

व्यापत

साठा

धुम्रपान / तंबाखू सोडू इच्छिणा यांसाठी

छोटीशी मार्गदर्शिका

ही पुस्तिका कायम तुमच्या
खिशात बाळगा म्हणजे
धुम्रपान / तंबाखू सुटण्यास
मदत होईल



1

जीवनात अनेक धोके आहेत

- रस्त्यावरून चालताना तुम्हाला गाडीची ठोकर वसू शकते.
- रुळ ओलांडताना आगगाडीखाली सापडून तुम्ही मरू शकता.
- दूषित पाणी पिऊन तुमचे पोट विघडू शकते.
- प्रदूषित हवेमुळे तुम्हाला फुफ्फुसाचा कर्करोग होऊ शकतो.
- धूम्रपानामुळे तुम्हाला फुफ्फुसाचा कर्करोग, फुफ्फुसाचे इतर चिवट रोग किंवा हृदयविकार होऊ शकतात.
- धूम्रपान/ तंबाखूमुळे तुम्हाला तोंडाचा कर्करोग किंवा इतर काही रोग होऊ शकतात.

तुम्ही सर्व गोष्टी दैवावर सोडता की

....हे अपधात किंवा रोग टाळण्याचा प्रयत्न करता ?

- रस्त्यावरून चालताना तुम्ही वाहनांकडे लक्ष देता व स्वतःची काळजी घेता.
- रुळ ओलांडण्यासाठी तुम्ही पुलाचा उपयोग करता (खरंच करता का?)
- तुम्ही दूषित पाणी पिण्याचे टाळता.
- वाहनांचा धूर टाळण्यासाठी तुम्ही कदाचित नाकावर रूमाल धरता.
- कर्करोग होऊनये म्हणून तुम्ही कच्च्या भाज्या व फले खाता. व्यायाम करण्यासाठी एखाद्या व्यायामशाळे मध्ये नाव घालता.

धूम्रपान / तंबाखू सोडण्याचे ठरले की नाही ?

**तुम्हाला धूम्रपान/तंबाखूचे व्यसन आहे
आणि तुम्ही ते सोडू इच्छिता...**

तुम्हाला वाटत असेल की ही गोष्ट फार अवघड आहे.

पण तुम्हाला ती निश्चित जमेल

ह्या पुस्तिकेचा उपयोग काय?

- हिचा उपयोग करून तुम्ही स्वतःपुरती एक वेगळी योजना वनवू शकता.
- ज्यांनी या व्यसनांच्या तावडीतून सुटका करून घेतली आहे त्यांचे मार्गदर्शन तुम्हाला या पुस्तिकेत मिळेल.
- या व्यसनांमुळे तुमची प्रकृती कशी विघडते हे तुम्हाला कदाचित माहित असेल. पण ही व्यसने सोडण्यासाठी तेवढे एकच कारण पुरेसे नाही. तुम्हाला स्वतःची आणखी कारणे शोधावी लागतील. रोगांच्या भितीपेक्षा हीच कारणे तुम्हाला जास्त प्रेरणा देतील.



धूम्रपान / तंबाखू सोडण्यासाठी आणखी काही कारणे सांगू?

हे एक खर्चिक व्यसन आहे.

या व्यसनापायी वर्षभरात किती खर्च होतो याचा हिशेव कधी केलात का? समजा हे पैसे वाचले तर?

हे तुमच्या लक्षात आले आहे का?

तुमच्या तोंडाला सिगरेटच्या धुराची किंवा तंबाखूची दुर्गंधी येते. तुम्हाला त्याची सवय झाली असली तरी इतरांच्या लक्षात ते लगेच येते.

तुमच्या दातांकडे एकदा वधा. तंबाखूमुळे त्यांच्यावर डाग पडले आहेत का? असल्यास नुसता व्रश वापरून ते जाणार नाहीत. तुमच्या हिरड्यांकडे पहा. तंबाखूमुळे त्या सैल पडल्या असतील. त्यांच्यामध्ये तोंडाला दुर्गंधी आणणारे जंतू वाढत असतील.

