

ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣਾ Quitting Smoking

ਮੈਨੂੰ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਕਿਉਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਅਨੇਕ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਗਲੇ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਐਮਫੇਜ਼ੀਮਾ (emphysema) ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਤੇ ਖਰਚੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਵਿੱਤੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਹੋਣਾ
- ਜਿਆਦਾ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੂਰਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ
- ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਸੁਗੰਧ ਦੀ ਸੁਖਰੀ ਹੋਈ ਭਾਵਨਾ ਹੋਣਾ
- ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੋਣਾ

ਛੱਡਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਕਦੋਂ ਹੈ?

ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਛੱਡਣ ਲਈ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਲਾਭ ਤੁਹਾਡੇ ਛੱਡਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਹੀ ਖੁਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਸਤਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਹੋਏ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਦੇ 1 ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ, ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਜੋਖਮ ਅੱਧਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਦੱਸ ਸਾਲ ਬਾਅਦ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਜੋਖਮ ਅੱਧਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੁੰਨੇਂ ਰਹਿਤ 15 ਸਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਜੋਖਮ ਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਜੁਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਤੰਬਾਕੂ ਨਹੀਂ ਪੀਤਾ।

ਮੈਂ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਕਦਮ ਹਨ:

1. ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋਵੋ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦੁਆਉਣ ਲਈ ਇਸ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।

2. ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣਾ ਦਿਨ ਚੁਣੋ

ਉਹ ਦਿਨ ਚੁਣੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਅਜਿਹਾ ਦਿਨ ਚੁਣੋ ਜਿਹੜਾ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਗੁਆ ਨਾ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤਣਾਅ ਰਹਿਤ ਦਿਨ ਚੁਣ ਕੇ ਕਾਮਯਾਬੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਠੀਚੇ ਤੋਂ ਭਰਮਾਉਣ ਲਈ ਘੱਟ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਕੋਈ ਵੀ ਉੱਤਮ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਹੁਣੇ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣਾ ਦਿਨ ਹੁਣੇ ਚੁਣੋ।

3. ਆਪਣੇ ਛੱਡਣ ਦੇ ਢੰਗ ਚੁਣੋ

ਉਹ ਢੰਗ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਢੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (NRT), ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ।

4. ਆਪਣਾ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਬਣਾਓ

ਛੱਡਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਰੱਖੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਮਯਾਬ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਠੀਚੇ ਅਤੇ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੈਚ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਾਂਘ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ।

5. ਟ੍ਰਿਗਰਾਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਮੁਫ਼ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਦੀ ਚਾਹ ਨੂੰ “ਟ੍ਰਿਗਰ” ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਾਂਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਿਗਰ ਕੀ ਹਨ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠੋਗੇ।

6. ਤੰਬਾਕੂ ਛੱਡਣ ਕਰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ (Withdrawal) ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿਕੋਟੀਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਸਮਾਯੋਜਿਤ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਨਿਕੋਟੀਨ ਛੱਡਣ ਕਰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਕੀ ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ ਛੱਡਣ ਕਰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹੈ। ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਲੱਛਣ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

7. ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਪਾਓ

ਛੱਡਣਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫਿਸਲ ਜਾਓ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀ ਲਓ, ਪਰ ਉਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫੇਲ ਹੋ ਗਏ ਹੋ। ਇਸ ਸਲਿਪ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਮੈਂ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਕਿਵੇਂ ਛੱਡ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਛੱਡਣਾ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਨੇਕ ਟੂਲ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕ ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਇੱਕੋ ਦਮ ਛੱਡਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਹੋਰਾਂ ਦਿੱਤੇ ਢੰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦਾ ਸੰਜੋਗ ਵੱਧ ਹੋਵੇਗਾ।

- ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀਆਂ (ਐਨ ਆਰ ਟੀ-NRT) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਕੋਟੀਨ ਪੈਚ ਜਾਂ ਗਮ
- ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤਾਂਘਾਂ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਛੱਡਣ ਕਰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ (Withdrawal) ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸਾਖਿਆਤ ਤੌਰ ਤੇ (in-person), ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ, ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਜਾਂ ਚੈਟ ਰਾਹੀਂ ਹੈ

ਵੱਖ ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਢੰਗ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਛੱਡਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਮਿਸ਼ਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਾਮਯਾਬੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਸੰਜੋਗ ਕਵਿਟ ਏਡ, NRT ਜਾਂ ਦਵਾਈ, ਦੀ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਨੂੰ ਕੋਚਿੰਗ/ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣਾ ਹੈ।

ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਘਟਨਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਸੋਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਕਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਢੰਗਾਂ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮਿਸ਼ਰਨ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਲੱਭੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਦਵਾਈਆਂ ਮੈਨੂੰ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਦਵਾਈਆਂ ਨਿਕੋਟੀਨ ਲਈ ਤਾਂਘਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੰਬਾਕੂ ਛੱਡਣ ਕਰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ

ਤਕਲੀਫਾਂ (Withdrawal) ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੀਬਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਕੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ (Nicotine replacement therapy products), ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਕੋਟੀਨ ਚੁਇੰਗ ਗਮ ਅਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਪੈਚ, ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਕੇ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਰਾਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਪਰ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਪੂੰਝੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਜ਼ਹਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ।

ਬਿਉਪ੍ਰੋਪੀਓਨ (ਜਾਏਬੈਨ®) (Bupropion (Zyban®)) ਅਤੇ ਜਨੈਰਿਕ ਵਰੈਨੋਕਲੀਨ (varenicline) ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਨਿਰਦਿਸ਼ਟ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ 2 ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ। ਇੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਪਰ ਇਹ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਚਾਹਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗੀ ਚੋਣ ਹਨ ਅਤੇ, ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਮੈਨੂੰ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?

