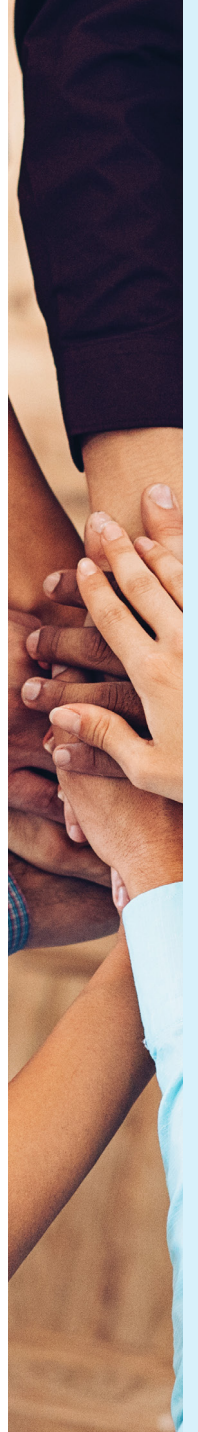
اتصل بالخط المجاني  
للإقلاع عن التدخين:  
0800-1995



واظب على تقييم  
الإنجازات

## فهرس المحتويات

- 3 المقدمة
- 4 ما هو الإدمان؟
- 5 ما هو الصحيح وغير الصحيح بشأن التدخين؟
- 6 7 فوائد للإقلاع عن التدخين
- 7 ما هي تكلفة التدخين؟ عملية حسابية
- 
- 8 خطة الإقلاع أو خطة التوقف
- 
- 13 !تقويم الإنجاز: جرد نفسك من التدخين
- 15 أفضل 4 تطبيقات لدعمك
- 16 سؤال وجواب: أعراض تظهر بعد الإقلاع
- 17 نصائح لتناول أكل خفيف صحي بين الوجبات
- 18 قصص شخصية
- 19 مكافأة نفسك أمر جيد! 10 نصائح
- 20 تلقي الإشراف بشأن الإقلاع عن التدخين





## لا مانع من أن تكون فخورا بنفسك!

أمامك وفي حياتك خطة التوقف. هذا أمر جيد. لأن هذا يعني أنك ستقلع عن التدخين أو تفكر في ذلك. الإقلاع عن التدخين دائما فكرة جيدة. كل يوم لا تدخن فيه، هو بالفعل نجاح بحد ذاته!

### التدخين عادة

التدخين جزء من حياتك. لقد أصبح عادة. وهذا من الصعب كسره. لحسن الحظ، أنت لست لوحده مع خطة الإقلاع هذه. في هذه الخطة يمكنك كتابة ما هو جيد بالنسبة لك عندما تتوقف عن التدخين. تحتوي هذه الخطة أيضا على معلومات أخرى يمكن أن تساعدك.

### عليك أن تفتخر بنفسك!

لا مانع من أن تكون فخورا بنفسك! لأنك اتخذت أو ستتخذ خطوة مهمة. لا مانع من مكافأة نفسك على هذا الإنجاز! راجع أيضا النصائح في الصفحة 19.

نتمنى لك حظا سعيدا باسم [lkstopnu.nl](http://lkstopnu.nl). يمكنك الاتصال بنا هاتفيا عبر الخط المجاني الخاص بالإقلاع عن التدخين: 0800-1995. يسعدنا مساعدتك إذا كانت لديك أية أسئلة أو إذا كنت تتواجد في لحظة صعبة.



## ما هو الإدمان؟

في حالة الإدمان لم يعد بإمكان المرء الاستغناء عن المادة التي يتناولها. لذلك فإن إدمان التدخين هو أنه لم يعد بإمكانك الاستغناء عن السيجارة.

### التدخين يؤدي إلى إدمان شديد

التدخين يسبب الإدمان الشديد. ويرجع ذلك إلى مادة النيكوتين الموجودة في اللفافات والسيجار والسيجار والتبغ والسيجار الإلكترونية. النيكوتين يجعلك ترغب في التدخين أكثر فأكثر لتشعر بنفس الشعور.

