

مفتاح الإجابة على الاختبار

تعليقات	الاستعداد لتعاطي التبغ	لدي أكبر عدد من الدوائر في العمود
<ul style="list-style-type: none"> • بناءً على إجاباتك، فإن تغيير استخدامك للتبغ أو السجائر الإلكترونية ليس شيئاً أنت مستعد له أو مهتم به في الوقت الحالي. أنت الوحيد الذي يمكنه أن يقرر ما إذا كنت ستتعامل مع الأمر أم لا! • إذا كنت تفكر في تغيير استخدامك للتبغ أو تدخين السجائر الإلكترونية، فتواصل مع استشاري أو مقدم رعاية صحية للحصول على معلومات عن الخيارات المتوفرة لك. وقد يكون التغيير بمثابة تعاون، وهناك الكثير من الخيارات المتوفرة لمساعدتك خلال هذه العملية. • في هذه الأثناء، يمكنك تجربة العلاج ببدائل النيكوتين (nicotine replacement therapy, NRT) كي تشعر بالارتياح في الأماكن أو المواقف التي لا يُسمح فيها باستخدام التبغ، مثل قطار الأنفاق أو شقتك (في المساكن التي يُمنع فيها التدخين) أو مكان عملك أو عندما تقضي وقتاً ممتعاً في الأماكن العامة. 	غير مستعد/ غير مهتم	1
<ul style="list-style-type: none"> • بناءً على إجاباتك، فقد فكرت في استخدامك للتبغ وقد تكون على دراية بكيفية تأثيره عليك. وهذا لا يعني أنك على استعداد لفعل أي شيء مختلف، ولكنه يعني أنك على دراية بأضرار استخدام التبغ وقد تكون لديك بعض المخاوف بشأنها. • لست وحدك! يشعر الكثير من الأشخاص الذين يستخدمون منتجات التبغ بالقلق بشأن مدى تأثيرها على صحتهم، حتى وإن لم يكونوا مستعدين لفعل أي شيء حيال ذلك أو لا يعرفون من أين يبدأون. • قد يساعدك التحدث مع مقدم رعاية الصحة أو استشاري أو صديق في توضيح أهدافك فيما يتعلق باستخدام التبغ. ولا تخف من طرح هذا الأمر، حتى وإن تحدثت عنه مؤخراً. • اسأل عن استخدام NRT كي تشعر بالارتياح في الأماكن أو المواقف التي لا يُسمح فيها باستخدام التبغ أو السجائر الإلكترونية، حتى تتمكن من عيش حياتك دون الشعور بالانزعاج الناتج عن انسحاب النيكوتين. 	أفكر في الأمر	2
<ul style="list-style-type: none"> • بناءً على إجاباتك، فأنت على دراية بمخاطر تعاطي التبغ ومنفتح على تجربة الخيارات. وربما تكون قد بدأت بالفعل في تحديد بعض الأهداف لنفسك أو حتى تجرب كمية أقل من التبغ كل يوم. • إذا لم تكن قد قمت بذلك بالفعل، فقد يفيدك التحدث إلى استشاري أو مقدم رعاية صحية بشأن الأدوية التي قد تجعل العملية أسهل بالنسبة لك، بما يشمل NRT، للتعامل مع الشعور بالانزعاج الناتج عن أعراض الانسحاب أو التعامل مع أي رغبة أو دافع لاستخدام التبغ أو السجائر الإلكترونية. • تغطي معظم خطط التأمين الصحي بعض أدوية علاج إدمان التبغ. ويغطي برنامج Medicaid دورات غير محدودة من NRT أو الفارينيكلين أو البوبرينورفين إس آر SR. • ففكر في التحدث مع زملاء العمل والأصدقاء والأحباء عن خططك حتى يتمكنوا من تشجيعك ودعمك في هذا الأمر. 	أستعد لذلك	3
<ul style="list-style-type: none"> • بناءً على إجاباتك، فأنت بالفعل في مسارك لتغيير تعاطي التبغ وتتخذ خطوات لتقليله أو الإقلاع عنه. وتهانينا لك على الخطوات التي اتخذتها! • هذا الوقت مهم للحصول على الدعم لمتابعة تحقيق أهدافك من خلال العمل مع مقدم الرعاية الصحية والاستشاري وشبكة الدعم. • إذا واجهت أي انتكاسات، فتذكر السبب الذي دفعك إلى اتخاذ هذا المسار واطلب المزيد من المساعدة. واحتفظ بأي شكل من أشكال NRT التي تفضلها في متناول يدك حتى تشعر بالارتياح في الأماكن أو المواقف التي لا يُسمح فيها باستخدام التبغ أو السجائر الإلكترونية. 	أخذ إجراء	4
<ul style="list-style-type: none"> • تغيير استخدامك للتبغ من أهم الأشياء التي يمكنك القيام بها لتحسين صحتك بصفة عامة. وبناءً على إجاباتك، فأنت تبلي بلاءً حسناً في مسارك. • مهما كانت الأسباب التي دفعتك إلى إجراء هذا التغيير، فقد حافظت على أهدافك. واصل استخدام أسلوبك في الحصول على الدعم وتواصل عندما ترى أنه يمكنك الاستفادة من المزيد من المساعدة أو التشجيع. • يمكنك استخدام NRT بأمان طالما كنت بحاجة إلى ذلك للحصول على الدعم الدوائي. 	أحافظ على التغيير	5



اختبار:

ما علاقتك بالتبغ؟

اكتشف مدى استعدادك
لإجراء أي تغييرات.



