

छोड़ दो



क्या आरने धूम्रपान त्यागने का निर्णय कर लिया ? मदद तैयार है ।

धूम्रपान छोड़ने में मदद और किसी योजना के लिए अपने डॉक्टर से सलाह लें ।

पहली बार धूम्रपान छोड़ने वाले अधिकतर लोग खुद कोशिश करते हैं (इसे कोल्ड टर्की के नाम से भी जाना जाता है) । इससे कुछ लोगों को फायदा होता है, लेकिन कई अन्य विकल्प भी उपलब्ध हैं । यदि कोई एक रणनीति कारगर न हो तो कोशिश कतई न छोड़ें । अन्य कोई विकल्प आजमाएं या कुछ रणनीतियों को संयुक्त रूप से अपनाएं ।

यहां कुछ विकल्प दिए जा रहे हैं:

स्वयं-सहायता

धूम्रपान छोड़ने की आपकी योजना विकसित करने में पैम्फलेट्स, बुकलेट्स और ऑनलाइन प्रोग्राम्स मददगार बन सकते हैं ।

परामर्श

धूम्रपान छोड़ने के लिए आपको जिन निपुणताओं की ज़रूरत है, उन्हें विकसित करने में प्रशिक्षित स्वास्थ्य प्रोफेशनल्स आपके साथ मिलकर कार्य कर सकते हैं । यह आमने-सामने, किसी ग्रुप में, फोन पर या www.smokershelpline.ca जैसी साइट पर ऑनलाइन तरीके से किया जा सकता है ।

निकोटीन रिप्लेसमेंट थैरेपी (NRT)

कुछ साइड इफेक्ट्स के साथ इसे एक असरदार इलाज माना जाता है, NRT लक्षणों की वापसी और तलब पर काबू पाने में मददगार हो सकती है । NRT एक पैच (फाहा), चुइंग गम या इनहेलर के रूप में उपलब्ध है । अगर आप हृदय रोग से पीड़ित हों, गर्भवती हों या मनोविकृति के इलाज की दवाओं का सेवन कर रहे हों तो के इस्तेमाल से पहले अपने स्वास्थ्य की देखरेख करने वाले डॉक्टर से सलाह अवश्य लें ।

दवाओं के बारे में मेडिकल डॉक्टर की सलाह

मेडिकल डॉक्टर उन अन्य इलाजों के बारे में सलाह दे सकते हैं, जिनमें निकोटीन की तलब और वापसी लक्षण कम किए जाते हैं । निकोटीन द्वारा आपके मस्तिष्क में आमतौर पर उत्तेजना पैदा करने वाले रसायनों को सक्रिय बनाकर ऐसा किया जाता है ।

वर्तमान में NRT प्रोडक्ट्स रिटेल सेल्स टैक्स से मुक्त हैं ।



Ontario

छोड़ दो



धूम्रपान छोड़ना टिप्स और टूल्स

जब आप धूम्रपान छोड़ते हैं तो आप उसे मुमकिन बना सकते हैं।

निकोटीन अत्यंत लतकारी होता है और आप कुछ वापसी लक्षण महसूस कर सकते हैं : चिड़चिड़ापन, सोने में परेशानी, कब्ज, मुंह की तलब। अधिकतर लक्षण ७ से 10 दिनों में खत्म हो जाते हैं और उनसे निपटा जा सकता है। आप क्या अपेक्षा रखते हैं, यह जानकर आप धूम्रपान से सफलतापूर्वक छुटकारा पा सकते हैं।

धूम्रपान छोड़ने में मदद और किसी योजना के लिए अपने डॉक्टर से सलाह लें।

समझें कि आप धूम्रपान क्यों करते हैं : उन कारणों की पहचान करें, जिनके चलते आप धूम्रपान करते हैं ताकि जब आप इसे छोड़ें तो आप तैयार रहें। अपने धूम्रपान और उसे छोड़ने के कारण लिखें। ऐसी बातें सोचें : स्वयं की छवि, स्वास्थ्य, आप कैसे पार पाते हैं, वित्तीय हालत और सामाजिक जीवन.... सोचें कि ये चीजें क्यों महत्वपूर्ण हैं।

आपको पता चलेगा कि आपके द्वारा धूम्रपान छोड़ने के अनेक कारण हैं... लेकिन छोड़ने के कारण सबसे ज़्यादा महत्वपूर्ण हैं।

अन्य आदतें छोड़ें : जब आप पता कर लेते हैं कि आप धूम्रपान क्यों करते हैं तो आप उसे प्रेरित करने वाली स्थितियों को पहचानने में समर्थ होंगे। उसके बाद, आप उन स्थितियों को बदल सकते हैं। उदाहरणार्थ, यदि आप कॉफी के साथ सिगरेट पीने के आदी हैं तो उसके बजाए चाय पिएं।

धूम्रपान छोड़ने के प्रति वचनबद्धता रखें : पहले आपको यकीन रखना होगा कि आप यह कर सकते हैं। तब अपने दोस्तों और परिवारजनों से कहें कि धूम्रपान छोड़ना आपके लिए महत्वपूर्ण है और आपको उनके सहारे तथा मदद की ज़रूरत है।

जांच करें : आपके द्वारा धूम्रपान छोड़ने से पहले आपको धूम्रपान न करने वाले व्यक्ति की तरह सोचने की ज़रूरत है। बड़ा कदम उठाने की तैयारी के लिए छोटे कार्य के कदम उठाएं - दिन में पहली सिगरेट देर से पिएं या धूम्रपान की मात्रा कम करें।

