



چھوڑیے

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 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۔