### أعراض تظهر بعد الإقلاع

إذا كنت مدمنا على التدخين وتوقفت عن التدخين، فقد تشعر بالقلق والاضطراب. هذا هو عرض من الأعراض التي تظهر بعد الإقلاع عن التدخين. تماما مثل الصداع وسرعة الغضب. لكن هذا سوف يمر في وقت سريع. وسرعان ما تشعر بصحة جيدة.



هل تريد التخلص من الإدمان؟ اتصل هاتفيا على الرقم المجاني الخاص بالإقلاع على 0800-1995. يمكنك أيضا التسجيل للحصول على رسائل بريد إلكتروني مفيدة تتعلق بالإقلاع عن التدخين عبر الموقع [www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl) أو عبر رمز الاستجابة السريعة هذا.





## ما هو الصحيح وغير الصحيح بشأن التدخين؟

- ✓ صحيح: الإقلاع عن التدخين دائما مفيد، حتى لفترة قصيرة  
بعد 20 دقيقة سينخفض ضغط الدم ومعدل ضربات القلب. بعد أسبوعين إلى 12  
أسبوعا ستعمل رئتيك ودورتك الدموية بشكل أفضل مرة أخرى.
- ✗ غير صحيح: تدخين سيجارة واحدة بين الحين والآخر لا بأس به  
تحتوي السجائر على مادة النيكوتين المسببة للإدمان. حتى لو كنت تدخن من حين  
لآخر، يظل جسمك مدمنا.
- ✓ صحيح: إذا كنت تدخن، فإن الجروح تلتئم بسرعة أقل  
تلتئم الجروح بسرعة أقل إذا كنت تدخن. وهذه مسألة سلبية جدا في حالة حدوث  
عملية جراحية أو حادث. يستغرق الجرح وقتا أطول للشفاء.
- ✗ غير صحيح: لا داعي للتوقف عن التدخين إلا إذا كنت حاملا.  
هل تريد أن تكوني حبلى؟ أفلعي عن التدخين أولا. ومن ثم تزداد احتمالية حدوث  
الحمل بنسبة أكبر.
- ✓ صحيح: عدد أقل وأقل من الناس يدخنون في هولندا  
في عام 2014 كانت نسبة الناس الذين ما زالوا يدخنون %26. في عام 2021 أصبحت  
هذه النسبة %21. وبالتالي فإن التدخين أصبح أقل شيوعا في هولندا.
- ✗ غير صحيح: الإقلاع عن التدخين أمر سهل  
الإقلاع عن التدخين صعب جدا لكثير من الناس. إنه إدمان حقيقي. أنت بحاجة  
إلى الهمة والدوافع للإقلاع. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يسبب الإقلاع عن التدخين  
أعراضا تظهر بعد التوقف. لذلك، تلقّ الدعم الجيد، على سبيل المثال من مدرب الإقلاع  
عن التدخين أو العائلة أو الأصدقاء.

## فوائد للإقلاع عن التدخين



للإقلاع عن التدخين فوائد عديدة. يمكنك الاطلاع أسفله على 7 فوائد. يرجى تحديد الفوائد الأكثر أهمية بالنسبة لك من خلال وضع علامة في المربع.

- 1 **حالة صحية ولياقة**
  - بدنية أفضل**  
ستلاحظ في غضون 3 أيام أنه لديك المزيد من الطاقة.
- 2 **توفير المزيد من المال**
  - يمكنك توفير أموال أكثر عند إقلاعك عن التدخين. ماذا يمكنك أن تفعل بكل تلك الأموال؟ يمكنك قراءة المزيد عن ذلك في الصفحة 7.
- 3 **كل شيء له مذاق أفضل**
  - عادة ما تتحسن حاسة الشم لديك عند الإقلاع عن التدخين. هذا يجعلك تتذوق وتشم أفضل بكثير.
- 4 **بشرة أجمل**
  - بشرتك تحصل على الفور على لون بشرة أكثر صحة عند الإقلاع عن التدخين.
- 5 **نفس برائحة طيبة أكثر**
  - إذا أقلعت عن التدخين، يكون نفسك ورائحة فمك طيبة أكثر في اليوم التالي.
- 6 **خصوبة أكثر**
  - يقلل التدخين من الخصوبة. عند النساء وأيضاً عند الرجال.
- 7 **استرخاء أكثر**
  - إذا كنت تدخن، فأنت لا تزيل بتدخينك التوتر «الحقيقي»، بل تزيل التوتر الذي ينتجه جسمك لأنك تدخن. من خلال الإقلاع عن التدخين، ينتج جسمك توتراً أقل وستكون أكثر استرخاءاً!



