এখনও ধূমপান করছেন?

আপনার লক্ষ্যগুলি পূরণ করার জন্য একটি পরিকল্পনা তৈরী করুন।

ধূমপান ছাড়ার 6টি কারণ

1 আরও স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন করুন।

ধূমপানের কারণে ক্যান্সার, হার্টের রোগ, স্ট্রোক, টাইপ 2 ডায়াবেটিস এবং অন্যান্য রোগ হয়। আপনি যতদিনই ধূমপান করুন না কেন ধূমপান ছেড়ে দিলে আপনার জীবনের আয়ু বেড়ে যাবে এবং আপনার স্বাস্থ্যও উন্নত হবে।

2 সহজে শ্বাস নিন।

সেই কাশির হাত থেকে মুক্তি পান। ধূমপান ছেড়ে দিলে নিউমোনিয়ার মতো আপনার নিঃশ্বাস সম্পর্কিত সংক্রমণগুলির ঝুঁকিও কমে যেতে পারে।

3 আপনার চারপাশের লোকেদের স্বাস্থ্য উন্নত করুন।

পরোক্ষভাবে ধূমপানের কারণে ক্যান্সার, হার্টের রোগ এবং অন্যান্য অসুস্থতা দেখা দেয়। শিশুদের সামনে ধূমপান করলে তাদের ব্রঙ্কাইটিস, হাঁপানির টান, কানের সংক্রমণ, নিউমোনিয়া এবং শিশুদের হঠাৎ মৃত্যুর লক্ষণ (Sudden infant death syndrom, SIDS) হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে।

---

4 পয়সা বাঁচান।

প্রতি দিন এক প্যাক ধূমপানের খরচ প্রতি বছরে প্রায় $5,000। এই অতিরিক্ত নগদ টাকা আপনি কিসে খরচ করতে পারেন?

____

____

---

5 আপনার জীবনের মান উন্নত করুন।

আপনার জামাকাপড়, গাড়ী ও বাড়ির গন্ধ আরও ভালো হবে। খাবারের স্বাদও আরও ভালো লাগবে। আপনাকে দেখতেও আরও ভালো লাগবে – যারা ধূমপান ছেড়ে দেন তাদের ত্বক ও দাঁতও আরও স্বাস্থ্যকর হয়ে ওঠে।

6

আরও ভালো যৌন ও প্রজননমূলক স্বাস্থ্য উপভোগ করুন।

যে পুরুষরা ধূমপান করেন তাদের ইরেকশন (যৌনাঙ্গ খাড়া) হতে বা তা বজায় রাখতে সমস্যা হয়। যারা সন্তান ধারণ করার চেষ্টা করছেন তাদের ক্ষেত্রে ধূমপানের ফলে ফার্টিলিটি কম হয়ে যেতে পারে এবং গর্ভাবস্থার সময় ধূমপানের কারণে খুবই ছোট বা সময়ের অত্যন্ত আগে শিশুর জন্ম হতে পারে।

ধূমপান ছাড়া আরও সহজ করার 9 টি উপায়

1 নিজেকে প্রস্তুত করুন।

আপনার ধূমপান ছাড়ার কারণগুলির একটি তালিকা তৈরী করুন এবং তা প্রায়ই পড়ুন। আপনার তালিকাটি এখানে লিখুন:

2 আপনি যে উপায়টি বেছে নেবেন তার পরিকল্পনা করুন।

ধূমপান একসাথে একেবারে ছেড়ে দেওয়ায় বিহ্বল হয়ে পড়লে, সময়ের সাথে সাথে কম করার লক্ষ্য স্থির করুন। আপনি এখনই

প্রস্তুত থাকলে, আপনার সুবিধামতো ধূমপান ছাড়ার একটি তারিখ বেছে নিন যাতে আপনি প্রস্তুত হওয়ার সময় পান। আপনার অ্যাশট্রে, লাইটার ও সিগারেটগুলি আগেই ফেলে দিন। আপনার জন্য কোন উপায়টি সবচেয়ে ভালো কাজ করবে বলে আপনার মনে হয়?

