व्यसन छोड़ो

तम्बाकू छोड़ने के लिए आपकी पॉकेट मार्गदर्शिका

जिन्दगी में इतने सारे जोखिम...

- सड़क पर चलते हुए आपको कार टक्कर मार सकती है।
- रेल पटरी पार करते हुए आपकी मौत हो सकती है।
- गंदा पानी पीने से आपका पेट खराब हो सकता है।
- वायु प्रदूषण से आपको फेफड़ों का कैंसर हो सकता है।
- धूम्रपान से आपको फेफड़ों का कैंसर , फेफड़ों की अन्य तकलीफें या हृदय रोग हो सकता है।
- तम्बाकू सेवन या धूम्रपान से आपको मुँह का कैंसर या अन्य बीमारियाँ हो सकती हैं।

क्या यह सब आप भाग्य भरोसे छोड़ देते है?

जब आप दुर्घटनाओं और बीमारियों से बचने के लिए इतना सब करते हैं....

- साधारणतया आप ट्रैफिक के प्रति होशियार रहते हैं।
- साधारणतया आप पुल चढ़ कर ही उस पर जाते हैं। (क्या आप वास्तव मे ऐसा करते हैं?)
- असुरक्षित पानी पीने से आप बचते हैं।
- ट्रैफिक में होने पर आप चेहरे पर रुमाल लगा लेते हैं।
- कैंसर से बचने के लिए आप सलाद और फलों का सेवन करते हैं।
- तंदरुस्त रहने के लिए आप हेल्थ क्लब भी जाते हैं ।

तब फिर क्या आप तम्बाकू सेवन या धूम्रपान छोड़ने के लिए तैयार है ?

तो आप धूम्रपान या तम्बाकू सेवन करते हैं और इनसे छुटकारा पाना चाहते हैं . . .

शायद आप सोचते होंगे कि छुटकारा पाना मुश्किल है

लेकिन भरोसा रखिए, आप यह कर सकते हैं।

यह पुस्तिका छुटकारे में कैसे आपकी सहायता कर सकती है?

- यह पुस्तिका धूम्रपान या तम्बाकू सेवन से छुटकारा पाने की योजना बनाने में आपकी सहायक बनेगी।

- इस पुस्तिका में उन लोगों की सलाह शामिल है, जिन्होंने स्वयं धूम्रपान और तम्बाकू सेवन की लत से छुटकारा पाया है।

- शायद आपको यह तो पता ही है कि तम्बाकू की लत से सेहत खराब होती है, परंतु छुटकारे के लिए आपको अपने व्यक्तिगत कारणों का भी पता लगाना होगा । बीमारियों से डरने के बजाय, आपकी इच्छाशक्ति और व्यक्तिगत संकल्प आपको अधिक प्रेरित करेंगे।

लत छोड़ो

छुटकारे के लिए और कारण चाहिए ?

एक मंहगी लत

इन लतों में पैसा लगता है । तम्बाकू के पदार्थों पर आप एक साल में कितना खर्च करते हैं? सोचें , तम्बाकू के बजाय उन पैसों से आप क्या कर सकते थे?

क्या आप जानते हैं कि...

आपके मुँह से धूम्रपान या तम्बाकू की बदबू आती है। आप खुद उस बदबू के आदी हो गये हैं, पर दूसरों को पता चल जाता है।

अपने दाँतो को देखें क्या वे तम्बाकू सेवन से पीले पड़ गये हैं? मंजन या टूथपेस्ट से यह पीलापन नहीं जाता। अपने मसूंड़ों को देखें, तम्बाकू के कारण वे ढीले पड़ रहे हैं और ऐसी जगह पर बदबूकारक कीटाणु पनपते हैं।

आपके छोड़े हुए सिगरेट या बीड़ी के टुकड़े और तम्बाकू की पीक से गंदगी फैलती है। क्या आपके कपड़ों या सोफे में सिगरेट से छेद हुए हैं? क्या आपने कभी अपने कपड़ों में तम्बाकू के दाग लगाए हैं ?

तम्बाकू की लत आपको खुद के लिए कितनी महत्वपूर्ण लगती है ?