## ما هي تكلفة التدخين؟ عملية حسابية

التدخين يكلف الكثير من المال. كم يكلفك التدخين؟  
انظر أدناه إلى مثال:

بيرت يدخن علبة سجائر واحدة يوميا مقابل وثمان العلبه 8,20 يورو.  
تتكون السنة من 365 يوما. لمعرفة تكلفة التدخين، قم بهذا العملية الحسابية: 8,20 يورو ×  
365 يوما = 2.993 يورو.

هذا يعني أن بيرت يدخن مقابل ما يقرب من 3.000 يورو في السنة. يمكنه أيضا توفير  
جزء من هذا المبلغ، أو الذهاب به في إجازة أو شراء أثاث منزلي جديد.

من خلال الإقلاع عن التدخين، فإنك أيضا توفر المال على الفور. تتحسن صحتك أيضا.



هل تريد أن تعرف كم يكلفك التدخين؟ انتقل إلى الموقع على الرابط التالي  
<https://www.ikstopnu.nl/motivatje/bereken-wat-je-bespaart>



## خطة الإقلاع أو التوقف عن التدخين

هذه هي خطة الإقلاع عن التدخين التي يمكنك ملؤها بنفسك. ضع علامة في المربعات أو املاً شيئاً ما على الخط المنقط.

1. فكر في السبب وراء رغبتك في الإقلاع عن التدخين. قد تكون هناك عدة أسباب وراء رغبتك في الإقلاع عن التدخين. يمكنك وضع علامة في عدد من المربعات كما تريد:

أريد الإقلاع عن التدخين للأسباب التالية:

أريد أن أكون في حالة صحية أفضل

لم أعد أرغب في أن أدمن التدخين

أريد توفير المال

أريد أن أكون سليماً صحياً

أريد نفساً برائحة طيبة أكثر

.....  
(يمكنك أيضاً ملء شيء بنفسك) .....



## 2. اختر يوم الإقلاع

اختر يوما من الآن وأسبوعين. يوم يناسبك. سيمنعك هذا التحديد لليوم من المماطلة في رغبتك في الإقلاع عن التدخين. اكتب يوم الإقلاع في المذكرة أو المفكرة أو في التقويم. قل لنفسك: "سأقلع عن التدخين في ذلك اليوم."

أقلع عن التدخين في اليوم: ..... (التاريخ)



نصيحة! قم بالتسجيل للحصول على النشرات المجانية بخصوص الإقلاع عن التدخين المرسله عبر البريد الإلكتروني وذلك على الموقع [www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl). بهذه الطريقة سوف تتلقى نصائح وإرشادات مفيدة أثناء عملية الإقلاع عن التدخين.

## 3. الإقلاع عن التدخين معا وبشكل جماعي

هل لديك شريك حياة يدخن؟ إذا أقلعتما عن التدخين معا وبشكل جماعي، فسيكون ذلك أسهل لكليهما. يمكنك أيضا أن تطلب من الأصدقاء أو أفراد العائلة الذين يدخنون مساعدتك في الإقلاع عن التدخين معا وبشكل جماعي.

أقلع عن التدخين:

لوحدي  مع شريك حياتي  مع ..... (يمكنك أيضا ملء شخص ما بنفسك)

## 4. احصل على المساعدة من الآخرين

أخبر العائلة والأصدقاء والزملاء أنك تقلع عن التدخين. تحدث معهم حول هذا الموضوع. يمكنك أيضا الحصول على مساعدة من طبيب الأسرة الخاص بك أو من مدربك. يمكنك وضع علامة على أي عدد تريده من المربعات.

سأطلب الدعم من هؤلاء الأشخاص:

طبيب الأسرة الخاص بي  مدرب الإقلاع عن التدخين الخاص بي

شريك حياتي  عائلتي  زميلي

..... (يمكنك أيضا ملء شخص ما بنفسك)

## 5. فكر في اللحظات الصعبة

ما هي بالنسبة لك أهم ثلاث سجائر في اليوم؟ فكر فيما ستفعله في تلك اللحظات عندما تقلع فيها عن التدخين.

