

# छोड़ दो



## क्या आयन 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](http://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