



# چھوڑ دینا

## کیا تمباکو نوشی ترک کرنے کا فیصلہ کر لیا ہے؟ مدد دستیاب ہے۔

زیادہ تر لوگ جو پہلی بار کوئیٹنگ (ترک کرنے) کی از خود کوشش کرتے ہیں (جسے «کولڈ ٹرکی» بھی کہا جاتا ہے)۔ اور بعض لوگوں کو یہ راس آسکتا ہے، مگر اختیار کرنے کے دیگر کئی طریقے (آپشنز) بھی موجود ہیں۔ اگر ایک ترکیب کارگر نہ ہو، تو بار نہ مانیں۔ کوئی اور طریقہ آزمائیں، یا کوئی مشترکہ طریقہ اختیار کریں۔

یہاں کچھ آپشنز (طریقے) دینے گئے ہیں:

### سیلف – ہیلپ (اپنی – مدد آپ)

پمفلٹس، بُکلیٹس، اور آن – لائن پروگرامز، خود اپنے کوئیٹ پلان کو بنانے اور تریب دینے میں آپ کے مددگار ہوسکتے ہیں۔

### کاؤنسلنگ (مشاورت)

آپ کو کوئیٹ (اسموکنگ) ترک کرنے کیلئے چند مخصوص صلاحیتیں درکار ہوں گی جن کیلئے تربیت یافتہ پیشہ ور ماہرین صحت آپ کی مدد کرسکتے ہیں۔ اسے بطور فرد – بہ – فرد، گروپ کی شکل میں، ٹیلیفون یا بذریعہ آن-لائن ویب سائٹس مثلاً [www.smokershelpline.ca](http://www.smokershelpline.ca) انجام دیا جاسکتا ہے۔

### نیکوٹین ریپلیسمنٹ تھراپی (NRT)

یہ ایک مؤثر علاج خیال کیا جاتا ہے مگر چند ضمنی اثرات کے ساتھ، NRT متعلقہ علامات اور خواہش کو قابو کرنے میں مددگار ہوسکتی ہے۔ NRT بطور پیچ، چیونگم یا انہیلر دستیاب ہے۔ اگر آپ کو دل کی بیماری ہو، یا آپ حمل سے ہوں یا نفسیاتی ادویات آپ کے زیر استعمال ہوں، تو NRT استعمال کرنے سے قبل لازماً اپنے ہیلتھ کیئر پرووائیڈر (پیشہ ور ماہر صحت) سے مشورہ لیجیئے۔

### مجوزہ ادویات

میڈیکل پروفیشنلز (پیشہ ور طبی ماہرین) آپ کو دیگر طریقہ علاج کا مشورہ دے سکتے ہیں جس کے تحت نیکوٹین کی خواہش اور متعلقہ کیفیات ختم کرنے کیلئے آپ کے دماغ میں موجود بعض ان کیمیکلز کو تحریک دی جاتی ہے، جو کہ عموماً نیکوٹین کے باعث تحریک پاتے ہیں۔

فی الوقت تمام NRT مصنوعات سیلز – ٹیکس سے مستثنی ہیں۔

کوئیٹ کے بارے میں  
ہیلپ اور پلان کیلئے،  
اپنے فیملی ڈاکٹر  
سے پوچھیئے۔



Ontario





# چھوڑ دینا

## کوئیٹنگ ٹپس اینڈ ٹولز

**یہ سمجھیں کہ آپ اسموکنگ کیوں کرتے ہیں:** جب آپ ان اسباب کو سمجھنے اور پہچاننے لگیں کہ آپ اسموکنگ کرتے ہیں، تو اس وقت دراصل آپ اسے ترک کرنے کیلئے تیار ہو چکے ہوتے ہیں۔ لہذا آپ اپنی اسموکنگ اسے کوئیٹ (ترک) کرنے کیلئے، تمام اسباب اور وجوہات لکھیے۔ چیزوں کے بارے میں سوچیں: جیسے آپ کی شخصیت، صحت، آپ کیسے حالات کا سامنا کریں گے، معاشی امور، اور اپنی سماجی زندگی کے بارے میں .... سوچیں کہ انہیں کیا چیز اہم بناتی ہیں۔

آپ یہ جان لیں گے کہ آپ کے پاس اسموکنگ کرنے کے کئی اسباب ہیں.... لیکن اسے ترک کرنے کے جواز ان سب پر بھاری ہیں۔