ماذا ستفعل بدلا من التدخين؟ (على سبيل المثال: الاستحمام، المشي)	قد تكون هذه لحظات صعبة بالنسبة لي (على سبيل المثال: التواجد في المنزل، بعد تناول الأكل، عند الاستراحة):
	.1
	.2
	.3



ماذا لو كان قد سبق لي أن أقلعت عن التدخين؟  
فكر فيما سار بشكل جيد وما وجدته صعبا في تلك الفترة. لماذا بدأت التدخين من جديد؟ ماذا ستفعله في عملية الإقلاع بشكل مختلف الآن؟ بهذه الطريقة يمكنك التعلم من تلك التجربة. كل يوم لا تدخن فيه هو بالفعل مكسب لصحتك!

## 6. قرر ما إذا كنت تريد المساعدة

يمكن أن يكون الإقلاع عن التدخين أسهل إذا حصلت على المساعدة. على سبيل المثال من مدرب عبر الهاتف. في الصفحة 20 يمكنك قراءة أنواع المساعدة المتوفرة.

### أحصل على مساعدة من:

- مدرب عبر الهاتف
- طبيب الأسرة الخاص بي أو ممرض ممارس مساعد بعيادة طبيب الأسرة
- تدريب جماعي
- بدائل النيكوتين
- شريك حياتي
- ..... (يمكنك أيضا ملء شخص ما بنفسك)
- أقلع عن التدخين بدون مساعدة

## 7. اليوم الذي تقلع فيه عن التدخين

تخلص من أي شيء يذكرك بالتدخين مثل السجائر ومنافض أو طفايات السجائر. ابحث عن هذه الأشياء في منزلك في ملابسك في حقائبك وسيارتك. لا تحتفظ بأي شيء للزوار أيضا.

### لحظة صعبة؟

اتصل هاتفيا بالخط المجاني الخاص بالإقلاع عن التدخين على  
1995-0800 للحصول على دعم إضافي. الرقم رهن الإشارة من  
الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحا حتى الساعة 5 مساء.



## 8. تشتتهي سيجارة؟ انتظر 3 دقائق وابحث عن تلهية أو تسلية.

عندما تشعر برغبة في تدخين سيجارة، انتظر 3 دقائق. يختفي التشهي مرة أخرى. ابحث عن ما يلهيك عن تشهي التدخين. قم بنزهة أو اتصل هاتفيا بشخص ما أو شاهد التلفاز أو انظر في هاتفك أو اشرب كأسا من الماء أو قم بإعداد كوب من الشاي أو القهوة.

نصيحة! خذ وعدا على نفسك: "أنا لا أشتري السجائر عندما أكون في المتجر." إذا لم تكن لديك سجائر في المنزل، فمن الأسهل الابتعاد عنها.



## 9. تجنب المواقف الصعبة

بالتركيز هناك مواقف تمر بها يكون فيها من الصعب للغاية الابتعاد عن التدخين. على سبيل المثال، عند الأصدقاء الذين دخنت معهم أو في المناسبات أو الحفلات. لا تبحث عن تلك المواقف. أو أخبر الأشخاص الذين تقابلهم على الفور أنك أقلعت عن التدخين. في غضون أسابيع قليلة سيكون من الأسهل بكثير مواكبة تلك الزيارة العائلية أو الحفلة.

## 10. امنح نفسك مكافأة

الإقلاع عن التدخين حقا إنجاز حقيقي! عليك أن تكون فخورا جدا بكل يوم لا تدخن فيه. لا مانع أبدا من أن تمنح نفسك مكافأة على هذا بين الحين والآخر. امنح نفسك وقت فراغ في فترة ما بعد الظهر أو جرب طريقة تحضير أكلة جديدة. بهذه الطريقة يمكنك الاستمرار في التوقف عن التدخين بشكل أفضل.

أكافئ نفسي بـ:

- حمام ساخن
- نزهة جميلة
- هدية لنفسي
- طريقة تحضير أكلة جديدة
- مشاهدة مسلسل على التلفاز
- .....

