

धूम्रपान छोड़ने के बारे में सबकुछ

क्या आप धूम्रपान छोड़ना चाहते हैं?

इसे करने के कई तरीके हैं। एक बार जब आप छोड़ देंगे तो आप स्वस्थ महसूस करेंगे और आप अपने जीवन के लिए स्वस्थ रहेंगे। धूम्रपान छोड़ने के कई फायदे हैं।



धूम्रपान छोड़ने के क्या फायदे हैं?

आप पहले से ही जानते हैं कि धूम्रपान आपके स्वास्थ्य के लिए बुरा है। लेकिन क्या आप इसे छोड़ने के सभी लाभों को जानते हैं? जब आप धूम्रपान छोड़ देंगे, तो आप:

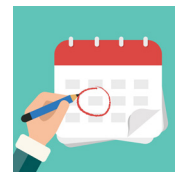
- ❌ दिल का दौरा या स्ट्रोक के लिए अपने जोखिम को कम करेंगे।
- ❌ ऊर्जावान महसूस करेंगे।
- ❌ झुर्रियों को कम करेंगे और आप युवा दिखेंगे।
- ❌ कुछ प्रकार के कैंसर के लिए अपना जोखिम कम करेंगे।
- ❌ एम्फिज़ेमा (फेफड़ों की एक बीमारी), पुरानी श्वसनीशोध और मोतियाबिंद के लिए जोखिम कम करेंगे।
- ❌ आप अधिक आसानी से सांस ले पाएंगे।
- ❌ गर्भवती महिलाओं के लिए: आपका समय से पहले प्रसव होने का और जन्म के समय कम वजन वाले बच्चे होने का जोखिम कम करेंगे।
- ❌ बेहतर महक वाले बाल, सांस और कपड़े।
- ❌ अपने परिवार और दोस्तों को निष्क्रिय धूम्रपान से बचाएंगे।
- ❌ पैसे बचाएंगे।



धूम्रपान छोड़ने में आपकी मदद करने के लिए कुछ सुझाव

धूम्रपान छोड़ने के लिए तैयार होने के लिए कदम उठाएं। धूम्रपान छोड़ने से पहले करने वाली बातें।

- ❌ छोड़ने के लिए आपके स्वयं के कारणों की एक जाँच सूची बनाएं और उसे ऐसी जगह रखें जहाँ आप इसे हर दिन देखेंगे।
- ❌ छोड़ने की तारीख चुनने के लिए प्रतीक्षा न करें। इसे अभी करें।
- ❌ अपने परिवार और दोस्तों के साथ अपनी योजनाओं के बारे में चर्चा करें और जहाँ भी आवश्यक हो, उनकी सहायता लें।
- ❌ जब भी आपको धूम्रपान करने का मन करे, तो अपने चहिले पर पड़ने वाले प्रभाव के बारे में सोचें।



छोड़ने के तरीके

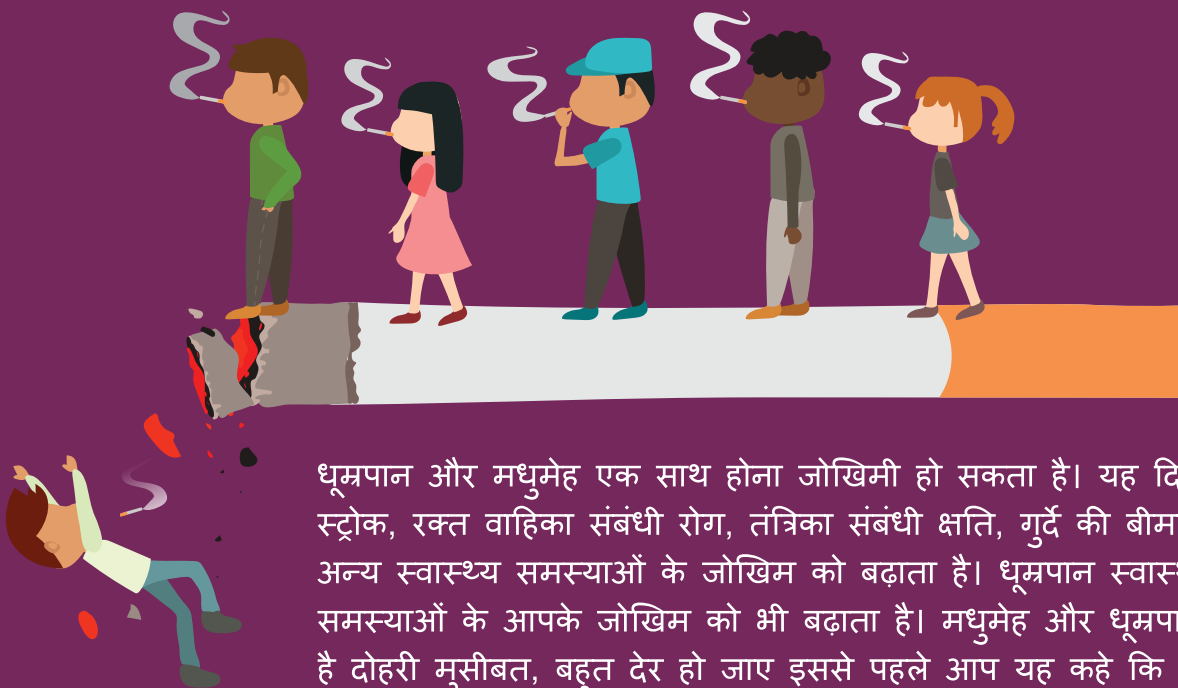
धूम्रपान छोड़ने के बहुत से तरीके हैं। कुछ लोग तरीकों के संयोजन का उपयोग करते हैं।

