তামাক ত্যাগের চিকিৎসা: তীব্র আকাঙ্ক্ষা এবং অন্যান্য প্রত্যাহারের উপসর্গগুলি মোকাবিলার পরামর্শ

অনেকেই যখন ধূমপান বা ভ্যাপিং করেন না, তখন তাদের নিকোটিনের তীব্র আকাঙ্ক্ষা এবং অন্যান্য প্রত্যাহারের উপসর্গ দেখা দেয়, যেমন:

- খিটখিটে মেজাজ, হতাশা বা রাগ
- উদ্বেগ
- মনোনিবেশ করতে অসুবিধা হওয়া
- ক্ষুধা বৃদ্ধি পাওয়া
- অস্থিরতা
- বিষণ্ন মেজাজ
- ঘুমের সমস্যা

আপনি ধূমপান ছাড়তে চান বা না চান, তামাক ত্যাগের চিকিৎসার ওষুধগুলি আপনাকে তীব্র আকাঙ্ক্ষা এবং প্রত্যাহারের উপসর্গগুলি এড়াতে সাহায্য করতে পারে। এর মধ্যে রয়েছে নিকোটিনযুক্ত ওষুধ (প্যাচ, গাম, লজেঞ্জ বা ন্যাজাল স্প্রে), বুপ্রোপিয়ন এসআর (Zyban বা Wellbutrin) এবং ভ্যারেনিক্লিন (Chantix)।

আপনি যখন ধূমপান বা ভ্যাপিং এড়াতে চান, তখন তীব্র আকাঙ্ক্ষা এবং প্রত্যাহারের উপসর্গগুলি সামলাতে সাহায্য করার মতো কিছু পরামর্শ জানতে আরও পড়ুন।

ট্রিগার: যারা ধূমপান বা ভ্যাপ করেন তাদের আশেপাশে থাকা

মোকাবিলা করার উপায়:

- আপনার প্রিয়জনদের জানান যে আপনি একটি পরিবর্তন আনছেন এবং তাদের কাছে সাহায্য চান।
- বিশেষ করে যারা আপনার সাথে থাকেন, সেইসব বন্ধু বা পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা করুন যে তারাও তাদের ধূমপান বা ভ্যাপিংয়ের অভ্যাস পরিবর্তন করতে চান কিনা।
- কর্মক্ষেত্রে বা স্কুলে যারা ধূমপান বা ভ্যাপ করেন তাদের সাথে বিরতি নেওয়া এড়িয়ে চলুন। বাইরে কিছুক্ষণ হেঁটে আসার বা অন্য কোনো সময়ে বিরতি নেওয়ার বিকল্প বেছে নিন।

ট্রিগার: যে অনুভূতিগুলি আপনাকে ধূমপান বা ভ্যাপ করতে প্রেরিত করে

মোকাবিলা করার উপায়:

- উদ্বেগ, খিটখিটে মেজাজ, অস্থিরতা এবং তীব্র আকাঙ্ক্ষা সবই নিকোটিন প্রত্যাহারের উপসর্গ, তাই নিকোটিন লজেঞ্জ বা গামের মতো দ্রুত কার্যকরী ওষুধ ব্যবহার করলে সাহায্য হতে পারে।
    - আপনার ক্যাফেইন গ্রহণের পরিমাণ কমানোও সাহায্য করতে পারে। ধূমপান কমালে আপনার শরীর যেভাবে ক্যাফেইন প্রক্রিয়াজাত করে তা প্রভাবিত হয়, তাই ক্যাফেইনের একই পরিমাণ গ্রহণ করলেও তা শরীরে আরও বেশি প্রভাব ফেলবে।
- আপনি যদি উদ্বিগ্ন বা খিটখিটে অনুভব করেন, তবে শারীরিক কার্যকলাপ (যেমন হাঁটতে যাওয়া, বাইরে যাওয়া, গভীরভাবে শ্বাস প্রশ্বাস নেওয়া বা ধ্যান করা) সাহায্য করতে পারে।
- আপনি যদি অস্থির বোধ করেন বা মনোযোগ দিতে না পারেন, তবে একটি সহজ কাজের মাধ্যমে নিজের মনোযোগ অন্যদিকে সরিয়ে নিন, যেমন একটি স্বাস্থ্যকর হালকা আহার গ্রহণ করা, গাম চিবানো, পানি পান করা, বন্ধুর সাথে কথা বলা বা হাঁটতে যাওয়া।

