

تمباکو نوشی ترک کی؟

New York City
Department of Health
and Mental Hygiene



حقائق نامہ برائے ترک تمباکو نوشی

مبارک ہو! آپ نے تمباکو نوشی ترک کرنے کا ارادہ کر ہی لیا۔

گو کہ تمباکو نوشی ترک کرنا ایک مشکل کام ہے، پھر بھی بہت سے لوگوں نے کامیابی سے ترک کی ہے۔ ذیل میں کچھ مددگار طریقے درج ہیں جو کہ کامیابی سے تمباکو نوشی ترک کرنے اور تمباکو نوشی سے بچنے میں معاون ہوں گے۔

- تمباکو نوشی ترک کرنے کا سب سے اہم قدم، ترک کرنے کے دن کا لائحہ عمل بنانا ہے۔ آپ کو مندرجہ ذیل پر عمل کرنے کی ضرورت ہوگی۔
 - 1- کم از کم پانچ وجوہات تحریر کیجئے کہ آپ تمباکو نوشی کیوں ترک کرنا چاہتے ہیں۔
 - 2- چند روز اپنی تمباکو نوشی کی عادات کا مشاہدہ کیجئے، لکھئے کہ آپ نے دن میں کس وقت تمباکو نوشی کی، کتنے سگریٹ پیئے، کس جگہ، کس کے ساتھ، اور تمباکو نوشی کی طلب کیوں ہوئی وغیرہ۔
 - 3- مندرجہ بالا جن اوقات میں آپ عام طور پر تمباکو نوشی کی طلب محسوس کرتے ہیں، اس کے لئے کوئی متبادل عمل یا رویہ اختیار کیجئے یا لائحہ عمل تیار کیجئے (مثال کے طور پر پانی پینا)
 - 4- ترک کرنے کی تاریخ کا انتخاب کیجئے۔ کسی ایسی تاریخ کا انتخاب کیجئے جس میں ہنگامی مصروفیات نہ ہوں۔
 - 5- اپنے تمام دوستوں اور رشتہ داروں کو اپنے اس فیصلے سے آگاہ کیجئے اور ان کی مدد طلب کیجئے۔

تمباکو نوشی ترک کرنے میں آپ کی مدد کیلئے آج کل بہت سی مددگار اشیاء دستیاب ہیں۔
مناسب خوراک جاننے کیلئے بہتر یہ ہوگا کہ آپ اپنے ڈاکٹر یا فارماسسٹ سے مشورہ کریں۔

- نکوٹین پیچ (Nicotine Patch) - عادت کے مختلف درجوں کے لحاظ سے یہ پیچ (پھایا) کئی طاقتوں میں دستیاب ہے۔ نکوٹین پھایا آپ کے بازو پر چسپاں کر دیا جاتا ہے اور نکوٹین آہستہ آہستہ آپ کے جسم میں جذب ہوتی ہے۔ اس کو استعمال کرتے ہوئے آپ مقدار کو کم کرتے چلے جائیں حتیٰ کہ آپ کو اس کی ضرورت نہ رہے۔ آپ یہ نکوٹین پیچ بغیر کسی نسخہ کے خرید سکتے ہیں۔
- نکوٹین گم (Nicotine Gum) - عادت کے مختلف درجوں کے لحاظ سے یہ چیونگم دو طاقتوں میں دستیاب ہے۔ یہ مختصر طور پر چبالی جاتی ہے اور منہ میں رہنے دی جاتی ہے تاکہ نکوٹین آہستہ آہستہ آپ کے جسم میں جذب ہو جائے۔ آپ یہ چیونگم بغیر کسی نسخہ کے خرید سکتے ہیں۔

- کوٹین ناک کی پچکاری (Nicotine Nasal Spray)۔ یہ ایک ہی طاقت میں ملتی ہے اور ناک میں پچکاری کے ذریعے استعمال کیا جاتا ہے۔ ہر گھنٹے میں ایک بار پچکاری، ایک خوراک کے برابر ہے۔ کوٹین نکتھنے کے خلا میں جذب ہوتی ہے۔ اسے استعمال کرنے کیلئے آپ کو اپنے ڈاکٹر سے نسخہ لینا ضروری ہے۔
- دم کش (Inhaler)۔ یہ ایک ہی طاقت میں دستیاب ہے اور مسلسل 20 منٹ تک کش لے کر اسے استعمال کیا جاتا ہے۔ اسکی کوٹین منہ کی تہہ میں جذب ہو جاتی ہے۔ اسے استعمال کرنے کیلئے آپ کو اپنے ڈاکٹر سے نسخہ لینا ضروری ہے۔
- زی بان (Zyban)۔ یہ ایک دوا ہے جس میں کوٹین نہیں ہوتی۔ یہ طریقہ آپ کی کوٹین کی طلب کم کرنے اور تمباکو نوشی ترک کرنے کی علامات کو زائل کرنے میں کارآمد ہوتا ہے۔
- صلاح و مشورے (Counseling)۔ آپکا معالج یا دوا دینے والا تمباکو نوشی ترک کرنے کا لائحہ عمل بنانے اور ترک کرنے کے دن کی تیاری میں اور ساتھ ساتھ مستقل مزاج رہنے میں آپ کی مدد کر کے معاون ہو سکتا ہے۔
- کولڈ ٹرکی (Cold Turkey)۔ اگرچہ بہت سے لوگوں نے اس طریقے سے تمباکو نوشی ترک کی ہے، لیکن مندرجہ بالا طریقے نسبتاً زیادہ کامیاب ثابت ہوئے ہیں۔
- تمباکو نوشی ترک کرنے کے درمیان ایسی علامات پیش آنا جیسے تشویش، خیالات میں انتشار، بچھا بچھا مزاج، قبض ہونا، نیند میں کمی واقع ہونا، معمول کی عارضی کیفیات ہیں جو کہ دو تین ہفتوں سے زیادہ نہیں رہتیں۔
- اگر شدت سے طلب ہو تو مندرجہ ذیل طریقوں پر عمل کر کے خواہش پر غالب آنے کی کوشش کیجئے۔
- سگریٹ کی طرف ہاتھ بڑھانے میں 30 سیکنڈ توقف کیجئے۔
- پانی پیجئے۔
- کچھ اور کرنا شروع کر دیجئے۔ (نمبر 3 اور اس سے اوپر، اپنی تیار کی ہوئی فہرست ملاحظہ کیجئے)



یاد رکھئے، تمباکو نوشی چھوڑنے میں کبھی دیر نہیں ہوتی۔
 اگر آپ کوئی سوال کرنا چاہیں یا تمباکو نوشی ترک کرنے کے مقامی پروگرام معلوم کرنا
 چاہیں تو 311 پر فون کریں۔