

ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣਾ Quitting Smoking

ਮੈਨੂੰ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਕਿਉਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਆਮ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ।
 - ਤੰਬਾਕੂ ਕਰਕੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ ਲਗਭਗ 6,000 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
 - ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਕਰਕੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਸਟ੍ਰੋਕ, ਫੇਫੜਿਆਂ, ਗਲੇ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਐਮਫੇਜ਼ੀਮਾ (emphysema)।
- ਤੁਹਾਡੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ।
- ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਖਰਚਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਜੀਵਨ ਜੀਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੋਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ।

ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਦੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਜਿਆਦਾ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੂਰਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ।
- ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਹੋਣਾ।
- ਜਿਆਦਾ ਸਫੇਦ ਦੰਦ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੀ ਸਾਹ ਹੋਣਾ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਮਕਦੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਘੱਟ ਝੁਰੜੀਆਂ ਹੋਣਾ।
- ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਸੁਗੰਧ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣਾ।
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਆਮ ਸਤਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਣਾ।
- ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੋਣਾ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲਾਂ, ਸਾਹ ਅਤੇ ਕਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਧੂੰਏਂ ਦੀ ਮਹਿਕ ਨਹੀਂ ਆਏਗੀ।

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 ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਸਤਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਘੱਟੋ 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 10 ਸਾਲ ਬਾਅਦ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਜੋਖਮ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਜੁਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਤੰਬਾਕੂ ਨਹੀਂ ਪੀਤਾ।

ਮੈਂ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਕਿਵੇਂ ਛੱਡ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀਆਂ (ਐਨ ਆਰ ਟੀ-NRT)
- ਸਮੇਕਿੰਗ ਸਿਸਟਮ ਡਰੱਗਜ਼ (ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਦਵਾਈ)
- ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ
- ਕੋਲਡ ਟਰਕੀ (ਇੱਕ ਆਦਤ ਜਾਂ ਲੱਤ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਛੱਡ ਦੇਣਾ)

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।

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

ਤੰਬਾਕੂ ਛੱਡਣ ਕਰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ (Withdrawal) ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਦੇ ਸੰਜੋਗਾਂ ਨੂੰ ਦੁਗਣਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ, ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾ 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 ਜਿੰਨਾਂ 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 ਧੂੰਏਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਜ਼ਹਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ।

ਬਿਊਪ੍ਰੋਪੀਓਨ (ਜ਼ਾਬੋਪ੍ਰੋਨ®) (Bupropion (Zyban®)) ਅਤੇ ਵਰੈਨੋਕਲੀਨ (ਚੈਂਪਿਕਸ®) varenicline (Champix®) ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਨਿਰਦਿਸ਼ਟ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ 2 ਆਮ 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। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਾਸਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਪਏਗਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

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

ਕਵਿਟ ਨਾਓ (QuitNow)

ਕਵਿਟ ਨਾਓ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉੱਤਮ ਵਿਕਲਪ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹ ਰਹੇ ਹਨ (ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ)। ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਇਟ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਧੀਆ ਨੁਸਖੇ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ, ਜਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਕਵਿਟ ਪਲੈਨ ਟੂਲ (A Quit Plan tool)
- ਟੈਕਸਟ ਰਾਹੀਂ ਸਹਾਰਾ – 654321 ਤੇ QUITNOW ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ
- ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਸਹਾਰਾ - 1-877-455-2233 ਤੇ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ ਫੋਨ ਕਰੋ
- ਆਨਲਾਈਨ ਚੈਟ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.quitnow.ca ਤੇ ਜਾਓ।

ਬੀ.ਸੀ. ਸਮੋਕਿੰਗ ਸਿਸਟੇਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (BC Smoking Cessation Program)

ਬੀ.ਸੀ. ਸਮੋਕਿੰਗ ਸਿਸਟੇਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆਨਾਂ ਨੂੰ ਫਾਰਮਾਕੋਅਰ ਹੇਠ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੀ ਖਰਚੇ ਦੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਕੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੁਆਰਾ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਉਤਪਾਦ ਵਰਸਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। 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 ਤੇ ਜਾਓ।

ਪ੍ਰੈਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਫਾਰ ਹੈਲਥ (Prescription for Health)

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਫੈਮਲੀ ਫਿਜ਼ੀਸ਼ੀਅਨ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆਨਾਂ (ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ, ਗੈਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਾਲੇ, ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਨਹੀਂ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੋਟੇ) ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਰਾਹ ਤੇ ਪੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.healthyfamiliesbc.ca/home/prescription-health ਤੇ ਜਾਓ।

ਤੁਹਾਡੀ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ

ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀਆਂ ਕੋਲ ਵੀ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਾਧਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www2.gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-authorities/regional-health-authorities ਤੇ ਜਾਓ। 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।

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

ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਕਿਵੇਂ ਛੱਡਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਕਦਮ ਹਨ:

1. ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਰਹੋ

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

ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ, ਉਹ ਦਿਨ ਚੁਣੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਅਜਿਹਾ ਦਿਨ ਚੁਣੋ ਜਿਹੜਾ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਖੋਹ ਨਾ ਦਿਓ। ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਭਾਲੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਹਾਰਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਣਾਅ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਕੋਈ ਵੀ ਉੱਤਮ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣਾ ਦਿਨ ਹੁਣੇ ਚੁਣੋ।

3. ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਦੇ ਢੰਗ

ਉਹ ਤਰੀਕੇ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਵਾਸਤੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

4. ਸਹਾਰਾ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਸਹਾਰੇ ਵਾਸਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

5. ਟ੍ਰਿਗਰ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਦੀ ਚਾਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠੋਗੇ।

6. ਤੰਬਾਕੂ ਛੱਡਣ ਕਰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ (Withdrawal)

ਜਾਣੋ ਕਿ ਕੀ ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਹਾਰਣ ਲਈ, ਚਿਤਚਿਤਾਪਣ ਤੰਬਾਕੂ ਛੱਡਣ ਕਰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹੈ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਲੱਛਣ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਉਤਪਾਦ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ?

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਤੰਬਾਕੂ ਕਈ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੇਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਜਿੰਨੇ ਹੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ। ਉਦਹਾਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਬੁੱਕਣ ਵਾਲੀ ਤੰਬਾਕੂ, ਸਿਗਾਰ, ਪਾਇਪ ਤੰਬਾਕੂ, ਬੀਤੀਆਂ, ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਸਿਗਰੇਟਾਂ, ਆਦਿ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇੰਨਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਵਰਗੇ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜ਼ਹਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੱਤ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #30b ਵਿਕਲਪਕ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮ ਦੇਖੋ।

ਕੀ ਈ-ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਮੈਨੂੰ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੀਆਂ?

ਧੂਮਰਪਾਨ ਦੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਉਤਪਾਦ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਈ-ਸਿਗਰੇਟਾਂ, ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਜਾਂ ਵੇਪਰ (vapour) ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿੰਨਾ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੁਆਰਾ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਵਿਕਰੀ ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ ਵਾਸਤੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇੰਨਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਅਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦਾ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਤਪਾਦ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਈ-ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਵਿਟ ਨਾਓ (QuitNow) www.quitnow.ca/tools-and-resources/e-cigarettes.php ਤੇ ਜਾਓ।

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਗੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 7-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਗੋ ਜਾਣ 'ਤੇ 930 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।