

ਬੰਦ ਕਰੋ!



ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡ ਦੇਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲਿਆ? ਮਦਦ ਨੇੜੇ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮਦਦ ਅਤੇ
ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ
ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਅਜਿਹਾ ਇਕੱਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਇਸ ਨੂੰ “ਕੋਲਡ ਟਰਕੀ” ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ)। ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਕਈ ਹੋਰ ਰਸਤੇ ਵੀ ਹਨ। ਜੇ ਇਕ ਢੰਗ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਹੋਂਸਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਦੂਸਰਾ ਢੰਗ ਵਰਤੋ, ਜਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਇਕੱਠੀ ਵਰਤੋ ਕਰੋ।

ਕੁਝ ਢੰਗ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

ਸਵੈ-ਮਦਦ

ਪੈਂਡਲਿਟ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਵਿਉਂਤ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ

ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ (ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ) ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਜਾਚਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਇਕੱਲਿਆਂ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ, ਫੋਨ ਉੱਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ www.smokershelpline.ca ਵਰਗੇ ਸਾਈਟਾਂ ਰਾਹੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (ਐੱਨ ਆਰ ਟੀ)

ਇਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਸਰਾਂ ਵਾਲਾ ਅਸਰਦਾਰ ਇਲਾਜ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐੱਨ ਆਰ ਟੀ ਤੋਟ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਤਲਬ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐੱਨ ਆਰ ਟੀ ਜਿਸਮ ਉੱਤੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਟਾਕੀ (ਪੈਚ), ਚਿਊਇੰਗ ਗੰਮ ਜਾਂ ਇਨਹੇਲਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਐੱਨ ਆਰ ਟੀ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ

ਡਾਕਟਰੀ ਪੇਸ਼ਾਵਰ (ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚਲੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਨਾਲ ਉਤੇਜਿਤ ਰਸਾਇਣਾਂ (ਕੈਮੀਕਲਾਂ) ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਕਰਕੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਤਲਬ ਅਤੇ ਤੋਟ ਦੇ ਲੱਛਣ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਐੱਨ ਆਰ ਟੀ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਰੀਟੇਲ ਸੇਲਜ਼ ਟੈਕਸ ਤੋਂ ਛੋਟ ਹੈ।