## تقييم الإنجازات

اجعل نفسك خاليا من التدخين!  
كل يوم لا تدخن فيه، ضع عليه علامة X.

7	6	5	4	3	2	1
14	13	12	11	10	9	8
21	20	19	18	17	16	15
28	27	26	25	24	23	22



إذا كان بإمكانني مواصلة عملية الإقلاع عنالتدخين لمدة 28  
يوما، فسأكافئ نفسي ب.....

.....  
.....  
.....

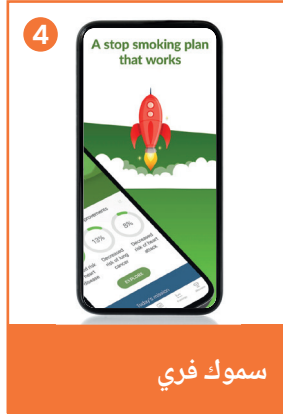
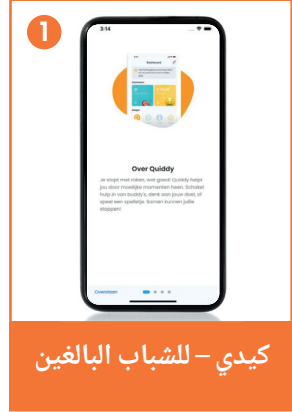
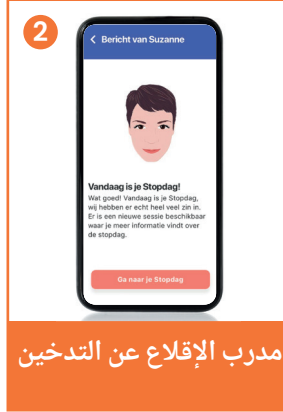
(املاً بنفسك).....



لقد دخنت سيجارة واحدة أو اثنتين مرة أخرى أو ربما دخنت ليلة كاملة. ما العمل الآن؟ يمكن أن يحدث هذا. لا تشعر على الفور بالتوتر أو الذنب. ارم كل شيء بعيدا وتوقف عن التدخين مرة أخرى. حاول معرفة السبب الذي أدى بك إلى ممارسة التدخين. كيف حصلت على تلك السيجارة الأولى؟ من كان حاضرا معك هناك؟ لماذا قمت بذلك؟ حاول تدوين هذه الأسئلة والإجابات لنفسك. بهذه الطريقة يمكنك التعلم منها. وتوقف عن التدخين مرة أخرى. كل مرة وأنت في تحسن مستمر بخصوص الإقلاع.

## أفضل 4 تطبيقات لدعمك

ثبت أن هذه التطبيقات الأربعة تساعدك على الإقلاع عن التدخين.



يمكنك وضع هذه التطبيقات المجانية على هاتفك المحمول عبر (App Store iOS) و Play (Android) Store. تطبيق Flamy هو التطبيق الوحيد المتاح فقط في متجر .Play Store

## سؤال وجواب عن أعراض تظهر عند الإقلاع عن التدخين

هل توقفت عن التدخين؟ يمكن في هذه الحالة أن تعاني من أعراض قد تظهر عند الإقلاع عن التدخين. ما هي هذه الأعراض؟ وكيف يمكن التعامل معها؟

◀ سؤال: ما هي الأعراض التي قد تظهر عند الإقلاع عن التدخين؟

الجواب: الأعراض المحتملة التي تظهر عند الإقلاع عن التدخين هي: الغضب، الشعور بالكآبة، الشعور بالضيق أو الذعر، النوم السيئ، زيادة الشهية، مشاكل التركيز، الصداع، الغثيان، التعرق، الارتعاش، السعال، التغوط البطيء.

◀ سؤال: هل يعاني كل شخص دائما من الأعراض الظاهرة عند الإقلاع عن التدخين؟

الجواب: لا، ليس كل شخص يعاني من أعراض قد تظهر عند الإقلاع عن التدخين. بالنسبة لبعض الناس تكون الأعراض خفيفة جدا. يمكن لبدائل النيكوتين أن تقلل من الأعراض التي قد تظهر عند الإقلاع عن التدخين. يمكن لطبيب الأسرة الخاص بك والعاملين في خدمة خط الإقلاع Stopliijn إخبارك بالمزيد حول هذا الموضوع.

