

# اهم تطبيقات الإقلاع عن التدخين

تطبيقات تحافظ على صحتك بالتخلص من التدخين

---

تدخين السجائر سبب رئيسي للإصابة بسرطان الرئة، أمراض القلب والسكتة

الدماغية والسكري وجميع أنواع السرطان [عفانا الله واياكم]

هناك تطبيقات الإقلاع عن التدخين التي يمكنك استخدامها على هاتفك

الذكي لمساعدتك على التوقف عن التدخين. إليك الأفضل من بينها.

---

## Smoke Free



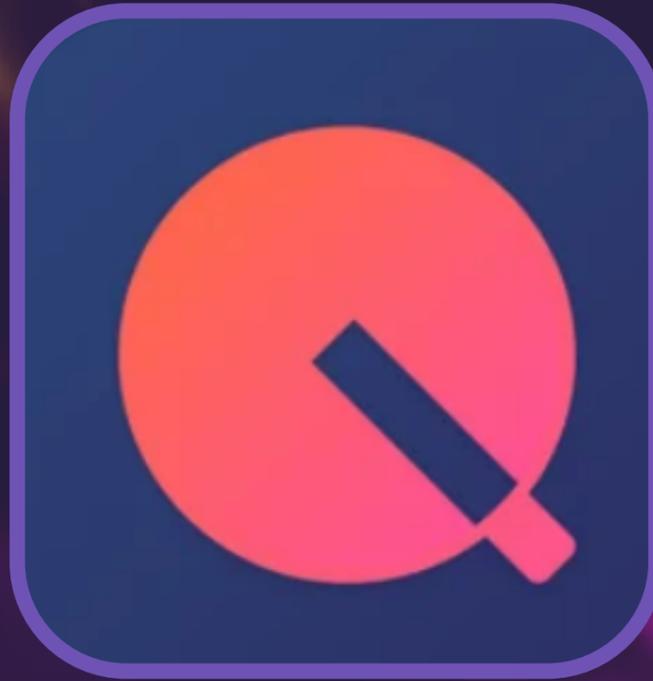
يأتي التطبيق مع عداد لحساب الأيام التي لم  
تقم فيها بالتدخين، وعدد آخر لحساب الأموال  
التي قمت بحفظها. بالإضافة لما سبق، فهو  
يشارك معك حقائق شيقة ومثيرة حول كيفية  
تحسين صحتك مع كل يوم. هناك خيار لتسجيل  
أفكارك وملاحظاتك ويدعي التطبيق أنه يساعد  
المدخنين على احترام الذات والحفاظ على  
الرغبة الشديدة في نفوسهم.

## Stop Smoking



يأتي التطبيق مع وضع Slow Mode الذي يساعدك على الإقلاع عن التدخين لكن ببطء. عندما تشعر انك لا تستطيع محاربة الرغبة، يمكنك لعب لعبة الذاكرة المدمجة فيه بدلاً من ذلك للحفاظ على عقلك مشغولاً. ومع مرور الوقت، ستعرف مقدار ما قمت بحفظه من أموال، وشارات الانجازات التي حصلت عليها.

## MyQuit Coach



يحتوي على رسائل تحفيز عشوائية ورسائل تظهر لك عدد السجائر التي دفتتها، وما هي التكلفة، وكيف يؤثر ذلك على صحتك، و هناك علامة تبويب تُسمي Community حيث يمكن التواصلمع الآخرين والتحدث معهم. بشكل عام، هو تطبيق جميل وبمجرد أن تتعود عليه ويصبح عادة، سيكون من السهل إقلاعك عن التدخين. وأظن ان المنتدى الخاص بهم هو مفتاح النجاح.

## Quit Genius

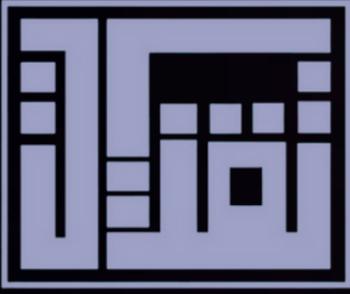


يأتي Quit Genius مع أدوات إحترافية تساعد في التعرف على الأنماط والعادات ومن ثم العمل معك لكسرها. كما يأتي أيضًا مع "جلسات العلاج" وهي ميزة مفيدة لفهم الأنماط السلوكية والأدلة السمعية، بالإضافة إلى تقديم مسابقات تفاعلية للحفاظ على عقلك مشغولًا، مع توفير الرسائل التحفيزية لمساعدك على البقاء على المسار الصحيح لتصبح غير مدخن.

## Quit Now



يستخدم Quit Now الصيغة المجربة و المختبرة  
لمساعدتك على الإقلاع عن تدخين السجائر. هناك  
أربعة عوامل رئيسية لتحقيق ذلك وهي: الأموال التي  
تم حفظها، وشارات التحفيز، ومجتمع الدعم،  
والفوائد الصحية. واجهة المستخدم جيدة جدًا، وجميع  
الإحصائيات التي تحتاج إليها سهلة العرض على  
شاشة واحدة.



# معاً لسلوك سليم في الابتعاد عن التدخين