3 আপনার বাড়ি ও গাড়ী ধোঁয়া-মুক্ত রাখুন।

এটি অন্যদের জন্য স্বাস্থ্যকর এবং আপনাকে ধূমপান করা আটকাতে সাহায্য করবে।

4 সহায়তা এবং উৎসাহ পান।

আপনার পরিবার, বন্ধু ও সহকর্মীদের বলুন যে আপনি ধূমপান করা ছেড়ে দিচ্ছেন এবং তাদের কাছ থেকে সহায়তা চান। আপনি কার কাছ থেকে সহায়তা চাইতে পারেন?

আপনি ধূমপান ছাড়ার একজন কোচের সাথে কথা বলার জন্য 866-697-8487 নম্বরে নিউ ইয়র্ক স্টেট স্মোকার্স ক্যুইটলাইনেও কল করতে পারেন।

5 ওষুধ ব্যবহার করার কথা বিবেচনা করুন।

নিকোটিন প্যাচ, গাম, লজেন্স, নাকের স্প্রে বা ইনহেলার, ও জাইবান (bupropion) এবং চানটিক্স (varenicline) ধূমপান করার ইচ্ছাকে অনেকটা কম করে এবং **আপনার সাফল্যের সম্ভাবনা দ্বিগুণ করে**। আপনি কোন তামাকের চিকিৎসার ওষুধ(গুলি) চেষ্টা করে দেখতে আগ্রহী?

6 কোন জিনিসের থেকে আপনার ধূমপানের প্রবল ইচ্ছা জাগে তা লক্ষ্য করুন।

অ্যালকোহল, কফি, চাপ এবং ধূমপান করা অন্য লোকেদের চারপাশে থাকলে ধূমপানের প্রবল ইচ্ছা জাগতে পারে। কিসের থেকে আপনার ধূমপান করার প্রবল ইচ্ছা হয় তা লক্ষ্য করুন। যে জিনিসগুলি ইচ্ছাকে প্রবল করে সেগুলি এখানে লিখে ফেলুন:

আপনার প্রতিদিনের রুটিনে কোন পরিবর্তনগুলি এই ইচ্ছা প্রবল হওয়া সামলাতে বা এড়িয়ে যেতে সাহায্য করতে পারে? আপনার পরিকল্পনা এখানে লিখুন:

7 একজন ধূমপান ছাড়ার সঙ্গী খুঁজে বের করুন।

ধূমপান করেন এমন কোনো বন্ধু বা অন্য কাউকে আপনার সাথে ছেড়ে দেওয়ার কথা বলুন, অথবা ইতিমধ্যে ধূমপান ছেড়ে দিয়েছেন এমন কাউকে খুঁজে বের করুন যার সাথে আপনি সহায়তার জন্য কথা বলতে পারেন। কে আপনার ধূমপান ছেড়ে দেওয়ার সঙ্গী হতে পারেন?

8 এটি কাটিয়ে উঠতে নিজেকে সাহায্য করুন।

চাপমুক্ত হওয়ার জন্য এবং আপনার মেজাজ ও স্বাস্থ্য উন্নত করার জন্য কয়েকটি শারীরিক ক্রিয়াকলাপ চেষ্টা করুন – সামান্য

কিছু পথ হাঁটা প্রায়ই কাজ করে। আপনি গভীরে শ্বাস নেওয়া বা ধ্যান করার চেষ্টাও করতে পারেন। আপনি অন্য কোন ক্রিয়াকলাপ চেষ্টা করতে পারেন?

9 আপনার মনকে ধূমপানের থেকে দূরে রাখুন।

সহজ কাজের মাধ্যমে নিজের মনোযোগ অন্যদিকে রাখুন। একটি স্বাস্থ্যকর জলখাবার খান, গাম চিবাতে থাকুন বা জল খান। ব্লকের চারপাশে একটু হেঁটে আসুন। কোনো বন্ধুকে কল করুন। আপনার ধূমপানের প্রবল ইচ্ছা জাগলে নিজের মনোযোগ অন্যদিকে ঘোরাতে আপনি কী করতে পারেন?

