



# چھوڑ دینا

## کوئیٹنگ ٹپس اینڈ ٹولز

**یہ سمجھیں کہ آپ اسموکنگ کیوں کرتے ہیں:** جب آپ ان اسباب کو سمجھنے اور پہچاننے لگیں کہ آپ اسموکنگ کرتے ہیں، تو اس وقت دراصل آپ اسے ترک کرنے کیلئے تیار ہوجکے ہوتے ہیں۔ لہذا آپ اپنی اسموکنگ اسے کوئیٹ (ترک) کرنے کیلئے، تمام اسباب اور وجوہات لکھیئے۔ چیزوں کے بارے میں سوچیئے: جیسے آپ کی شخصیت، صحت، آپ کیسے حالات کا سامنا کریں گے، معاشی امور، اور اپنی سماجی زندگی کے بارے میں .... سوچیئے کہ انہیں کیا چیز اہم بناتی ہیں۔

آپ یہ جان لیں گے کہ آپ کے پاس اسموکنگ کرنے کے کئی اسباب ہیں.... لیکن اسے ترک کرنے کے جواز ان سب پر بھاری ہیں۔

**دیگر عادات چھوڑ دیجیئے:** ایک بار جب آپ یہ جان لیں گے کہ آپ اسموکنگ کیوں کرتے ہیں، تو آپ اس کے محرک حالات کو بھی پہچاننے لگیں گے اور تب آپ ان حالات کو تبدیل کرسکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کو سگریٹ نوشی کے ساتھ کافی کا ایک کپ پینے کی عادت ہے، تو اس کے بجائے چائے پیجیئے۔

**کوئیٹ (ترک) کرنے کا عہد کیجیئے:** سب سے پہلے، آپ کو یہ یقین کرنا ہوگا کہ یہ آپ کے اندر کی آواز ہے۔ اس کے بعد آپ اپنے دوستوں اور فیملی کو بتائیں کہ کوئیٹ کرنا آپ کیلئے بہت اہم ہے اور یہ کہ آپ کو ان کی مدد اور معاونت چاہیئے۔

**ایک ٹیسٹ کر کے دیکھیئے:** اس سے قبل کہ آپ کوئیٹ کرنے کیلئے تیار ہوسکیں، آپ کو اس بات کی ضرورت ہوگی کہ آپ، بطور ایک نان - اسموکر (غیر تمباکو نوش) فرد کی طرح، سوچنا شروع کریں۔ چھوٹے عملی قدم اٹھائیں تاکہ بڑا قدم اٹھانے کے قابل ہوسکیں - اپنے دن کا پہلا سگریٹ مؤخر کردیں یا سگریٹوں کی تعداد گھٹائیئے جتنے آپ نوش کرتے ہیں۔

**کوئیٹ کرنے کی تاریخ طے کیجیئے:** کچھ اس بارے میں میں بھی سوچیئے کہ آپ کس وقت کہاں ہونگے اور کیا کر رہے ہوں گے۔ اپنے معمول کے مطابق کوئی تاریخ منتخب کرلیں اور اپنے کیلینڈر پر اس پر نشان لگا دیجیئے۔ اگر یہ تحریر کی ہوئی ہے تو زیادہ قریب امکان ہے کہ آپ اسے کوئیٹ (ترک) کر دیں گے۔

**کوئیٹ ڈے اور اسکے بعد کیلئے تیاری کیجیئے:** بے تحاشہ خواہش اور مزاحمت کی پہلے ہی سے توقع کیجیئے۔ اور کچھ تبدیلیاں قبول کیجیئے۔ ابتدائی مراحل میں ہوسکتا ہے کہ آپ جھنجلاہٹ محسوس کریں یا آپ کو سونے میں دقت پیش آئے، کیونکہ آپ کا جسمانی نظام نیکوٹین کے باعث علامات و کیفیات کو ایڈجسٹ (درست) کر رہا ہوتا ہے۔

**اسموک - فری پر ہمیشہ کیلئے قائم رہیں:** کوئیٹ (ترک) کرنا واقعی ایک کامیابی ہے۔ ایک یا دو چھوٹی خطائیں کوئی بڑی بات نہیں۔ بس کسی بھی منفی سوچ کے خلاف اپنی مثبت سوچ سے اس کا مقابلہ کرنے کی کوشش جاری رکھیئے۔

### ترک کرتے وقت آپ

### اپنی حالت پر قابو پاسکتے ہیں

نیکوٹین بہت اشدہ انگیز عادت ہوتی ہے۔ لہذا جب اسے آپ کوئیٹ (ترک) کرتے ہیں، تو اسکی کمی کے باعث آپ کو کچھ علامات و کیفیات واقع ہوسکتی ہیں: جیسا کہ ناخوشگوار موڈ، نیند کی کمی، قبض، کھانسی میں اضافہ، کھانے کی خواہش۔ زیادہ تر علامات 7 تا 10 دنوں تک رہتی ہیں جن کا تدارک کیا جاسکتا ہے۔ یہ جاننا کہ اس کے باعث کیا متوقع ہے، اسے کوئیٹ (ترک) کرنے کیلئے آپ کو کامیابی سے تیار کرسکتا ہے۔

### کوئیٹ کے بارے میں

### ہیلپ اور پلان کیلئے،

### اپنے فیملی ڈاکٹر

### سے پوچھیئے۔



Ontario

