Sundhedsstyrelsen

تمباکونوشی چھوڑنے
کا چھوٹا رہنما کتابچہ

فہرست مضامین

ایک سابقہ تمباکونوش سے ملیں 4
دوران سفر 6
اختتام 10
استقامت اختیار کریں 20

کولوفون
تمباکونوشی چھوڑنے کا چھوٹا رہنما کتابچہ
Sundhedsstyrelsen 2010

پہلا ایڈیشن، پہلی اشاعت 2010

ISBN: 978-87-7104-088-3. Elektronisk ISBN: 978-87-7104-081-4

ادارایہ:
Thyra Bonde Arnholm اور Anne Rygaard Hjortshøj

متن اور علمی اداریہ:
Anne Dalhoff Pedersen اور Jørgen Falk، Mette Münchow

گریفکل ڈیزائن اور تشکیل: Umloud Untd
فوٹو گرافر: Thomas Marott

طبع: KLS Grafisk Hus A/S

طباعت کو مندرجہ ذیل پتے سے
آڈر کیا جا سکتا ہے یا اس پتے پر دستیاب ہے:
Rosendahls-Schultz Distribution
Herstedvang 10, 2620 Albertslund
ٹیلی فون نمبر: 43227300 فیکس: 43631969
ای میل: Distribution@rosendahls-schultgrafisk.dk
www.rosendahls-schultzgrafisk.dk

جلد تمباکونوشی سے آزاد

مبارک ہو کہ آپ تمباکونوشی سے چھٹکارا چاہتے ہیں - یہ آپ کے لیے بے حد اچھا فیصلہ ہے - قطع نظر اس کے کہ آپ کی عمر کتنی ہے، تمباکونوشی چھوڑنا آپ کی صحت کی بہتری کے لیے سب سے اہم قدم ہے

تمباکونوشی چھوڑنا مشکل ہو سکتا ہے، خصوصا اگر آپ کئ سالوں سے تمباکونوشی کرتے آ رہے ہوں - اس لیے کامیابی کے لیے آپ نے تمباکونوشی چھوڑنے کا منصوبہ بنانا ہوتا ہے

اکثر افراد کے لیے تمباکونوشی چھوڑنے کا دورانیہ اس طرح گزرتا ہے کہ ایک عرصہ تمباکونوشی چھوڑنے سے قبل کا ہوتا ہے - یہاں وہ افراد منصوبہ کرتے ہیں کہ تمباکونوشی کیسے چھوڑنی ہے - اس کے بعد باقائدہ تمباکونوشی چھوڑنے کا مرحلہ آتا ہے اور پھر اس کے بعد کا عرصہ جہاں اپنے فیصلے میں ثابت قدمی کا مظاہرہ کرنا ہوتا ہے

" تمباکونوشی چھوڑنے کا چھوٹا رہنما کتابچہ" پڑھنے سے آپ اپنے تمباکونوشی چھوڑنے کے عمل کی پلاننگ اور اسے پایہ تکمیل تک پہچانے کے لیے اور بعد کے عرصے کے لیے، جہاں آپ نے استقامت کا مظاہرہ کرنا ہوتا ہے، مدد حاصل کر سکتے ہیں - یہاں تمباکونوشی چھوڑنے والوں کی کہانیاں اور اچھے مشورے بھی ہیں - اس طرح آپ کے لیے اپنے فیصلے کو پایہ تکمیل تک پہنچانے میں آسانی ہو گی