**دیگر عادات چھوڑ دیجیئے:** ایک بار جب آپ یہ جان لیں گے کہ آپ اسموکنگ کیوں کرتے ہیں، تو آپ اس کے محرک حالات کو بھی پہچاننے لگیں گے اور تب آپ ان حالات کو تبدیل کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کو سگریٹ نوشی کے ساتھ کافی کا ایک کپ پینے کی عادت ہے، تو اس کے بجائے چائے پیجیئے۔

**کوئیٹ (ترک) کرنے کا عہد کیجیئے:** سب سے پہلے، آپ کو یہ یقین کرنا ہوگا کہ یہ آپ کے اندر کی آواز ہے۔ اس کے بعد آپ اپنے دوستوں اور فیملی کو بتائیں کہ کوئیٹ کرنا آپ کیلئے بہت اہم ہے اور یہ کہ آپ کو ان کی مدد اور معاونت چاہیئے۔

**ایک ٹیسٹ کر کے دیکھیئے:** اس سے قبل کہ آپ کوئیٹ کرنے کیلئے تیار ہوسکیں، آپ کو اس بات کی ضرورت ہوگی کہ آپ، بطور ایک نان - اسموکر (غیر تمباکو نوش) فرد کی طرح، سوچنا شروع کریں۔ چھوٹے عملی قدم اٹھائیں تاکہ بڑا قدم اٹھانے کے قابل ہوسکیں - اپنے دن کا پہلا سگریٹ مؤخر کردیں یا سگریٹوں کی تعداد گھٹانے جتنے آپ نوش کرتے ہیں۔

**کوئیٹ کرنے کی تاریخ طے کیجیئے:** کچھ اس بارے میں میں بھی سوچئے کہ آپ کس وقت کہاں ہونگے اور کیا کر رہے ہوں گے۔ اپنے معمول کے مطابق کوئی تاریخ منتخب کر لیں اور اپنے کیلینڈر پر اس پر نشان لگا دیجیئے۔ اگر یہ تحریر کی ہوئی ہے تو زیادہ قریب امکان ہے کہ آپ اسے کوئیٹ (ترک) کر دیں گے۔

**کوئیٹ ڈے اور اسکے بعد کیلئے تیاری کیجیئے:** بے تحاشہ خواہش اور مزاحمت کی پہلے ہی سے توقع کیجیئے۔ اور کچھ تبدیلیاں قبول کیجیئے۔ ابتدائی مراحل میں ہوسکتا ہے کہ آپ جھنجلاہٹ محسوس کریں یا آپ کو سونے میں دقت پیش آئے، کیونکہ آپ کا جسمانی نظام نیکوٹین کے باعث علامات و کیفیات کو ایڈجسٹ (درست) کر رہا ہوتا ہے۔

**اسموک - فری پر ہمیشہ کیلئے قائم رہیں:** کوئیٹ (ترک) کرنا واقعی ایک کامیابی ہے۔ ایک یا دو چھوٹی خطائیں کوئی بڑی بات نہیں۔ بس کسی بھی منفی سوچ کے خلاف اپنی مثبت سوچ سے اس کا مقابلہ کرنے کی کوشش جاری رکھیئے۔

### ترک کرتے وقت آپ

### اپنی حالت پر قابو پاسکتے ہیں

نیکوٹین بہت اشدہ انگیز عادت ہوتی ہے۔ لہذا جب اسے آپ کوئیٹ (ترک) کرتے ہیں، تو اسکی کمی کے باعث آپ کو کچھ علامات و کیفیات واقع ہوسکتی ہیں: جیسا کہ ناخوشگوار موڈ، نیند کی کمی، قبض، کھانسی میں اضافہ، کھانے کی خواہش۔ زیادہ تر علامات 7 تا 10 دنوں تک رہتی ہیں جن کا تدارک کیا جاسکتا ہے۔ یہ جاننا کہ اس کے باعث کیا متوقع ہے، اسے کوئیٹ (ترک) کرنے کیلئے آپ کو کامیابی سے تیار کر سکتا ہے۔

### کوئیٹ کے بارے میں

### ہیلپ اور پلان کیلئے،

### اپنے فیملی ڈاکٹر

### سے پوچھیئے۔



Ontario





# چھوڑیے

## کوئیٹنگ، بہتر صحت کیلئے فاسٹ ٹریک سے



**20 منٹوں کے اندر:**  
آپ کا بلڈ پریشر اور پلس کم ہو کر نارمل ہوجاتا ہے۔ آپ کے ہاتھ اور پیروں کا درجہ حرارت عمومی سطح پر برقرار ہوجاتا ہے۔

