

واستنشاق أو تذوق الدخان الذي تنتجه السجائر يوميًا . يمكن تقسيم المدخنين إلى مدخنين مهدئين، الأضرار الاقتصادية والمالية والبيئية للتدخين: التدخين عادة سيئة تسبب العديد من الأمراض والمشاكل الصحية للمدخنين والمجتمع ككل. هناك طرق عديدة لتقليل أضرار التدخين البيئية والاقتصادية والمالية: 3- توفير بدائل النيكوتين: يمكن للأفراد الراغبين في الإقلاع عن التدخين استخدام بدائل النيكوتين، الأضرار الاقتصادية والمالية والبيئية للتدخين عادة سيئة تسبب العديد من الأمراض والمشاكل الصحية للمدخنين والمجتمع ككل. بل تمتد إلى الجوانب الاقتصادية والمالية والبيئية أيضا. 4- تجنب مسببات التدخين: يجب على الأفراد تجنب العوامل أو العادات التي تدفعهم إلى التدخين 5- ممارسة النشاط البدني: يمكن للأفراد ممارسة النشاط البدني: يمكن للأفراد ممارسة النشاط البدني لتقليل الرغبة في التدخين 6- تناول الخضروات والفواكه: يمكن للأفراد تناول الخضروات والفواكه للمساعدة في الإقلاع عن التدخين 7- ممارسة الاسترخاء والتأمل: يمكن للأفراد ممارسة تمارين الاسترخاء والتأمل للمساعدة في التعامل مع الإدمان يمكن للحكومات تعزيز التعليم والبحث حول التدخين وأضراره، وتنظيم الإعلان عن منتجات التبغ والترويج لها. بما في ذلك: والالتزام بالقوانين والتشريعات ذات الصلة. والتخلص من السجائر المستعملة بطريقة آمنة ومسؤولة. الأضرار الاقتصادية والمالية والبيئية للتدخين عادة سيئة تسبب العديد من الأمراض والمشاكل الصحية للمدخنين والمجتمع ككل. لكن أضرار التدخين لا تقتصر على الجانب الصحي فقط، 4- تجنب مسببات التدخين: يجب على الأفراد تجنب العوامل أو العادات التي تدفعهم إلى التدخين 5- ممارسة النشاط البدني: يمكن للأفراد ممارسة النشاط البدني لتقليل الرغبة في التدخين 6- تناول الخضروات والفواكه: يمكن للأفراد تناول الخضروات والفواكه للمساعدة في الإقلاع عن التدخين 7- ممارسة الاسترخاء والتأمل: يمكن للأفراد ممارسة تمارين الاسترخاء والتأمل للمساعدة في التعامل مع الإدمان وتقديم المزيد من الدعم للمبادرات المجتمعية للحد من التدخين. وتشجيع التعاون الدولي في مكافحة التدخين، يمكننا اتخاذ تدابير على مستويات مختلفة للحد من الأضرار البيئية والاقتصادية والمالية الناجمة عن التدخين، والتوعية بمخاطر التدخين على صحتهم وبيئتهم وميزانيتهم، - التدخين في الأماكن العامة والخاصة، علاوة على ذلك، تدخين التبغ له تأثيرات سلبية على الصحة النفسية والاجتماعية والأخلاقية. وتتضمن الرئيسية لهذا الدخان الأول أكسيد الكربون، الدعم النفسي والإرشاد: \* - الدعم النفسي: جلسات الإرشاد السلوكي أو الدعم النفسي الفردي يمكن أن تقدم استراتيجيات فعالة للتعامل مع الأعراض. وليست مقتصرة على أولئك الذين يعانون من مشاكل نفسية موجودة مسبقًا. أو العلكة، ومنها: \*الأبعاد النفسية للتدخين: \* يعيش الأفراد الذين يدخنون غالبًا تحديات في التعبير عن مشاعرهم والتعامل مع التوتر اليومي وقد يتصفون بالعصبية والقلق والتوتر وغالباً يبدون مهزومين النفس اذا لم يدخنوا لفترة معينة . - الدعم النفسي الفردي يساهم في التعامل مع الأسباب النفسية للتدخين وتعزيز القرارات الإيجابية. • الصحة النفسية: يساهم الإقلاع عن التدخين في تخفيف المشاكل النفسية مثل التوتر والقلق والاكتئاب.