तुम्ही जेथे जाल तेथे विडी-सिगरेटची थोटके व तंबाखूच्या पिचकाऱ्या मागे सोडून जाता का? सिगरेटमुळे तुमच्या कपड्यावर किंवा फर्निचरवर भोके पडली आहेत का? कपड्यावर डाग पडले आहेत का?

तुम्ही तंबाखूवर किती अवलंबून आहात हे वघायचे असेल तर खालील यादी वाचा व वाक्य वरोवर असल्यास खूण(✓) करा.

- मला सुरुवातीला धूम्रपान किंवा तंबाखूमुळे ब्रास होई, अस्वस्थ वाटे, पण आता तसे होत नाही.
- मी पूर्वीपेक्षा जास्त वेळा व जास्त ठिकाणी धूम्रपान करतो किंवा तंबाखू खातो.
- मला आता जास्त कडक सिगरेट/ तंबाखू लागते.
- मी आता सिगरेटचा धूर आत घेतो/ तंबाखूचा रस गिळून टाकतो.
- मी कधी कधी तंबाखू तोंडात ठेऊ झोपी जातो.
- सकाळी उठल्या उठल्या मला प्रथम सिगरेट/ तंबाखू लागते.
- सिगरेट/ तंबाखू शिवाय मी जास्त वेळ राहू शकत नाही.
- सिगरेट/ तंबाखू मिळाली नाही तर मी वेडापिसा होतो.

जितक्या जास्त खूणा (✓) तुम्ही कराल तितके जास्त गंभीर तुमचे व्यसन आहे. तुम्हाला पटणार नाही पण तुम्हाला खरोखरच तंबाखूचे व्यसन लागले आहे.

सिगरेट/तंबाखू सोडण्याचा निर्णय

तुम्हालाच घ्यायला हवा

- जवरदस्त इच्छा असल्याशिवाय सुरुवातीचे काही आठवडे तुम्हाला कठीण जातील.
- तुम्ही सिगरेट/ तंबाखू का सोडत आहात याची कारणे मनाशी नक्की ठरवा. एकदा निर्णय झाला की मित्र वगैरे काय म्हणतात याची पर्वा करू नका. लक्षात ठेवा, खरा मित्र तो ज्याला तुमच्या प्रकृतीची काळजी आहे.
- सिगरेट/ तंबाखू सोडण्याची महत्वाची कारणे कोणती याकडे पुन्हा एकदा ध्यान द्या.

- प्रकृती नीट ठेवण्यासाठी.
- पैसे वाचवण्यासाठी.
- मी ते करू शकतो हे दाखवून देण्यासाठी.
- माझ्या प्रियजनांना ते आवडेल म्हणून.

- माझ्या तोंडात फोड आले असून पांढरे डागही पडले आहेत.
- मला अधून मधून धाप लागते व खोकला येतो.
- मी माझ्या मुलांपुढे चांगला आदर्श ठेवू इच्छितो.
- दातांचे / हिरड्यांचे विकार होऊ नयेत म्हणून.
- सिगरेट/ तंबाखूला माझ्या ऑफिस/ कॉलेज मध्ये वंदी आहे.
- मला या व्यसनापासून मुक्तता हवी आहे.
- माझ्या धुरामुळे इतरांना त्रास होतो. रस्त्यावर थुंकण्याने इतरांचे आरोग्य विघडते.
- मला डॉक्टरांनी सिगरेट/ तंबाखू सोडायला सांगितले आहे.

तुमची स्वतःची कारणे पान १० वर लिहा

निर्णय

तयारी करा

आता ती तारीख ठरवायची वेळ आली आहे.

खूप दूरची तारीख निवडू नका, पण अति घाईही करू नका.
सुमारे एक आठवड्यानंतरची तारीख ठरवा.

- मधल्या काळात स्वतःची मानसिक व शारिरीक तयारी करा.
- या काळात सिगरेट/ तंबाखूचे प्रमाण निम्यावर आणा. जेव्हा जास्त तलफ येईल तेव्हा तर निश्चितच सिगरेट/ तंबाखूपासून दूर रहा.
- असा दिवस ठरवा की जो धावपळीचा व धकाधकीचा नसेल.