◀ سؤال: كيف أتعامل مع الأعراض التي قد تظهر عند الإقلاع عن التدخين؟

الجواب: الأعراض التي قد تظهر عند الإقلاع عن التدخين تزول مرة أخرى. عادة بعد أسبوعين تكون قد اجتزت المرحلة الأسوأ. ابحث عن التسلية والتلهية. أرسل رسالة نصية عبر تطبيق ما إلى شخص ما، أو خذ حماما ساخنا أو قم بنزهة. يمكنك الاتصال هاتفيا بالخط المجاني الخاص بالإقلاع عن التدخين Stopliijn على الرقم 0800-1995 إذا كنت تمر بلحظة صعبة. العاملون هناك رهن الإشارة ما بين الساعة 9 صباحا والساعة 5 مساء من يوم الاثنين إلى الجمعة.







## نصائح لتناول أكالات خفيفة صحية بين الوجبات

قد يجعلك الإقلاع عن التدخين تشعر بمزيد من الجوع أو الشهية. وذلك لأن مادة النيكوتين لم تعد تدخل جسمك. مادة النيكوتين تجعلك تشعر بجوع أقل.

من الطبيعي جدا أن يزداد وزنك شيئا ما عند الإقلاع عن التدخين. ولكن إذا مارست الرياضة كثيرا وتناولت طعاما صحيا، فلن يرتفع وزنك كثيرا.

هل تشعر بالجوع أو بشهية الأكل؟ ضع في اعتبارك هذه الأكالات الخفيفة الصحية بين الوجبات الرئيسية:

- علب من الزبادي مع دقيق الشوفان والزبيب
- قطعة من الفاكهة
- الخضروات النيئة، مثل الجزر والطماطم الصغيرة وقطع الخيار
- بسكويت حبوب كاملة مع زبدة الفول السوداني أو شريحة من صدر الدجاج
- بيضة مسلوقة
- عجة (بيضة مقلية) بالخضار
- حفنة من المكسرات غير المملحة

هل تريد معرفة المزيد عن الغذاء الصحي والحركة أو التمارين الرياضية؟ تصفح الموقع

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

## قصص شخصية



### ◀ رانيسكا، 48 سنة:

"أقلعت عن التدخين عن طريق التدريب عبر الهاتف. ويمكنك القيام بذلك مرة واحدة في الأسبوع طيلة ٧ مرات متتالية. وهذا ساعدني بشكل كبير جدا. لأنه يساعدك خلال اللحظات الصعبة. المدخنون واللحظات الصعبة، كلنا يعرف ذلك، أي ذلك بعد تناول الطعام. لأن تلك اللحظات «جميلة جدا».

### ◀ فاني، 24 سنة:

"أردت الإقلاع عن التدخين لأنني أدركت فجأة مدى سوء أمر التدخين في الواقع. بعد عدة مرات نجحت عملية الإقلاع أخيرا! ماذا فعلت بشكل مختلف الآن؟ كنت أكافئ نفسي في كثير من الأحيان أثناء الإقلاع عن التدخين. كما أنني استخدمت تطبيقا مفيدا للاستمرار في عملية الإقلاع".

### ◀ مارتن، 30 سنة:

"كنت أفكر دائما: أنا مدخن، هذه هي هويتي. لكن هذا ليس هو الحال على الإطلاق. يمكنك أن تفعل كل ما تفعله عادة. لكن بدون تدخين".

### ◀ روب، 50 سنة:

"ما يساعدني الآن بعد أن أقلعت عن التدخين هو التأمل. هذا يعطيني الراحة الداخلية. وأنا أمشي كل يوم في نزهة مع زوجي. أثناء المشي يمكننا التحدث بشكل جيد، وأنا أفرغ ما برأسي بسهولة أكبر وأنا م بشكل أفضل. إذا كنت أعاني من صعوبة، يمكنني اللجوء إليه أو إلى مدرب الإقلاع عن التدخين".



امنح نفسك مكافأة!

10 نصائح



نصيحة إضافية! انضم إلى مجموعة Iktopnu على Facebook وقم بالتسجيل في مجموعة شهرية. هنا يمكنك أنت وأشخاص آخرون أقلعوا عن التدخين مشاطرة الآراء والنصائح الرائعة لمكافأة نفسك!

