



धूम्रपान कैसे छोड़ें



भारत में धूम्रपान से 10 लाख व्यस्क व्यक्तियों की मौत समय से पूर्व हो जाती है। जो कि सभी उम्र में होने वाली कुल मौतों का 10 प्रतिशत है। तम्बाकू युक्त धूम्रपान शरीर के प्रत्येक अंग को प्रभावित करता है तथा अनेकों रोगों का कारण बनता है। धूम्रपान आपके स्वास्थ्य के लिए खतरनाक है। धूम्रपान छोड़ने से हृदय रोग, रक्त वाहिका रोग, फेफड़ों की समस्याओं, कैंसर और आघात से आपकी मृत्यु होने का जोखिम कम हो जाएगा।

धूम्रपान छोड़ने के बारे में अपने चिकित्सक से बात करें। सहायता और प्रोत्साहन प्राप्त करें और इस बात को जाने कि तनाव से कैसे निपटना है। इसे छोड़ने में सहायता के लिए दवाओं और अन्य साधनों के बारे में अपने चिकित्सक से बात करें। तम्बाकू नशा उन्मूलन केन्द्र से सम्पर्क करके धूम्रपान छोड़ने के बताये गये उपायों के अनुसार प्रयास करें।

धूम्रपान छोड़ने का प्रयास करने से पहले आप इसे छोड़ने का संकल्प लें। धूम्रपान एक ऐसा सीखा हुआ व्यवहार है, जिसे आपको भूल जाना चाहिए। इसे छोड़ना आसान नहीं है पर यदि आप इसे छोड़ने के प्रति गम्भीर है, तो ऐसा किया जा सकता है। इसे छोड़ने से आप एक अधिक स्वस्थ और लम्बा जीवन जी सकेंगे।



छोड़ने की तैयारी करना

धूम्रपान छोड़ने के लिए तैयार होने के सम्बन्ध में निम्नलिखित युक्तियों का पालन करें।

- अपने द्वारा प्रतिदिन पी जाने वाली सिगरेटों की संख्या कम करें।
 - प्रत्येक बार केवल आधी सिगरेट ही पिँ।
 - दिन के केवल सम घण्टों (Even Hours) के दौरान ही धूम्रपान करें।
- ऐशट्रे को साफ करें और उन्हें एक-एक करके दूर रखते जाएँ। कपड़ों, कार, आपने कार्यालय या उस प्रत्येक वस्तु को साफ करें जिसमें से तम्बाकू के धुँएँ की गन्ध आती है।
- धूम्रपान छोड़ने के लिए किसी मित्र या पति/पत्नी को अपने साथ लें।
- इसे छोड़ने से पहले व्यायाम आरम्भ करें।
- सिगरेट की किसी ऐसी किस्म का उपयोग करना आरम्भ कर दें जिसे आप ज्यादा पसन्द नहीं करते हैं।
- अतिरिक्त लाइटों को फेंक दें।
- यदि आपको दूसरों के साथ धूम्रपान करना अच्छा लगता हो तो अकेले धूम्रपान करें।
- इस बात को जानें कि आप प्रत्येक सिगरेट क्यों पीते हैं। उन चीजों से बचें जो आपको धूम्रपान करने के लिए प्रेरित करती हैं।
- अपने द्वारा धूम्रपान छोड़ने के 5 मुख्य कारणों की सूची बनाएँ। इस सूची को प्रतिदिन पढ़ें।
छोड़ने की कोई तारीख निर्धारित करें और अपनी छोड़ने की तारीख तक धूम्रपान करना धीरे-धीरे जगह पर बहुत अधिक धूम्रपान करते हैं, तो छुट्टी के दौरान छोड़ें।



जिस दिन आप धूम्रपान छोड़ते हैं

- अपनी सिगरेटों, लाइटों और ऐशट्रे को फेंक दें।
- परिवार और मित्रों से अपनी सहायता करने के लिए कहें।

- दिन के लिए आयोजन करें और व्यस्त रहें। उन स्थानों में समय व्यतीत करें, जहाँ धूम्रपान की अनुमति नहीं है जैसे कोई पुस्तकालय या सिनेमा हॉल। अपनी दिनचर्या बदलें।
- पानी पीएँ, लेकिन 2 लीटर से अधिक नहीं। यह आपके शरीर से रसायनों को निकालने में मदद करेगा।
- अपने मुँह में किसी चीज की इच्छा को पूरा करने के लिए अपने पास अजवाइन, चीनी रहित गम, कठोर कैंडी, तिनके या दन्त कुरेदनियाँ रखें।
- गहरा साँस लेने के व्यायाम करें और आराम पहुँचाने वाली टेप सुनें।
- 30 मिनट के लिए व्यायाम करें।
- निममित भोजन करें।
- अपने द्वारा सिगरेट न खरीदकर बचाए गए पैसे जमा करने के लिए एक डिब्बा लगाएँ।
- धूम्रपान न करने के लिए दिन के अन्त में स्वयं को पुरस्कृत करें।

अगले कुछ दिनों और सप्ताहों में आप धूम्रपान छोड़ने के लक्षणों और लालसाओं का सामना कर रहे होंगे। व्यायाम और आराम से धूम्रपान छोड़ने के गुस्से, व्यग्रता या चिड़चिड़ेपन जैसे लक्षण दूर हो सकते हैं। कई बार ऐसे मौके आयेंगे जब आप वास्तव में धूम्रपान करना चाहेंगे। प्रतीक्षा करें। यह इच्छा कुछ ही मिनटों में समाप्त हो जाएगी। तब तक धीमी और गहरी साँस लें जब तक आप शांत नहीं हो जाते और अपनी प्रबल इच्छा पर नियंत्रण नहीं पा लेते। पानी धीरे-धीरे पीएँ और इसे कुछ समय तक अपने मुँह से रोके रहें। किसी अन्य चीज के बारे में सोचते हुए या अपने द्वारा किए जा रहे काम पर ध्यान केन्द्रित करते हुए धूम्रपान से ध्यान हटा लें। खड़े हो जाएँ और इधर-उधर टहलें।



बाधाएँ

धूम्रपान छोड़ना कठिन है। अधिकाँश लोग सफल होने से पहले कई बार प्रयास करते हैं। यदि आप धूम्रपान करते हैं तो हिम्मत न हारें। स्वयं को यह याद दिलाएँ कि आप ने कितने घण्टे, दिन या सप्ताह धूम्रपान नहीं किया है। उन बातों की पहचान करें जो आपकी धूम्रपान करने की इच्छा को जगाती हैं। इसे उन चीजों की सूची में सम्मिलित करें जिनसे आपको बचना है या ऐसी स्थिति में आप अगली बार क्या करेंगे इसका अभ्यास कीजिए। स्वयं को यह याद दिलाएँ कि आप ने धूम्रपान क्यों छोड़ा है। धूम्रपान करने के इच्छा अनुभव होने पर जो काम करने हैं उनका अभ्यास करें। अपनी इच्छा शक्ति और साहस के लिए स्वयं को पुरस्कृत करें। केवल आज की ही चिन्ता करें। सब कुछ एक दम नहीं हो जाता।

अधिक जानकारी के लिए अपने चिकित्सक या स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से सम्पर्क करें

धूम्रपान छोड़ना मुश्किल ज़रूर है, परन्तु नामुमकिन नहीं।

तम्बाकू नशा उन्मूलन केन्द्र

पता –