

نبذه عن دورة طرق الإقلاع عن التدخين

مقدم الدورة : الدكتور مجاهد الجوفي

دورة طرق الإقلاع عن التدخين تركز على تمكين المشاركين من التغلب على الإدمان على التبغ بوسائل فعّالة وعلمية. يبدأ كورس طرق الإقلاع عن التدخين بتوضيح التأثيرات الصحية الخطيرة للتدخين، مثل أمراض القلب، السرطان، وأمراض الرئة، ثم تنتقل إلى تحليل العوامل النفسية والسلوكية التي تجعل الإقلاع عن التدخين صعبًا. تُقدّم الدورة استراتيجيات مختلفة للإقلاع، مثل العلاج السلوكي المعرفي، استخدام بدائل النيكوتين (كاللصقات والعلكة)، وتطبيقات الهواتف التي تساعد على تتبع التقدم. كما تتضمن تمارين لتحسين الإرادة والتحكم في الرغبة، وتقنيات للتعامل مع الانتكاس والضغط النفسية. تركز الدورة أيضًا على فوائد التوقف التدريجي مقابل الإقلاع المفاجئ، وتعرض قصص نجاح واقعية للتحفيز. في النهاية، يحصل المشاركون على خطة شخصية للإقلاع والدعم النفسي المستمر. الدورة مناسبة للمدخنين الجادين في التغيير والراغبين في حياة صحية خالية من التبغ، الدورة مجانية وبشهادة معتمدة. الدكتور مجاهد الجوفي Ways to quit smoking

إستخراج شهادة الدورة

دورات في مجال الصحة والرياضة

دروس الدورة (14)

الدرس 1 : هل الاقلاع عن التدخين فجة له اعراض

الدرس 2 : فوائد الاقلاع عن التدخين وعن الشمة

الدرس 3 : بثلاث خطوات فقط الاقلاع عن التدخين و الشمة نهائيا

الدرس 4 : لصقات النيكوتين للاقلاع عن التدخين لصقة لنيكوتين shorts

الدرس 5 : فوائد الإقلاع عن التدخين فوائد ترك الشمة الاقلاع عن التدخين

الدرس 6 : اعراض انسحاب النيكوتين الاعراض الانسحابية للتدخين shorts

الدرس 7 : سبب صعوبة الاقلاع عن التدخين او ترك الشمة

الدرس 8 : طرق الاقلاع عن التدخين و الشمة نصائح صحية shorts

الدرس 9 :بعد كم يتخلص جسمك من اضرار التدخين والشمة

الدرس 10 : تجنب محفزات الرغبة للتدخين أو الشمة shorts

الدرس 11 : انتهاء رغبة التدخين الاقلاع عن التدخين shorts

الدرس 12 : اعراض تبطيل السجائر الاقلاع عن التدخين اكسلور

الدرس 13 : شمة 10 نصائح قيمة للنجاح في الاقلاع عن الشمة او الكالة

الدرس 14 : وصفة تنظيف الرئة والجسم من اثار التدخين

دورات ذات صلة

أساليب التدريب الحديثة في رياضة كمال الأجسام

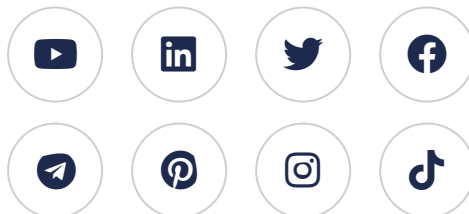
التغذية الرياضية و تغذية الرياضيين

مكافحة العدوي في المنشآت الصحية

السلامة المرورية

جمال وصحة

ممارسة الرياضة بشكل صحيح



للتواصل معنا

للأفراد

للأعمال