आता ती तारीख पान १० वर लिहा

आता जास्त तलफ येण्याची कारने पाहू:

तुम्हाला सिगरेट/ तंबाखूची गरज कुठे व कधी विशेष भासते?

- अशा जागा व वेळा ही तुम्हाला तलफ येण्याची कारणे आहेत. ही कारणे तुम्हाला सिगरेट/ तंबाखूची आठवण करून देतात.
- अशी सर्वात महत्वाची ३ कारणे शोधा व ती पान १० वर लिहा.
- अशा ठिकाणी व वेळी सिगरेट/ तंबाखूचे सेवन कटाक्षाने टाळा.
- दासु, सुपारी/ गुटखा, पानमसाला यापासून दूर रहा कारण यांच्यामुळे सिगरेट/ तंबाखूची तलफ येऊ शकते. शिवाय या गोष्टी प्रकृतीला हानीकारक आहेत.
- तलफ आल्यास भाजलेले शेंगदाणे, वाटाणे, बडीशेप किंवा तत्सम पदार्थ खाऊन पहा.
- भरपूर पाणी प्या.

चाप

माझी योजना

सिगरेट/तंबाखू सोडायची माझी स्वतःची कारणे

माझी सिगरेट/तंबाखू सोडायची तारीख
दिवस महिना वर्ष

मला तलफ आणणारी ३ महत्त्वाची कारणे

त्या दिवसाच्या आदल्या दिवशी
काय कराल ?

तुम्हाला जे मानसिक आधार देऊ शकतील अशा लोकांच्या
जवळ रहा.

- त्यांना सूचना देऊन ठेवा की पहिले १-२ आठवडे तुमचा स्वभाव थोडा
चिडचिडा होऊ शकतो.

- तुमच्याशी वागताना त्यांना सवुरीने घ्यायला सांगा.

- त्यांना हे ही सांगून ठेवा की या कठीण दिवसात तुम्हाला त्यांच्याकडून
मदतीची, सहानुभूतीची व पाठिंव्याची गरज आहे.

- ते लोक तुम्हाला कशी मदत करू शकतील हे त्यांना सांगा.



तो दिवस !

त्या दिवशी तुमच्या जवळच्या सर्व सिगरेटी व तंबाखू फेकून घ्या.
सकाळी लवकर फिरायला जाऊन या .
नाश्त्याच्या वेळी नेहमीच्या ठिकाणी न वसता दुसरीकडे वसा.
मोकळे वसू नका. मन कामात गुंतवून ठेवा.
जेव्हा तलफ येईल तेव्हा पान १ वर सांगितलेले पदार्थ खाऊन पहा.
सिगरेट/ तंबाखू सोडल्यावद्दल स्वतःलाच असे काहीतरी वक्षीस घ्या
की हा दिवस कायम लक्षात राहील.



व्यसन सोडल्यानंतरचा पहिला आठवडा

या काळात होणा-या तापदायक परिणामांना कसे तोंड घाल?

तलफ येणे :

व्यसन मुक्तीचे फायदे आठवा. ४-५
मिनीटे थांवा, दीर्घ श्वास घ्या किंवा
फिरायला जा. तलफ नाहीशी होईल.

भूक :

ठराविक वेळी योग्य ते भोजन करा.
तलफ आली असे वाटेल पण तुम्हाला
भूक लागली असेल.

गोड खावेसे वाटणे :

केळी, पेरू, मनुका (किसमिस)
इत्यादी खा.

चिडचिडेपणा :

त्या ठिकाणापासून दूर जा. दीर्घ
श्वास घ्या, व्यायाम करा. दुस-यांना
जरा सवुरीने घ्यायची विनंती करा.

डोकेदुखी :

शांत वसून मनन, चिंतन करा. गरम
पाण्याने स्नान करून पहा.

बद्धकोष्ठ :

जास्त फळे, कच्चा भाजीपाला,
भाकरी/ पोळी खा. भरपूर पाणी प्या.

व्यसन सोडल्यानंतरचा दुसरा आठवडा

तलफ आल्यास

काय करायचे ते आधीच ठरवून ठेवा.