আপনার লক্ষ্য পূরণ করার চেষ্টা করতে থাকুন

বেশিরভাগ লোকই অনেকবার চেষ্টা করার পরেই ধূমপান করা ছাড়তে সফল হন। আপনি আবার ধূমপান করা শুরু করার মানে এই নয় যে আপনি ব্যর্থ হয়েছেন। যে জিনিসগুলির থেকে ধূমপানের প্রবল ইচ্ছা হয় এবং কিভাবে তাদের মোকাবিলা করবেন তা আপনি জেনেছেন। এরপর আপনি যখন ধূমপান করা ছেড়ে দেবেন সেটা আরও সহজ এবং আরও কার্যকর হবে।

আপনি এমনকি ধূমপান করা ছেড়ে দিতে প্রস্তুত না হলেও, ধূমপান নিষিদ্ধ অথবা আপনি কম করার চেষ্টা করছেন এমন পরিস্থিতিতে ওষুধ দিয়ে নিকোটিন বন্ধ করার লক্ষণ ও প্রবল ইচ্ছাগুলিকে রোধ করা যেতে পারে। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

ইলেকট্রনিক সিগারেট (ই-সিগারেট) খেলে কেমন হবে? মার্কিন খাদ্য ও ওষুধ প্রশাসন (Food and Drug Administration, FDA) ই-সিগারেটকে ধূমপান করা ছাড়তে মানুষকে সাহায্য করার জন্য অনুমোদন করে না। আপনি ই-সিগারেট ব্যবহার করলে এবং ধূমপান ছাড়তে চাইলে, আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন, অথবা এখানে থাকা সংস্থানগুলি ব্যবহার করুন। ই-সিগারেট সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, **nyc.gov/health** দেখুন এবং **"e-cigarettes" (ই-সিগারেট)** সন্ধান করুন।

সংস্থানসমূহ

- আপনাকে নিকোটিন ছাড়ার লক্ষণগুলি কাটিয়ে উঠতে সাহায্য করার ওষুধ এবং কৌশলগুলি সম্পর্কে আরও জানতে, **nyc.gov/health** দেখুন এবং **"nicotine withdrawal" (নিকোটিন ছাড়া)** নিয়ে সন্ধান করুন অথবা আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। Medicaid সহ, বেশিরভাগ স্বাস্থ্য বিমা পরিকল্পনাগুলি আপনাকে সাহায্য করার পরিষেবাগুলি কভার করে।

- একজন ধূমপান ছাড়ার কোচের সাথে কথা বলুন, **nysmokefree.com** এ নিউ ইয়র্ক স্মোকার্স ক্যুইটলাইন দেখুন অথবা 866-697-8487 নম্বরে কল করুন। বেশিরভাগ প্রাপ্তবয়স্ক নিকোটিনের ওষুধ, যেমন প্যাচ বা লজেন্সের একটি বিনামূল্যের শুরু করার কিট পাওয়ার যোগ্য।

    - আপনার পছন্দের ভাষা চীনা (800-838-8917), কোরিয়ান (800-556-5564) বা ভিয়েতনামিজ (800-778-8440) হলে, এশিয়ান স্মোকার্স ক্যুইটলাইনে, সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 10টা থেকে মাঝরাত পর্যন্ত যেকোনো সময়ে কল করুন, অথবা **asiansmokersquitline.org** দেখুন।

- আপনার নিকটবর্তী বিনা-খরচে বা কম-খরচে ধূমপান ও ভ্যাপিং চিকিৎসার কর্মসূচীগুলি খুঁজে বের করুন। **nyc.gov/health/map** দেখুন।

চেষ্টা করতে কখনও দেরি হয় না।

আপনাকে সাহায্য করতে পারা সংস্থানের উপর আরও তথ্যের জন্য, **nyc.gov/nycquits** দেখুন, নিচের QR কোডটি স্ক্যান করুন বা **311** নম্বরে কল করুন।

NYC Health