اختبار:

ما علاقتك بالتبغ؟

بغض النظر عن منتجات التبغ أو السجائر الإلكترونية التي تستخدمها وعدد مرات استخدامك لها، فمن المحتمل أنك فكرت في مدى ملاءمتها لخطتك وأهدافك في الحياة. أجب عن هذا الاختبار لمعرفة المزيد من المعلومات عن نظرتك للتبغ ومدى استعدادك لإجراء أي تغييرات.

التعليمات: اقرأ كل صف ثم ظلل الدائرة الموجودة أسفل أفضل عبارة تتوافق مع إجابتك. في نهاية الاختبار، تحقق من العمود الذي يحتوي على أكبر عدد من الدوائر المظللة.

5	4	3	2	1	
لا يوجد شيء إيجابي بشأن التبغ.	ضار بصحتي ومالي وقدرتي على العثور على عمل، وقد يضر الآخرين من خلال تعرضهم للتدخين السلبي.	يسبب الإصابة بالسرطان والعديد من الأمراض المزمنة الأخرى.	يسبب الإصابة بالسرطان.	لا أستطيع التفكير في أي عواقب.	ماذا تعرف عن تأثير التبغ على الصحة؟
أفكر في كيفية تأثير ذلك على صحتي كل يوم.	أفكر في كيفية تأثير ذلك على صحتي أسبوعيًا.	أفكر في كيفية تأثير ذلك على صحتي أحيانًا، ربما مرة واحدة في الشهر.	أفكر فقط في كيفية تأثير ذلك على صحتي من حين لآخر.	في العام الماضي، لم أفكر في مدى تأثير ذلك على صحتي.	كم مرة تفكر في التأثيرات الصحية لاستخدام التبغ؟
أفضل حياتي بدون تبغ.	عندما أتخيل الحياة بدون تبغ، أشعر أنني مستعد للقيام بهذا التغيير قريبًا.	عندما أتخيل الحياة بدون تبغ، أفكر في كيفية إجراء هذا التغيير.	عندما أتخيل الحياة بدون تبغ، أرى أن الأمر قد يكون على ما يرام.	عندما أتخيل الحياة بدون تبغ، أشعر بالضيق.	ما شعورك عندما تتخيل الحياة بدون التبغ؟
أستخدم NRT أو أدوية أخرى للشعور بالارتياح والابتعاد عن التبغ.	أعمل مع مقدم الرعاية الصحية وأجرب أدوية علاج إدمان التبغ، مثل العلاج ببدائل النيكوتين NRT.	لقد تحدثت مع مقدم الرعاية الصحية، ونضع خطة لمعالجة هذه المشكلة.	لدي بعض المخاوف، لكنني لست مستعدًا لإجراء أي تغييرات.	أحب التبغ ولا أعتقد أنني بحاجة للتغيير.	ماذا تفعل حاليًا لتغيير استخدامك للتبغ؟
أقلعت عن التدخين لمدة يوم واحد أو أكثر مرة واحدة على الأقل في العام الماضي.	لقد قللت من استخدامي للتبغ وأدخن بمقدار أقل مما كنت أدخنه قبل عام.	لقد حاولت التقليل من استخدامي للتبغ هذا العام، لكنني أدخن نفس الكمية.	لقد فكرت في تقليل استخدامي للتبغ أو الإقلاع عنه ولكنني لم أحاول.	لم أفكر في ذلك ولم أحاول الإقلاع عن التدخين في العام الماضي.	متى كانت آخر مرة حاولت فيها الإقلاع عن التبغ؟
أبحث عن الأماكن التي لا يُسمح فيها بالتدخين.	أعرف كيف أحافظ على راحتي في الأماكن التي لا يُسمح فيها بالتدخين.	أستطيع البقاء في الأماكن أو المواقف التي لا أستطيع فيها استخدام التبغ.	أتجنب أحيانًا المواقف التي لا أستطيع فيها استخدام التبغ.	أتجنب المواقف التي لا أستطيع فيها استخدام التبغ.	ماذا تفعل عندما لا تستطيع التدخين أو استخدام التبغ؟
لقد تعاونت مع مقدم الرعاية الصحية ولديّ خطة للإقلاع عن التدخين أو أستخدم بالفعل أدوية، مثل NRT أو الفارينيكلين (Chantix) أو البوبرينورفين إس آر (Zyban أو Wellbutrin).	إذا عرض مقدم الرعاية الصحية ذلك، فأنا منفتح على الاستشارات وأدوية علاج إدمان التبغ (مثل NRT).	إذا سألتني مقدم الرعاية الصحية عن استخدامي للتبغ، فلا أمانع التحدث عن ذلك.	إذا سألتني مقدم الرعاية الصحية عن استخدامي للتبغ، فأخبره أنني قلق بشأن إجراء أي تغيير حيال ذلك.	إذا سألتني مقدم الرعاية الصحية عن استخدامي للتبغ، فأخبره أنني لست مهتمًا بالحديث عن ذلك.	كيف تستجيب عندما يتحدث معك مقدم الرعاية الصحية عن التبغ؟
					الإجمالي (اجمع كل عمود)