## تلقي الإشراف عند الإقلاع عن التدخين

من الطبيعي جدا أن يكون الإقلاع عن التدخين وأنت بمفردك غير ممكن أو غير سهل. لذلك يمكنك طلب المساعدة. غالبا ما يتم الحصول على تعويض هذه المصاريف ببساطة من التأمين الصحي الأساسي الخاص بك. ما هي المساعدة الموجودة؟

### ◀ أشكال مختلفة من الإرشاد والتوجيه

يمكنك الحصول على إرشادات من عيادة طبيب الأسرة الخاص بك أو من مدرب الإقلاع عن التدخين. يمكنك الاختيار من بين تلقي توجيهات عبر الهاتف أو عبر الإنترنت أو إجراء محادثات في الواقع أو المشاركة في لقاءات جماعية.

ستتلقى التوجيهات والنصائح والدعم. تستعد مع مشرفك وتتلقى التوجيه والإشراف خلال الفترة الأولى التي أقلعت فيها عن التدخين. هذا يؤدي إلى احتمال أكبر في نجاحك في المواظبة والإصرار على الالتزام بعملية الإقلاع.

### ◀ فرصة أكبر للإقلاع عن التدخين عند تلقي الإشراف والتوجيه

تكون فرصة نجاحك في عملية الإقلاع عن التدخين أكبر إذا استفدت من تلقي التوجيه المهني. يمكن القيام بذلك أيضا بالتزامن مع استعمال بدائل النيكوتين أو الأدوية الموصوفة حسب وصفة الطبيب. استشر طبيبك أو خط الإقلاع عن التدخين Stoplijn ما هو الأفضل بالنسبة لك.

#### ◀ توجيه الدعم لمن يدخن

قد ترغب في دعم شخص ما في الإقلاع عن التدخين. على سبيل المثال، شريك حياتك أو زميلك. تصفح إلى الموقع [ikstopnu.nl](http://ikstopnu.nl)، حيث تجد أن الموقع يحتوي أيضا على نصائح للأشخاص الذين يرغبون في دعم الآخرين في الإقلاع عن التدخين.

#### ◀ الأسئلة والنصائح

يحتوي الموقع [www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl) على المزيد من المعلومات حول تلقي الإشراف والدعم بالنسبة لعملية الإقلاع عن التدخين. هل نريد أن نتحدث عن هذا الموضوع؟ اتصل هاتفيا بالخط المجاني للإقلاع عن التدخين **Stoplijn** على رقم **0800-1995** أو قم بالدرشة على [www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl). الخط المجاني للإقلاع عن التدخين **Stoplijn** رهن الإشارة من يوم الاثنين إلى يوم الجمعة من الساعة ٩ صباحا حتى الساعة ٥ مساء.



## معلومات حول الطباعة

خطة الإقلاع عن التدخين هذه هي إحدى منشورات ikstopnu، وهي مبادرة من معهد Trimbos.



Trimbos-instituut  
Da Costakade 45  
Postbus 725  
3500 AS Utrecht  
رقم الهاتف: 030 - 297 11 00

الطبعة الثانية نوفمبر 2022

الإعداد Brigitte van Mechelen, Milly Neuman, Jade Meijer

النص Jade Meijer

التحرير النهائي Esther Croes, Marc Willemsen

المسؤول النهائي Annemarie Pijnappel-Kok

التصوير الفوتوغرافي Gettyimages.nl

التصميم Canon Nederland N.V.

طلب الحصول على نسخ [www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel](http://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel) (PF79059)

# Ikstopnu.nl

هل تريد المزيد من النصائح  
أو التوجيهات الشخصية أو  
محفزات أثناء الإقلاع عن  
التدخين؟



زيارة الموقع:

[www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl)

الاتصال هاتفيا بالمجان:

**0800-1995**

الساعة: **09:00-17:00**

(كل يوم عمل)



المحادثة عبر تطبيق الدردشة

الساعة: **13:00-15:00**

(كل يوم عمل)



للتواصل عبر البريد الإلكتروني

[info@ikstopnu.nl](mailto:info@ikstopnu.nl)