

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