ਕਵਿਟਨਾਓ (QuitNow)

ਕਵਿਟਨਾਓ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਸਾਰੇ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਤੰਬਾਕੂ ਜਾਂ ਈ-ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ। ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਵਿਟ ਕੋਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕਵਿਟ ਯੋਜਨਾ ਤੇ ਡਟੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਨ-ਓਨ-ਵਨ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵੈਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਵਿਟ ਲਈ ਮਾਰਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਫੀਚਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਔਨਲਾਈਨ ਕਵਿਟ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉਣਾ
- ਟੈਕਸਟ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ-654321 ਨੂੰ QUITNOW ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ
- ਕਵਿਟਨਾਓ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਲਾਈਵ ਚੈਟ ਜਾਂ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਕਵਿਟ ਕੋਚ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਹਾਇਤਾ 1 877 455-2233 ਨੂੰ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ ਕਾਲ ਕਰੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸੀ ਸਫਰ ਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਨਾ ਔਨਲਾਈਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.quitnow.ca ਤੇ ਜਾਓ

ਬੀ.ਸੀ. ਸਮੋਕਿੰਗ ਸਿਸਟਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (B.C. Smoking Cessation Program)

ਫਾਰਮਾਕੋਅਰ ਬੀ.ਸੀ. ਸਮੋਕਿੰਗ ਸਿਸਟਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਜਿਹੇ ਯੋਗ ਬੀ.ਸੀ. ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਜਾਂ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਹੋਰ ਉਤਪਾਦ ਵਰਤਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਗਏ ਇਲਾਜ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੇ ਖਰਚੇ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (Nicotine Replacement Therapy (NRT)) ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਚ ਜਾਂ ਗਮ
- ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੁਆਰਾ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ

NRT ਅਤੇ, ਇੱਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੁਆਰਾ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,

www.gov.bc.ca/bcsmokingscessation ਤੇ ਜਾਓ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਕਾਊਂਸਲਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉੱਤਮ ਵਿਕਲਪ ਜਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼, ਮੇਟੀ ਅਤੇ ਇਨੁਇਟ ਲੋਕਾਂ ਲਈ NRT ਅਤੇ ਕਵਰੇਜ ਸਮੇਤ, ਵਪਾਰਕ ਤੰਬਾਕੂ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.fnha.ca/wellness/wellness-and-the-first-nations-health-authority/wellness-streams/respecting-tobacco ਤੇ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ: ਰਿਸਪੈਕਟਿੰਗ ਟੋਬਾਕੋ (First Nations Health Authority: Respecting Tobacco) ਦੇਖੋ।

ਇਸ ਹੈਲਥਲਿਕ ਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿੱਚ, ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਪਾਰਕ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਗਰੇਟਾਂ, ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕੁਦਰਤੀ ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਨਹੀਂ।

ਕੀ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਉਤਪਾਦ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ?

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਤੰਬਾਕੂ ਕਈ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੇਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਬੁੱਕਣ ਵਾਲੀ ਤੰਬਾਕੂ, ਸਿਗਾਰ, ਪਾਇਪ ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਬੀਡੀਆਂ। ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਉਤਪਾਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਸਿਗਰੇਟਾਂ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੇਪ ਜਾਂ ਈ-ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਨੂੰ ਤਕਨੀਕੀ ਤੌਰ ਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਅਤੇ ਵੇਪ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦੂਸਰੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਈ-ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਵਰਤ ਕੇ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬੀ ਮਿਲੀ ਹੈ, ਦੋਵੇਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵੇਪਿੰਗ ਹਾਨੀਰਹਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਬਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ NRT ਨੂੰ ਕਵਿਟ ਕੋਚਿੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣ ਵਰਗੇ ਤੰਬਾਕੂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC.ca #306 ਵਿਕਲਪਕ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮ ਦੇਖੋ।

ਕੀ ਵੇਪਿੰਗ ਮੈਨੂੰ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ?

ਹਾਲਾਂਕਿ ਭਾਫ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਖਤਰਨਾਕ ਹਨ, ਉਹ ਹਾਨੀਰਹਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਸਮੇਂ ਨਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਵੇਪ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੇਪਿੰਗ ਉਤਪਾਦ ਵਰਤ ਕੇ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਾਮਯਾਬੀ ਮਿਲੀ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੇਪਿੰਗ ਤੇ ਸਵਿਚ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਖਰਕਾਰ ਵੇਪਿੰਗ ਛੱਡਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਕਵਿਟ ਨਾਓ ਦੇ ਸਾਧਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੇਪਿੰਗ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

quitnow.ca