

# ਬੰਦ ਕਰੋ!



## ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਸਾਧਨ

### ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਜ਼ਿੱਠ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨਿਕੋਟੀਨ ਦਾ ਅਮਲ ਬਹੁਤ ਤੱਕੜਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਤੋਟ ਦੇ ਲੱਛਣ - ਦਿਲਗੀਰੀ, ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ, ਕਬਜ਼, ਖੰਘ ਦਾ ਵਧਣਾ, ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਤਲਬ- ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਲੱਛਣ 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

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

**ਸਮਝੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਕਿਉਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ:** ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣੋ ਤਾਂਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ: ਸਵੈ-ਅਕਸ, ਸਿਹਤ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਝਦੇ ਹੋ, ਮਾਇਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਜੀਵਨ... ਸੋਚੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ ... ਪਰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਹਨ।

**ਹੋਰ ਆਦਤਾਂ ਛੱਡੋ:** ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਜਾਉਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਕਿਉਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਥਿਤੀਆਂ ਪਹਿਚਾਣਨ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ ਜੋ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕੋਗੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਗਰਟ ਨਾਲ ਕੋਫੀ ਦਾ ਕੱਪ ਪੀਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੋਫੀ ਦੀ ਥਾਂ ਚਾਹ ਪੀਉ।

**ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕਰੋ:** ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ ਕਿ **ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਅੰਦਰੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ** ਹੋ। ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

**ਅਜਮਾ ਕੇ ਦੇਖੋ:** ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਇਕ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਾਂਗ ਸੋਚਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਵੱਡੇ ਕਦਮ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਲਈ ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ - ਦਿਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉ।

**ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਤਰੀਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ:** ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਕੁਝ ਧਿਆਨ ਦਿਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋਵੋਗੇ ਅਤੇ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਉਹ ਤਰੀਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਆਮ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਕੈਲੰਡਰ ਉੱਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਉ। ਜੇ ਇਹ ਲਿਖੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੌਕੇ ਹਨ।

**ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ:** ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਅਤੇ ਤਲਬ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਚਾਹਤ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੋ। ਅਤੇ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਆਸ ਰੱਖੋ। ਮੁਢਲੇ ਪੜਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਤੋਟ ਨਾਲ ਸਿੱਝ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਤੇਜਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸਿਗਰਟ-ਮੁਕਤ ਰਹੋ:** ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਇਕ ਵੱਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ। ਕਿਤੇ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਸਿਗਰਟ ਪੀ ਹੋ ਜਾਣਾ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਨਾਂਹ-ਪੱਖੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