(नीचे दी हुई चेकलिस्ट में जो उपयुक्त हो उस बॉक्स में निशान लगा कर पता करें)

- ☐ मुझे धूम्रपान या तम्बाकू सेवन से अब वैसी परेशानी या घबराहट नहीं होती जैसी शुरुआत में होती थी।
- ☐ मैं अब तम्बाकू का उपयोग अधिक मौकों पर और अलग अलग स्थितिओं मे करने लगा हूँ।
- ☐ मैने अब और ज्यादा जोरदार तम्बाकू पदार्थ अपना लिये हैं।
- ☐ मै नियमित रूप से अपनी तम्बाकू की पीक निगल लेता हूँ और धूम्रपान का धुआँ पी जाता हूँ।
- ☐ मैं कभी कभी मुँह मे तम्बाकू रखे हुए ही सो जाता हूँ।
- ☐ मैं सुबह उठते ही धूम्रपान करता हूँ / तम्बाकू खाता हूँ।
- ☐ मुझे तम्बाकू के बगैर कुछ घंटो से अधिक निकालना मुश्किल लगता है।
- ☐ मुझे तम्बाकू के बगैर रह जाने पर उसकी बड़ी जोर से तलब लगती है।

ऊपर के बॉक्सो मे जितने ज्यादा निशान (✔) होंगे उतनी ही अधिक संभावना है कि आप को लत पड़ चुकी है। आपके लिए यह विश्वास करना कठिन होगा कि आप एक निकोटिन व्यसनी है, पर संभावना यही है कि आप व्यसनी बन चुके हैं।

छुटकारा पाने का निर्णय लें

- तम्बाकू से छुटकारा पाने के लिए आपको कमर कसनी पड़ेगी ताकि शुरुआती कुछ सप्ताह आप बगैर तम्बाकू के निकाल सकें।
- तम्बाकू की लत छोड़ने के अपने कारणों को जाने व परखें, मित्रों आदि के बाहरी प्रभावों को हावी न होने दें। याद रखें, सच्चे दोस्त एक दूसरे की सेहत का ख्याल रखते हैं।
- छुटकारे के अपने सभी कारणों पर ध्यान दें- क्या नीचे लिखे कारणों मे से कोई आपके लिए महत्वपूर्ण है?

- ☐ स्वास्थ्य समस्याओं से बचने के लिए।
- ☐ पैसे बचाने के लिए।
- ☐ मुझमें भी कुछ करने का दम है, यह जताने के लिए।
- ☐ अपने किसी प्रिय को खुश करने के लिए।

- ☐ मेरे मुँह में सफेद दाग/ छाले पड़ गये हैं।
- ☐ मुझे खाँसी होती रहती है/ साँस भर जाती है।
- ☐ अपने बच्चों के सामने एक अच्छा उदाहरण पेश करने के लिए।
- ☐ दाँतो व मसूड़ों की तकलीफों से दूर रहने के लिए।
- ☐ मेरे कॉलेज या काम की जगह पर उसका सेवन मना है।
- ☐ मैं नहीं चाहता/चाहती कि यह लत मुझ पर हावी हो जाए।
- ☐ मेरे धूम्रपान करने से आसपास के लोगों को नुकसान पहुँचता है; सार्वजनिक स्थानों पर थूकने से गंदगी फैलती है।
- ☐ मेरे डॉक्टर ने यह लत छोड़ देने को कहा है।

अपने व्यक्तिगत कारणों को दसवें पन्ने पर 'मेरी योजना' में लिख लें।

निर्णय

छुटकारे के लिए एक दिन तय कर लें

यह दिन निश्चित करने में देर न करें, लेकिन अपने आपको उचित समय दें ताकि-

- शारीरिक और मानसिक रूप से आप खुद को छुटकारा पाने के लिए तैयारी कर सकें।
- निश्चित तिथि से पहले तक जब भी आपको तम्बाकू की तलब अधिक हो, आप उसे आधी मात्रा में ही लें।
- छुटकारे के लिए कोई कम तनाववाला दिन चुन लें।

अपने व्यक्तिगत कारणों को दसवें पन्ने पर **'मेरी योजना'** मे लिख लें।

तैयारी

आप अपने ट्रिगरों या उत्तेजकों को पहचाने

वे कौन कौन से मौके और स्थान हैं जहाँ आप साधारणतया धूम्रपान या तम्बाकू सेवन करते हैं?

- ये ही आपके उत्तेजक हैं। इन्ही से आपको तम्बाकू की याद आती है।
- इनमें से छाँटकर तीन सबसे तेज़ उत्तेजकों को अगले पन्ने पर 'मेरी योजना' मे लिख लीजिए।
- इन मौकों पर तम्बाकू सेवन या धूम्रपान से बचें।
- शराब, सुपारी और पान मसाला आदि से बचें क्योंकि ये भी संभावित उत्तेजक हैं और नुकसानदेह तो हैं ही।
- इनकी जगह शेंगदाना (मूंगफली), चना या सौंफ, इलायची, लौंग जैसे मुखवासों का उपयोग करें।
- भरपूर पानी पीयें।

मेरी योजना

छुटकारा पाने के लिए मेरे अपने कारण

____

____

____

____

____

छुटकारे के लिए मेरी निश्चित तिथि

दिन ________ माह ________ वर्ष ________

मेरे सबसे जोरदार उत्तेजक

____

____

____

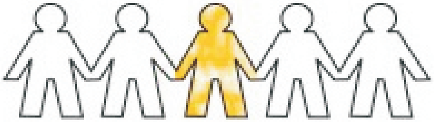
____

____

छुटकारा दिवस से पूर्व का दिन

"अपने समर्थकों का एक मजबूत दल बनाएँ"