तलफ :

मागच्या आठवड्यासारखीच तीव्र असेल पण ती कमी वेळा येईल व आल्यावर लवकर नाहीशी होईल.

जेवण :

आता तोंडाला चव येईल, अन्न चांगले लागू लागेल.

आत्मविश्वास :

तुमचा आत्मविश्वास वाढेल.

तीव्र इच्छाशक्ती व काही डावपेच यांचा उपयोग करून तुम्ही पहिला आठवडा निभावून नेला. तसाच हा ही आठवडा निभावून न्या.

सिगरेट तंबाखूपासून दूर राहाण्याचे मार्ग

- तुम्ही २ आठवडे सिगरेट/ तंबाखूला शिवला नाहीत. आता तुम्ही या व्यसनावर निश्चित मात्र करू शकता. अशीच दिनचर्या चालू ठेवा.
- सिगरेट/ तंबाखूचा मोह कधी व कुर्ठे पढू शकेल हे ओळखून त्यासाठी आधीच उपाययोजना ठरवून ठेवा.
- जेव्हा मनावर ताण येईल तेव्हा हे आठवा की सिगरेट/ तंबाखूमुळे प्रश्न सुटत नाहीत. अशावेळी दुस-या कशात तरी मन गुंतवा.
- सिगरेट/ तंबाखू सोडल्याने वाचणारा पैसा एका काचेच्या मोठ्या भांडयात साठवत जा. त्या पैशातून काय विकत घेता येईल याचा विचार करा.

मुक्तता

चूक झालीच तर ...

एकदा सुध्दा चूक होऊ देऊ नका. पण समजा चूक झालीच व तुम्ही पुन्हा सिगरेट / तंबाखूकडे वळलात तर चूक सुधारून लगेच योग्य मार्गावर या.

निराश होऊन स्वतःला दोष देत बसू नका.

उरली सुरली सिगरेट तंबाखू फेकून घा.

सिगरेट तंबाखू सोडणे –

काही जणांना पहिल्याच प्रयत्नात यश येते,
परंतु बहुतेकांना कमीत कमी दोनदा तरी
प्रयत्न करावे लागतात.

विजयोत्सव !

- तुम्ही सलग ३ आठवडे सिगरेट/ तंबाखूपासून दूर राहू शकलात तर आपल्या जवळच्या लोकांवरोवर त्याचा आनंद साजरा करा- तुम्ही जे पैसे वाचवले आहेत ते यासाठी वापरू शकता.
- असाच एक महिना पूर्ण करा व मग प्रतिज्ञा करा की सिगरेट/ तंबाखूला पुन्हा शिवणार नाही.
- ज्यांना सिगरेट/ तंबाखू सोडायची आहे त्यांना तुमची मदत देऊ करा.
- प्रत्येक महिन्याच्या सुरुवातीला तुमचा निश्चय पुन्हा पक्का करा.
- प्रतिज्ञा करा की तंबाखूचे पुन्हा कुठल्याही प्रकारे सेवन करणार नाही.
- दाताच्या डॉक्टरकडे जाऊन तुमचे दात स्वच्छ करून घ्या म्हणजे त्यावर तंबाखूचे डाग दिसणार नाहीत.

सिगरेट / तंबाखूमुळे होणारे गंभीर आजार

हृदयविकार

●—● धूम्रपान व तंबाखू खाणे

कायमचा खोकला

●—● धूम्रपान

क्षयरोग

●—● धूम्रपान

फुफ्फुसाचा कर्करोग

●—● धूम्रपान

इतर कर्करोग

●—● कोणत्याही प्रकारचे तंबाखूचे व्यसन

मध्यम वयातील
अकाली मृत्यू

●—● सिगरेट/ तंबाखू वापरणा-यांमध्ये
याची शक्यता अधिक असते.

सिगरेट / तंबाखू सोडण्याचे फायदे

सिगरेट/ तंबाखू सोडण्याने तुमचा काय फायदा होईल?

- लगेचच चांगले वाटायला लागेल.
- जास्त हुरुप येईल, उत्साही वाटेल.
- तोंडाला येणारा सिगरेट/ तंबाखूचा वास जाईल.
- आजारी पडण्याची शक्यता कमी होईल.
- आयुष्य वाढेल.
- तुमच्या धुरामुळे व थुंकीमुळे इतरांना होणारा धोका टळेल.