- अपनी सिगरेट, माचिस, लाइटर और ऐशट्रे से दूर रहे। इन्हें फेंक दें। सभी को एक साथ छोड़ने के इस तरीके को "गोइंग कोल्ड टर्की" ("पूरी तरह से उपयोग बंध करना") कहते हैं।
- कई सप्ताहों में कम करके धूम्रपान छोड़ दें, धीरे धीरे कम करके बंद करें।
- अपनी इच्छा को नियंत्रित करने के लिए कुछ समय के लिए निकोटीन पैच, गम, इनहेलर, या नाक के स्प्रे का उपयोग करें।
- परामर्श, एक्यूपंकचर, या सम्मोहन की मदद लेने से अच्छा प्रोत्साहन मिलेगा।
- आप धूम्रपान-छोड़ने वाली कोई क्लासीस या सहायता समूह में शामिल हो सकते हैं।



*ई-सिगरेट को धूम्रपान से प्रतिस्थापित नहीं किया जाना चाहिए या धूम्रपान छोड़ने में आपकी मदद करने के लिए इसका उपयोग किया जाना चाहिए।

यदि आपको मधुमेह हैं और धूम्रपान करते हैं तो "दोहरी मुसीबत"



धूम्रपान और मधुमेह एक साथ होना जोखिम हो सकता है। यह दिल का दौरा, स्ट्रोक, रक्त वाहिका संबंधी रोग, तंत्रिका संबंधी क्षति, गुर्दे की बीमारी और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के जोखिम को बढ़ाता है। धूम्रपान स्वास्थ्य समस्याओं के आपके जोखिम को भी बढ़ाता है। मधुमेह और धूम्रपान का अर्थ है दोहरी मुसीबत, बहुत देर हो जाए इससे पहले आप यह कहें कि "मैंने छोड़ दिया" यह बेहतर है।

आप के लिए धूम्रपान छोड़ने के लिए योजना बनाएं

धूम्रपान छोड़ने की अपनी योजनाओं के बारे में नीचे अपने उत्तर लिखें

- मैं धूम्रपान छोड़ना चाहता हूँ क्योंकि _____

उदाहरण: मैं अपने परिवार से प्यार करता हूँ और मुझे उनकी परवाह है।

- धूम्रपान छोड़ने से मैं एक वर्ष में कितनी बचत करूँगा। _____

उदाहरण: 15 रु x 5 सिगरेट x 365 दिन = 27375 रु/ -

- धूम्रपान नहीं करने का सबसे कठिन समय होगा: _____।

उदाहरण: शौचालय जाने से पहले।

- जब मुझे धूम्रपान करने की इच्छा होती है, तो मैं यह करूँगा; _____।

उदाहरण: मैं भोजन के बाद तुरंत मेज से उठ जाऊँगा और अपने दांतों को ब्रश करूँगा।

- मैंने पहले धूम्रपान नहीं छोड़ा क्योंकि _____।

उदाहरण: मेरे पास आत्म-नियंत्रण नहीं था।

- मैंने पहले धूम्रपान छोड़ने की कोशिश की है परंतु _____।

उदाहरण: तनाव के समय, मैंने फिर से धूम्रपान शुरू कर दिया।

- फिर से धूम्रपान से दूर रहने के लिए मैं ऐसा करूँगा, _____।

उदाहरण: तनाव का सामना करने के लिए मैं नए तरीके ढूँढ़ लूँगा।

- तनाव के समय, धूम्रपान करने के बजाय मैं यह करूँगा: _____

उदाहरण: मैं आत्म नियंत्रण के लिए योग और ध्यान का अभ्यास करूँगा।

- मैं धूम्रपान छोड़ने में मेरी मदद करने के लिए इन लोगों से सहायता लूँगा _____।

उदाहरण: मेरी बेटी / बेटा मेरी प्रेरणा होंगे।

- मैं यह सुनिश्चित करूँगा कि धूम्रपान छोड़ने के बाद ऐसा करने से मेरा वजन नहीं बढ़ेगा
_____।

उदाहरण: मैं हल्की शारीरिक कसरत करूँगा।

- मैं धूम्रपान छोड़ने से की गई गयी बचत के पैसे का कहाँ उपयोग करूँगा _____।

उदाहरण: मैं अपने बच्चे के लिए एक बाल योजना खरीदूँगा।