- अपने समर्थक दल को बताकर रखें कि तम्बाकू छोड़ने के बाद एक या दो सप्ताह के दौरान आप चिड़चिड़े हो सकते हैं।
- उनसे सहनशील रहने का अनुरोध करें।
- उनसे अनुरोध करें कि आपके तम्बाकू छोड़ने के निर्णय में जब भी कोई परेशानी आ जाए तो वे धैर्यपूर्वक आपकी बात सुनें, आपके साथ रहें और हौसला बढ़ायें।
- उन्हें बतायें कि वे कैसे आपकी मदद कर सकते हैं।



छुटकारा दिवस

- छुटकारा दिवस के दिन अपनी सारी तम्बाकू फेंक दें।
- इस विशेष शुभ दिवस की शुरुआत सुबह की सैर से करें।
- नाश्ते के समय किसी अलग जगह पर बैठें।
- व्यस्त तथा कार्यरत रहें।
- जब भी तलब लगे तो सौंफ, इलायची या ऐसे ही अन्य निर्दोष विकल्पों का उपयोग करें।
- छुटकारे के लिए अपने आपको पुरस्कृत करें-इसे एक विशेष दिवस के रूप में मनायें।

आपका पहला सप्ताह

"तम्बाकू परित्याग के लक्षणों से मुकाबला"

तम्बाकू की तलब

छुटकारे के फायदों का ध्यान रखें।
3 - 5 मिनट रुकें, गहरी साँस ले और थोड़ा टहले, तलब चली जाएगी।

कब्जियत

भोजन मे चपाती सब्जियाँ व फल अधिक ले। पानी अधिक पीयें।

मीठे की तलब

केला, किशमिश, अमरूद आदि मीठे फल खायें।

चिड़चिड़ाहट

उस परिस्थिति से दूर हट जाएं, गहरी साँस लें व कसरत करें। दूसरों से सहनशील रहने का अनुरोध करें।

भूख

नियमित भोजन करें। कभी कभी भूख के कारण भी ऐसा लगता है मानो तलब लगी हो।

सरदर्द

आराम करने की व ध्यान करने की तकनीकें अपनायें।
ठंडे पानी के छींटे मारें।

आपका दूसरा सप्ताह

"उत्तेजकों से सामना"

पहले से योजना बना लें ताकि उत्तेजकों से मुकाबले के लिए आपकी तैयारी पक्की रहे।

तम्बाकू की तलब :

यह तलब भी पहले सप्ताह जितनी ही जोरदार हो सकती है परंतु अब यह कम बार आयेगी और जल्दी ही चली जायेगी।

खुराक :

आपके खाने में स्वाद बढ़ जायेगा।

आत्मविश्वास :

आत्मविश्वास में बढ़ोत्तरी होगी

जिस इच्छाशक्ति और कौशल ने पहले सप्ताह में आपका साथ दिया था, उन्हीं का उपयोग करते रहें।

तम्बाकू से आज़ादी पाने के कुछ नुस्खे

- यदि आप दो सप्ताह तक तम्बाकू से आज़ाद रह पायें तो जान लें कि आप इस लत पर विजय हासिल कर सकते हैं। इन्ही सफल कोशिशों को आगे बढ़ाते रहें।

- आपको ललचा देने वाली स्थितियों से बचने के लिए पहले से तैयारी कर लें।

- जब भी आप तनाव मे हों तो याद रखें कि तम्बाकू किसी भी समस्या का हल नहीं है। अपने आप को मनपसंद कार्य में व्यस्त कर लें।

- साधारणतया तम्बाकू पर आप जितना खर्च करते हैं उतने पैसे एक गुल्लक में अलग रख कर देखें कि आप कितना पैसा बचा रहे हैं। फिर निश्चय करें कि उन पैसों से आप क्या करेंगे।

यदि आप चूक जाएं तो ...

प्रयास करें कि एक बार भी चूक ना हो। लेकिन अगर चूक हो जाय तो तुरंत वापस अपने मार्ग पर आ जायें।

अपने आपको दोष ना दें और हिम्मत भी ना हारें।

कोई भी बची हुई तम्बाकू हो तो फेंक दें।

हालांकि कुछ लोग अपने पहले ही प्रयत्न में विजय पा लेते हैं, परंतु अधिकतर लोगों (जो हमेशा के लिए तम्बाकू परित्याग कर चुके हैं) को विजय कुछ प्रयत्नों के बाद ही प्राप्त होती है।

