



তামাক সংক্রান্ত চিকিৎসা: আপনার প্রিয়জনকে ধূমপান বা ভেপিং ছাড়তে সহায়তা করা

যেসব ব্যক্তির ধূমপান বা ভেপিং করেন, তারা ধূমপান বা ভেপিং না করলে নিকোটিন প্রত্যাহারের উপসর্গগুলি, যেমন তীব্র আকাঙ্ক্ষা, উদ্বেগ বা মনোযোগে ব্যাঘাত অনুভব করতে পারেন। এই উপসর্গগুলি অনেকের জন্য ধূমপান বা ভেপিং থেকে বিরত থাকা কঠিন করে তোলে বিশেষ করে যখন তারা বিরত থাকতে চান (যেমন বাসায়, কর্মস্থলে বা জনসমক্ষে) অথবা ধূমপান কমানো বা ছাড়ার চেষ্টা করেন। তবে, পরিবার ও বন্ধুবান্ধব এই লক্ষ্যগুলির যেকোনো একটি অর্জনে তাদের সহায়তা করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারেন। যদি আপনার কোনো প্রিয়জন ধূমপান বা ভেপ ব্যবহার করে, তবে তাকে সহায়তা ও উৎসাহ দেওয়ার জন্য নিচের কিছু পরামর্শ অনুসরণ করতে পারেন:



একটি সহায়ক পরিবেশ তৈরি করুন। সাফল্যগুলি উদযাপন করুন (এমনকি ছোট হলেও), মেনে নিন যে ভুল হওয়া সাধারণ ব্যাপার এবং তা ব্যর্থতা নয়, এবং সহানুভূতিশীল ও ধৈর্যশীল থাকুন (কারণ প্রত্যাহারের উপসর্গগুলি ব্যক্তির মেজাজকে প্রভাবিত করতে পারে)।



একজন ভালো শ্রোতা হন। সেই ব্যক্তি যদি তার ধূমপান বা ভেপিং লক্ষ্য পূরণে চাপ বা উদ্বেগ অনুভব করেন, তবে তার কারো সাথে কথা বলার প্রয়োজন হতে পারে।



আপনার প্রিয়জনকে তাদের লক্ষ্য সম্পর্কে বা কেন তারা পরিবর্তন করতে চেয়েছিলেন তা মনে করিয়ে দিন। যদিও তাদের অতীতের প্রচেষ্টাগুলি সফল হয়নি, তথাপিও তাদের জানিয়ে দিন যে আপনি তাদের লক্ষ্যকে সমর্থন করেন।



আপনি কীভাবে সাহায্য করতে পারেন তা জিজ্ঞাসা করুন। এটি ধরে নেবেন না যে আপনি জানেন যে ব্যক্তিটির কী প্রয়োজন বা তিনি কী অনুভব করছেন।



আপনার প্রিয়জনকে মনে করিয়ে দিন যে তামাক সংক্রান্ত চিকিৎসার উপায়গুলি (যেখানে কাউন্সেলিং ও ওষুধগুলি যেমন নিকোটিন প্যাচ বা লজেস শামিল রয়েছে) তাদের প্রত্যাহারের উপসর্গগুলি এড়াতে এবং স্বস্তিতে থাকতে সাহায্য করতে পারে, এমনকি যদি তারা এখনো ছাড়ার জন্য প্রস্তুত না থাকেন। সহযোগিতাপূর্ণ থাকুন এবং অন্যান্য কৌশল অনুসরণ করতে উৎসাহ দিন, যেমন দৈনন্দিন রুটিনে পরিবর্তন আনা বা মনোযোগ সরানোর পদ্ধতি ব্যবহার করা।

আরো তথ্য এবং মোকাবিলা করার পরামর্শের জন্য, nyc.gov/health-এ যান এবং [coping with nicotine withdrawal](https://nyc.gov/coping-with-nicotine-withdrawal) (নিকোটিন প্রত্যাহার মোকাবিলা করা) অনুসন্ধান করুন।



যদি আপনার প্রিয়জন ধূমপান বা ভেপ ছাড়ার জন্য প্রস্তুত থাকেন, তবে আপনার বাসাকে তামাক ও ভেপমুক্ত করে তুলুন। আপনার বাসায় যে কোনো ব্যক্তিকে ধূমপান বা ভেপ করতে দেবেন না।

অতিরিক্ত চিকিৎসা সংক্রান্ত তথ্য ও সংস্থান, স্থানীয় প্রোগ্রাম সহ, জানতে nyc.gov/nycquits-এ যান অথবা **311** নম্বরে কল করুন।