फायदे

तुम्हाला आणखी मदत हवी असल्यास :

अधिक माहितीसाठी संपर्क साधा :

प्रिवेंटिव आँकॉलजी विभाग

टाटा मेमोरिअल स्फुरणालय, तिसरा मजला, अँनेक्स इमारत
डॉ. अर्नेस्ट वोर्जेस मार्ग, परळ, मुंबई - ४०० ०९२

दूरध्वनी : २४९५ ४३७९ (अपॉइंटमेंटसाठी)

रिसेप्शनीस्टला सांगा की तुम्ही ही पुस्तिका वाचली आहे.

स्फुरणालयात जाण्यासाठी जवळचे रेल्वेस्थानक :

एलफिनस्टन रोड (पश्चिम रेल्वे) व परळ (मध्य रेल्वे)

टाटा मेमोरिअल स्फुरणालयात व्यसन मुक्तीसाठी समुपदेशन,
मानसोपचार, औषधोपचार इ. कार्यक्रम डॉक्टर व इतर तज्ज्ञ
मंडळीच्या देखरेखीखाली चालवले जातात.

आभार

ही पुस्तिका राष्ट्रीय आरोग्य संस्था, वेथेस्डा, मेरीलैंड, अमेरिका
यांनी प्रकाशित केलेल्या पुस्तिकेवर आधारित आहे.

प्रायोजक :



ऑक्शन काउन्सिल अगेस्ट टबॉको

खोली क. १२९/ ३, ५ वा मजला, अँनेक्स इमारत,
टाटा मेमोरिअल मेंटर, डॉ. अर्नेस्ट वोर्जेस मार्ग, परळ,
मुंबई - ४०० ०९२, भारत.

दूरध्वनी : +९१ २२ २४९८ ५७४३

फॅक्स : +९१ २२ २४९० ९६५६

ई-मेल : act-india@vsnl.net



जागतिक आरोग्य संघटनेची
भारतातील कंचेरी,
नवी दिल्ली



पुस्तिकेची मांडणी :

www.zeroninefivefour.biz

संपर्क : + ९१ ९८२०५३१४६२

ई-मेल : mail@zeroninefivefour.biz

निरोगी जीवनाचा मंत्र....

- रोज मोकळ्या हवेत ३०-४० मिनीटे (किंवा २० मि. दोन वेळा) जलद चालण्याचा नियम करा. शक्य असल्यास ऑफिसमध्ये पायी जा.
- दिवसात कधीतरी कमीत कमी १५ मि. ध्यानस्थ बसा किंवा देवाची प्रार्थना करा.
- रोजच्या जेवणात कच्चा भाजीपाला व फळे यांचे प्रमाण वाढवा.
- जेवणात तेल, मीठ, साखर व इतर चरबीयुक्त पदार्थ यांचे प्रमाण कमी करा.

कृपया पुढील पानावरील फॉर्ममध्ये

माहिती भरा व तो फॉर्म तुम्हाला ही

पुस्तिका जेथे मिळाली तेथे घ्या

- सायकल, स्कूटर किंवा मोटरसायकल वरुन जाताना हेल्मेट वापरा.
- एडस होऊ नये म्हणून सर्व ती काळजी घ्या.
- इतरांना सिगरेट / तंबाखू सोडण्यास प्रवृत्त करा व त्यासाठी त्यांना मदत करा.
- दुसऱ्यांचे शुभ चिंतावे, सर्वांशी गोड बोलावे व आचरण शुद्ध असावे.

त्याने तुम्हाला मनःशांती व आरोग्य मिळेल.

माझे नाव :

माझी सिगरेट / तंबाखूची व्यसने :

संपर्कसाठी (माझा पत्ता, दूरध्वनी क्र., ई-मेल) :

माझे वय _____ वर्षे

आरोग्य कार्यकर्त्याने माझ्याशी संपर्क साधावा / साधू नये संपर्कसाठी वेळ : _____ ते _____

वितरक व क्षेत्र _____