**8 گھنٹے بعد:**  
آپ کے خون میں کاربن مونوآکسائیڈ کا لیول کم ہونے لگتا ہے۔

**24 گھنٹے بعد:**  
آپ کو ہارٹ اٹیک ہونے کے امکانات کم ہوجاتے ہیں۔

**48 گھنٹے بعد:**  
آپ کے سونگھنے اور ذائقہ محسوس کرنے کی صلاحیت بہتر ہوجاتی ہے۔

**72 گھنٹے بعد:**  
پھیڑوں کی گنجائش بڑھ جاتی ہے اور سانس آسانی آنے لگتا ہے۔

**2 ہفتوں سے 3 ماہ میں:**  
آپ کے خون کی گردش (سرکولیشن) بہتر ہوجاتی ہے۔ چہل قدمی قدرے آسان ہوجاتی ہے۔ پھیڑوں کی کارکردگی 20% فیصد بڑھ جاتی ہے۔

**1 سے 9 ماہ میں:**  
کھانسی، سانس کنجیشن (تنفسی روکاوٹیں)، تھکاوٹ، سانس کی تکالیف۔ آپکے سیلیا – انتہائی باریک بال جو آپ کے پھیڑوں میں ہوتے ہیں۔ وہ شاید دوبارہ اگنا شروع ہوجائیں، جو کہ پھیڑوں کی صفائی میں مدد کرتے ہیں اور آپ کو انفیکشن ہونے کے امکانات کو معدوم کرتے ہیں۔

**1 سال میں:**  
مبارک ہو! آپ نے اپنے دل کی بیماریوں کے نصف خطرات کم کر لئے۔

**کوئیٹنگ (ترک کرنا) آپ کی زندگی سے زیادہ بچت کا باعث ہے۔**  
آپ ہر دن، ہفتہ، ماہ، اور ہر سال کتنی رقم اسموکنگ پر خرچ کی؟ بہتر صحت اور بچت کی رقم پانے کے ساتھ جشن منائیے۔



اسموکرز ہیلپ لائن اسموکنگ کیلکولیٹر [www.smokershelpline.ca](http://www.smokershelpline.ca) پر ضرور چیک کیجیے اور مزید بچت کے طریقے دیکھیے۔

اسموکنگ ترک  
کرنے کی بیشمار  
وجوہات ہیں

آپ کی کیا ہے؟



Ontario





# چھوڑیے

## درحقیقت آپ کوئیٹ (ٹرک) کر سکتے ہیں

**درحقیقت:** تمباکو کے دھوئیں میں نیکوٹین اور 4000 سے زائد کیمیکل موجود ہوتے ہیں۔ ان میں کم از کم 50 فیصد انتہائی زہریلے اور کینسر کا باعث ہیں۔

**درحقیقت:** ”مانلڈ / لائٹ“ سگریٹ اسی قدر مہلک ہیں جس قدر عام سگریٹ۔ آپ اب بھی اتنی ہی مقدار میں مہلک و زہریلے عناصر (ڈیڈلی ٹاکسنز) دھوئیں کے ساتھ نگل رہے ہوتے ہیں، جتنی مقدار میں یہ عام سگریٹوں سے خارج ہوتے ہیں؛ بس آپ یہی کام محض ایک مختلف فلٹر سے کر رہے ہوتے ہیں۔

**درحقیقت:** اسموکنگ آپ کے دل کی دھڑکن (ہارٹ بیٹس) کو تیز تر کرنے، اور جلدی جلدی سانس لینے، اور اس کے بعد آپ کا بلڈ پریشر بڑھانے کا سبب ہوتی ہے۔

**درحقیقت:** آپ کے دوستوں، فیملی اور آپ کے اطراف میں دیگر لوگوں کیلئے آپ کا خارج شدہ دھواں (سیکنڈ – ہینڈ – اسموک) ضرر رساں ہے۔ حقیقتاً، شمالی امریکہ میں اموات کی تیسری قابل احترام وجہ سیکنڈ – ہینڈ اسموک ہے۔

**درحقیقت:** ہر 5 میں سے 1 کوئیٹر (اسموکنگ ترک کرنے والا) کا وزن قطعی طور سے نہیں بڑھتا۔ اور جن کا بڑھتا ہے، تو اوسطاً صرف 5 تا 7 پاؤنڈ ہے۔ یاد رکھیں، وزن بڑھنا قابل اختیار (کنٹرول ایبل) ہے۔

**درحقیقت:** نیکوٹین ریپلیسمنٹ تھراپی (NRT) سے ظاہر ہوا ہے کہ یہ دل کی بیماریوں میں مبتلا زیادہ تر لوگوں کیلئے محفوظ ثابت ہوئی ہے۔ لیکن پہلے اپنے ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کیجیئے۔



Ontario