अपनी सफलता का उत्सव मनाएं

- यदि तम्बाकू के बगैर आप तीन सप्ताह पूरे कर लेते हैं तो अपने समर्थक दल के साथ उस सफलता की खुशी मनायें- गुल्लक में जो पैसे बचाये थे उनका उपयोग आप अब कर सकते हैं।
- इसी प्रकार एक महीना पूरा करें और अपने आप से फिर वादा करें कि वापस कभी भी तम्बाकू सेवन नही करेंगे।
- छुटकारे के इच्छुक अन्य लोगों की मदद करने का प्रयास करें।
- हर महीने अपना निश्चय दोहराएं।
- अपने आप से वादा करें कि कभी भी किसी भी रूप में तम्बाकू का उपयोग नही करेंगे।
- तम्बाकू के दाग निकलवाने के लिए किसी दाँतो के डॉक्टर से अपने दाँत साफ करवा लें।

स्वास्थ्य को तम्बाकू से होने वाले बड़े खतरे

हृदय रोग	धूम्रपान, चबानेवाला तम्बाकू
पुरानी खाँसी	धूम्रपान
टी.बी.	धूम्रपान
फेफड़ों का कैंसर	धूम्रपान
अन्य कैंसर	तम्बाकू की कोई भी लत
कम उम्र में मृत्यु	तम्बाकू सेवन करने वाले में अधितकर होती है।

छुटकारे से होने वाले फायदे

तम्बाकू से छुटकारा आपको किस तरह फायदेमंद होगा?

- शुरुआत में ही आपको अच्छा लगने लगेगा।
- आप में अधिक शक्ति रहेगी।
- आपके मुँह से बदबू आना बंद हो जायेगी।
- स्वास्थ्य पर मंडराने वाले खतरे कम हो जायेंगे।
- आपकी आयु लम्बी होगी।
- अपने धुएँ या थूक से दूसरों को हानि पहुँचाने से आप बचेंगे।

फायदे

यदि आपको और अधिक सहायता चाहिए

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें

तम्बाकू मुक्ति केन्द्र
इन्दिरा गांधी हृदयरोग संस्थान
पी.एम.सी.एच.
पटना- 800 004
फोन : 0612-2532848
फोन : 0933203711

Printed by :
NEEL ENTERPRISE
Mobile : 09869033052

आभार

यह पुस्तिका बनाने में राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान, बेथस्डा, मैरीलैंड, यू.एस.ए. द्वारा प्रकाशित चर्चों से प्रेरणा ली गयी है।

यह कार्यक्रम निम्नलिखित संस्था द्वारा प्रायोजित है।

Healis

हीलिस सेखसरिया इन्स्टीट्यूट फॉर पब्लिक हेल्थ

601/बी, ग्रेट ईस्टर्न चेम्बर्स,प्लाट नं. 28, सेक्टर - 11
सी.बी.डी. बेलापुर, नवी मुम्बई - 400 614
फोन : 022 - 27575487, 27579032
फैक्स : 022 - 27571786

दाना फार्बर कैंसर इंस्टिट्यूट

तथा

हार्वड स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ

द्वारा सहप्रयोजित

अच्छे स्वास्थ्य के लिए कुछ और तरीके . . .

- प्रतिदिन 30 - 40 मिनट (या 20 - 20 मिनट दो बार) घर के या काम की जगह के आस पास खुली हवा में टहलें, या काम पर जाते समय लम्बे वाले रास्ते से चलकर जायें।
- दिन में कभी भी 15 मिनट या अधिक समय ध्यान और / या प्रार्थना में लगायें।
- प्रतिदिन की खुराक में कच्ची सब्जियों और फलों की मात्रा बढ़ायें।
- खुराक में तेल, घी, शक्कर व नमक की मात्रा कम रखें।

- यदि आप सायकल या मोटर सायकल (दुपहिया वाहन) चलाते हैं तो हेलमेट पहनें।
- एड्स से बचाव के लिए स्वास्थ्य संबंधी सूचनाओं की सलाह पर अमल करें।
- दूसरों को तम्बाकू के उपयोग से रोकें।
- दूसरों की भलाई की दिशा मे ज्यादा प्रयास करें, मधुर शब्द बोलें और सही काम करें।

अच्छा स्वास्थ्य और मन की शांति आपके साथ रहेगी

मेरा नाम ____________________

मेरी तम्बाकू की लतें ____________________

सम्पर्क सूत्र (पता, फोन व ई मेल) ____________________

____

____

____

मेरी आयु ____________ वर्ष

कोई स्वास्थ्य कर्मचारी मुझसे सम्पर्क कर सकता है?: हाँ/नहीं

इस समय के दौरान ____________________

वितरक और मोहल्ला ____________________

पीछे दिया हुआ फॉर्म भरें।

पूरा भरा हुआ फॉर्म वहीं जमा करा दें जहाँ से यह पुस्तिका मिली थी।

धन्यवाद !