

تمباکو کا علاج: سگریٹ پینے یا ویپ استعمال کرنے والے اپنے عزیز کو اسپورٹ کرنا



ہر وہ شخص جو سگریٹ نوشی کرتا یا ویپ استعمال کرتا ہے اسے ایسا نہ کرنے کے وقت نکوٹین کو چھوڑنے کی علامات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے، جیسے کسی چیز کی شدید خواہش، اضطراب یا ارتکاز کرنے میں مشکل۔ یہ علامات لوگوں کے لیے چاہتے ہوئے بھی سگریٹ نوشی یا ویپنگ سے گریز کرنا (جیسے گھر، کام یا عوامی جگہوں پر)، اس کا استعمال کم کرنا یا ترک کر دینا مشکل بنا دیتی ہیں۔ تاہم، ان کے اہل خانہ اور دوست مذکورہ اہداف میں سے کسی بھی ہدف کو حاصل کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کا کوئی عزیز سگریٹ یا ویپ استعمال کرتا ہے تو یہ کچھ تجاویز ہیں جن کی مدد سے آپ اسپورٹ اور حوصلہ فراہم کر سکتے ہیں:

معاون ماحول بنائیں۔ کسی سنگ میل کو پانے کی خوشی منائیں (چاہے وہ چھوٹا سا ہی کیوں نہ ہو)، تسلیم کریں کہ چھوٹی سی غلطی ہونا عام بات ہے اور اس کا مطلب یہ نہیں ہوتا کہ آپ ناکام ہو گئے ہیں، اور سمجھدار اور با صبر رہیں (کیونکہ سگریٹ نوشی یا ویپنگ چھوڑنے کی علامات اس شخص کے مزاج پر اثر انداز ہو سکتی ہیں)۔



غور سے سننے کی عادت بنائیں۔ اگر وہ شخص اپنے سگریٹ نوشی یا ویپنگ کے اہداف کو پورا کرنے کے بارے میں ذہنی دباؤ محسوس کرتا ہے تو اسے کسی شخص سے بات کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔



اپنے عزیز کو ان کے اہداف یا اس بارے میں یاد دلائیں کہ وہ تبدیلی کیوں لانا چاہتے تھے۔ اگر ان کی ماضی کی کوششیں ناکام بھی رہی ہوں تو پھر بھی انہیں بتائیں کہ آپ ان کے اہداف کی حمایت کرتے ہیں۔



پوچھیں کہ آپ مدد کرنے کے لیے کیا کر سکتے ہیں۔ یہ فرض نہ کریں کہ آپ جانتے ہیں کہ اس شخص کو کس چیز کی ضرورت ہے یا وہ کیا محسوس کر رہا ہے۔



اپنے عزیز کو یاد دلائیں کہ تمباکو کے علاج کے آپشنز (جن میں مشاورت اور ادویات جیسے نکوٹین پیچز یا لوزنجز شامل ہیں) سگریٹ نوشی یا ویپنگ سے گریز کی علامات سے بچنے اور پر سکون رہنے میں ان کی مدد کر سکتے ہیں، چاہے وہ ترک کرنے کے لیے تیار نہ بھی ہوں۔ حمایت کریں اور دیگر حکمت عملیوں کی بھی حوصلہ افزائی کریں، جیسے معمولات کو تبدیل کرنا یا توجہ ہٹانے کی تکنیکیں استعمال کرنا۔



مزید معلومات اور اس لت کا مقابلہ کرنے کی تجاویز کے لیے، nyc.gov/health ملاحظہ کریں اور **coping with nicotine withdrawal** (نکوٹین سے گریز کی علامات کا مقابلہ کرنا) تلاش کریں۔

اگر آپ کا عزیز ترک کرنے کے لیے تیار ہے، تو اپنے گھر کو تمباکو اور ویپ سے پاک کریں۔ کسی کو بھی اپنے گھر میں تمباکو نوشی کرنے یا ویپ استعمال کرنے کی اجازت نہ دیں۔



علاج کے مزید وسائل اور معلومات، بشمول مقامی پروگرامز، کے لیے، nyc.gov/nycquits ملاحظہ کریں یا 311 پر کال کریں۔