

## 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, ਗਲ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਐਮਫੇਜ਼ੀਮਾ (emphysema) ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਤੋਂ ਖਰਚੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਵਿੱਤੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਹੋਣਾ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੂਰਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ
- ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਸੁਗੰਧ ਦੀ ਸੁਧਰੀ 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 ਦਸ ਸਾਲ ਬਾਅਦ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਜੋਖਮ ਅੱਧਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੁੱਛੇ 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 ਟੀਚੇ 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 ਟੀਚੇ 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। ਸੋਚੋ 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। ਉਦਹਾਰਣ ਲਈ, ਚਿਤਚਿਤਾਪਣ 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 ਟੁਲ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕ ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਇੱਕੋ ਦਿਨ ਛੱਡਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਹੋਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 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 ਏਂਡ, 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 ਲਗਾ 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 ਤਾਂਬਾਂ 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 ਚੂੜੀ 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 ਦੇਕੇ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਰਾਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਪਰ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਪ੍ਰਭੇਦ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਜ਼ਹਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ।

ਬਿਉਪ੍ਰੋਪੀਓਨ (ਜਾਏਬੈਨ®) (Bupropion (Zyban®)) ਅਤੇ ਜੈਨੈਰਿਕ ਵੈਰੈਨੋਕਲੀਨ (varenicline) ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ 2 ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ 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। ਵੈੱਬਸਾਈਟ 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 ਵੈੱਬਸਾਈਟ 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 ਦੋਸਤਾਨਾ ਔਨਲਾਈਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca) ਤੇ ਜਾਓ

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

ਫਾਰਮਾਕੋਅਰ ਬੀ.ਸੀ. ਸਮੋਕਿੰਗ ਸਿਸਟੇਮ 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 ਆਂ ਲਈ, ਇੱਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੁਆਰਾ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents/what-we-cover/drug-coverage/bc-smoking-cessation-program](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents/what-we-cover/drug-coverage/bc-smoking-cessation-program) ਤੇ ਜਾਓ

### ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਕਾਉਂਸਲਰ 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 ਆਂ ਲਈ 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](http://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 ਹੈਲਥਲਿੰਕ 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 ਥੁੱਕਣ ਵਾਲੀ ਤੰਬਾਕੂ, ਸਿਗਾਰ, ਪਾਇਪ ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਬੀੜੀਆਂ। 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 File #30b](http://HealthLinkBC File #30b) ਵਿਕਲਪਕ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮ ਦੇਖੋ।

## ਕੀ ਵੇਪਿੰਗ ਮੈਨੂੰ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ?

ਹਾਲਾਂਕਿ ਭਾਵ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਖਤਰਨਾਕ ਹਨ, ਉਹ ਹਾਨੀਰਹਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਸਮੇਕ ਨਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਵੇਪਰ 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।