ট্রিগার: যেসব পানীয় বা খাবার আপনাকে ধূমপান বা ভ্যাপ করতে প্রেরিত করে

মোকাবিলা করার উপায়:

- আপনি যদি কফি পান করেন, তবে যে হাতে সাধারণত সিগারেট বা ভ্যাপ ধরেন সেই হাতে আপনার কাপটি ধরুন। আপনি চায়ের অভ্যাস করতে পারেন বা অন্য কোনো পানীয়ও বেছে নিতে পারেন।
- আপনি যখন আপনার ধূমপান বা ভ্যাপিংয়ের অভ্যাস পরিবর্তন করছেন, তখন প্রথম কয়েক সপ্তাহ অ্যালকোহল এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন। আপনি যদি এমন কোনো জায়গায় থাকেন যেখানে অ্যালকোহল পরিবেশন করা হয়, তবে সেল্টজার, জুস বা সফট ড্রিঙ্ক পান করার চেষ্টা করুন।

ট্রিগার: যেসব স্থান এবং পরিস্থিতি আপনাকে ধূমপান বা ভ্যাপিংয়ের কথা মনে করিয়ে দেয়

মোকাবিলা করার উপায়:

- যেসব দোকান থেকে আপনি সাধারণত সিগারেট বা ভ্যাপ কেনেন সেগুলি এড়িয়ে চলুন। অন্যান্য পথ দিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করুন যাতে আপনাকে সেই দোকানগুলির পাশ দিয়ে যেতে না হয়।
- আপনি যদি সাধারণত বাড়িতে ধূমপান বা ভ্যাপ করেন, তবে আপনার বসার জায়গা পরিবর্তন করার চেষ্টা করুন বা পুরোনো অভ্যাস ভাঙতে সাহায্য করার জন্য ঘরটি নতুন করে সাজান।
- আপনি যদি সাধারণত নির্দিষ্ট সময়ে ধূমপান বা ভ্যাপ করেন, তবে আপনার দৈনন্দিন রুটিন পরিবর্তন করার চেষ্টা করুন (যেমন হাঁটার জন্য অন্য পথ বেছে নেওয়া বা অন্য সময়ে কাজের বিরতি নেওয়া) বা মনোযোগ সরানোর কোনো কৌশল ব্যবহার করুন (যেমন আপনার শ্বাসের দিকে মনোযোগ দেওয়া, হিজিবিজি আঁকা বা রঙ করা, অথবা আপনার চারপাশের জিনিস গণনা করা)।

কোন বিষয় বা পরিস্থিতি আপনার তীব্র আকাঙ্ক্ষা বা প্রত্যাহারের উপসর্গগুলিকে ট্রিগার করে? একটি পরিকল্পনা তৈরি করতে উপরের ট্রিগারের উদাহরণগুলি দেখুন:

যেসব বিষয় বা পরিস্থিতি আমার তীব্র আকাঙ্ক্ষা বা প্রত্যাহারের উপসর্গগুলিকে ট্রিগার করে:	আমি যেভাবে মোকাবিলা করব:

আপনি ধূমপান ছাড়তে চান বা না চান, চিকিৎসার সংস্থান উপলভ্য রয়েছে

তামাক ছাড়ার চিকিৎসার ওষুধগুলি আপনাকে সাহায্য করতে পারে:

- ধূমপান কমাতে বা ছেড়ে দিতে
- এমনকি আপনি ধূমপান বা ভ্যাপিং ছাড়ার জন্য প্রস্তুত না হলেও, আপনি যখন চান তখন তা এড়াতে (যেমন আপনি যখন কর্মক্ষেত্রে বা পরিবারের সাথে থাকেন)

বিকল্পগুলি সম্পর্কে আরও জানতে এবং কীভাবে সহায়তা পাওয়া যাবে তা জানতে **nyc.gov/nycquits**-এ যান।