धूम्रपान छोड़ने की तारीख तय करें : कुछ सोच-विचार करें कि आप उस समय कहाँ होंगे और आप क्या कर रहे होंगे। एक अपेक्षाकृत रूटीन तारीख चुनें और कैलेंडर में उस पर निशान लगाएं। यदि यह तारीख लिख ली जाए तो उस दिन आपके द्वारा धूम्रपान छोड़ने की सम्भावना बहुत अधिक रहती है।

धूम्रपान छोड़ने के दिन और उसके बाद की तैयारी करें : मोह और तलब का पूर्वानुमान करें और उसका प्रतिरोध करें। उन स्थितियों से बचें, जो आपमें धूम्रपान की तलब पैदा करती हैं। कुछ ऐसा करें, जिससे आपका समय आनन्द में गुजरे और कुछ बदलावों की अपेक्षा करें। प्रारम्भिक चरणों में आप व्यग्रता या सोने में परेशानी महसूस कर सकते हैं क्योंकि निकोटीन न रहने पर आपका शरीर उसके साथ तालमेल बिठाता है।

अच्छाई के लिए धूम्रपान-मुक्त रहें : धूम्रपान छोड़ना एक बड़ी उपलब्धि है। एक या दो छोटी चूकें बड़ा फायदा नहीं दे सकती। अपने सकारात्मक विचारों के बूते किसी भी नकारात्मक विचार से लड़ें।



Ontario

छोड़ दो



धूम्रपान छोड़ना: बेहतर सेहत का फुर्तीला रास्ता

धूम्रपान छोड़ने के कई
सारे कारण होते हैं।

आपके कारण क्या हैं?

20 मिनट के भीतर:

आपके खून की बूंदों में कार्बन मोनोऑक्साइड का लेवल।
आपके हाथों और पैरों का तापमान स्थिर हो जाएगा।

8 घंटे बाद:

आपके खून में कार्बन मोनोऑक्साइड के लेवल का गिरना।

24 घंटे बाद:

आपको दिल का दौरा पड़ने का खतरा कम होता है।

48 घंटे बाद :

गंध और स्वाद सम्बंधी आपकी क्षमता में सुधार होना।

72 घंटे बाद:

फेफड़े की क्षमता बढ़ जाती है और सांस लेना आसान बनता है।

2 सप्ताह से 3 महीने तक:

आपके सर्कुलेशन में सुधार आता है। पैदल चलने में आसानी होती है।
फेफड़े के कार्य में 20% वृद्धि होती है।



Ontario

छोड़ दो



1 से 9 महीने तक:

खांसी, साइनस कंजेशन (नाड़ी संकुचन), थकान, छोटी सांस कम होने की सम्भावना। आपका सिलिया (बरौनी) - वे माइक्रोस्कोपिक बाल, जो आपके फेफड़े में होते हैं, पुनः विकसित हो सकते हैं और उससे आपके फेफड़े साफ करने तथा इन्फेक्शन (संक्रमण) में कमी लाने में मदद मिल सकती है।

1 साल :

बधाइयां! आपने हृदय रोग सम्बंधी अपना जोखिम घटाकर आधा कर लिया है।

धूम्रपान छोड़ने पर आपके जीवन के अलावा कुछ और भी बचता है।

प्रत्येक दिन, सप्ताह, माह या साल में आप धूम्रपान पर कितना खर्च करते हैं? अपनी बेहतर सेहत के साथ धन की बचत का जश्न मनाएं।

बचत के अन्य तरीके जानने के लिए www.smokershelpline.ca पर Smokers' Helpline *Smoking Calculator* देखें।



Ontario

छोड़ दो



तथ्य : आप धूम्रपान छोड़ सकते हैं ।

तथ्य : तम्बाकू में निकोटीन और 4,000 से अधिक रसायन होते हैं । इनमें कम से कम 50 अत्यंत जहरीले होते हैं ।

तथ्य : “माइल्ड/लाइट” सिगरेट उतनी ही घातक होती है, जितनी कि रेगुलर सिगरेट । रेगुलर सिगरेट से भी आप उतनी ही मात्रा में घातक विषाक्त तत्व शरीर के अन्दर लेते हैं; आप यह सिर्फ एक अलग फिल्टर के जरिए कर रहे होते हैं ।

तथ्य : धूम्रपान से आपके हृदय की धड़कन बढ़ जाती है, आप तेजी से सांस लेते हैं; और इससे आपका रक्तचाप बढ़ता है ।

तथ्य : सेकेंड हैंड स्मोक (किसी एक व्यक्ति के धूम्रपान से निकला धुआं दूसरों तक पहुंचना) आपके दोस्तों, परिवारजनों और आपके आसपास के लोगों के लिए नुकसानदायक होती है । असल में, उत्तरी अमेरिका में रोकी जा सकने वाली मौत का तीसरा सबसे प्रमुख कारण सेकेंड हैंड स्मोक है ।

तथ्य : 1 धूम्रपान छोड़ने वाले 5 व्यक्तियों में से 1 का वजन बिल्कुल नहीं बढ़ेगा । और, जिनका वजन बढ़ता भी है तो यह औसत 5 से 7 पाउंड होता है । याद रखें, वजन में बढ़ोतरी पर काबू पाया जा सकता है ।

तथ्य : निकोटीन रिप्लेसमेंट थैरेपीज़ (NRT) यानी निकोटीन प्रतिस्थापक चिकित्सा उन अधिकतर लोगों के लिए सुरक्षित पाई गई है, जो हृदय रोग से पीड़ित हैं । इससे पहले अपने डॉक्टर से परामर्श लें ।



Ontario