ہماری دعا ہے کہ آپ تمباکونوشی چھوڑنے کے عمل میں کامیاب ہوں

ایک سابقہ
تمباکونوش سے ملیں

سعد، 48 سال

میں نے پاکستان میں، آٹھویں جماعت سے تمباکونوشی شروع کی ۔ ہم کئ لڑکے تھے جنھوں نے خفیہ طور پر مل کر تجربہ کیا ۔ تمباکونوشی کرنا شیخی کی بات ہوتی تھی ۔ جب میں کالج پہنچا تو میں یومیہ 20-25 عدد تک سگرٹ پیتا تھا ۔ Hollywood میں تمام ہیروز تمباکونوشی کرتے تھے، میرے خاندان میں کئ تمباکونوشی کرتے تھے ۔ میں بھی تمباکونوشی کرتا تھا کیونکہ یہ شیخی کرنے کا باعث ہوتا تھا خصوصا خاص برینڈ کے سگرٹ پینا

تمباکونوشی چھوڑنا بہت مشکل تھا ۔ میری بیوی نے کافی بار مجھے تمباکونوشی چھوڑنے کی ترغیب دی اور حقیقتا اس نے ہی میری مدد کی ۔ میں نے پہلی دفعہ تمباکونوشی چھوڑنے کی کوشش کی لیکن جن دوستوں کے میں ساتھ تھا، وہ بھی ہر وقت تمباکونوشی کرتے رہتے تھے ۔ اس وجہ سے میں تمباکونوشی چھوڑنے میں آمادہ نہ ہو سکا

لیکن ایک وقت آیا کہ مجھے یہ ناپسند لگا کہ میری جسمانی صحت خراب ہے ۔ میری صحت اہم ہو گئ ۔ ایسا لگاتا ہے کہ میں نے فی الفور یہ فیصلہ کیا لیکن ظاہر ہے کہ میں نے اس سے پہلے کافی سوچ بچار کی ۔ اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ میں نے ایک عرصے کے لیے اپنے دوستوں سے قطع تعلق کیا ۔ یہ ایک بہت مشکل وقت تھا ۔ اپنی ایڑیوں کے بل مڑنا اور پھر تمباکونوشی شروع کر دینا مشکل نہ تھا ۔ شکر ہے کہ کامیابی ہوئ اور میں نے 1996 سے تمباکونوشی نہیں کی ۔ میں پہلے کے مقابلے میں نزلہ کا اتنا شکار نہیں ہوتا

میں لطف اٹھاتا ہوں کہ میں نے فیصلہ کیا اور استقامت اختیار کی

کیوں آپ تمباکونوشی چھوڑنا چاہتے ہیں اور مشکل کیا ہے؟

یہ جاننا اہم ہے کہ آپ تمباکونوشی کیوں چھوڑنا چاہتے ہیں۔ جدول میں ان جگہوں پر نشان لگائیں جو آپ پر لاگو ہوتے ہیں اور خود مزید وجوہات درج کریں۔ جب تمباکونوشی چھوڑنا مشکل ہو جائے تو آپ اس جدول پر نظر ڈال سکتے ہیں اور یاد کرسکتے ہیں کہ آپ کیوں تمباکونوشی چھوڑنا چاہتے ہیں

میرے لیے تمباکونوشی چھوڑنے کی سب سے اہم وجوہ یہ ہیں

- ○ تا کہ میں بیمار نہ ہوں
- ○ تا کہ دوسرے اشیاء کے لیے پیسے بچ جائیں
- ○ کیونکہ میرے کام پر تمباکونوشی منع ہے
- ○ میں اپنے خاندان اور دوستوں کو خوش کرنا چاہتا ہوں
- ○ ....
- ○ ....
- ○ ....
- ○ ....

میرے لیے جو امور تمباکونوشی چھوڑنے کے عمل کو مشکل کرتے ہیں وہ یہ ہیں

- ○ کہ میں اتنے سالوں سے تمباکونوشی کرتا آیا/کرتی آئی ہوں
- ○ کہ میرے دوست اور خاندان تمباکونوشی کرتے ہیں
- ○ کہ کسی تقریب میں بغیر تمباکونوشی کرنا میرے لیے مشکل ہے
- ○ کہ میرا کام ذہنی بوجھ کا باعث ہے
- ○ ....
- ○ ....
- ○ ....
- ○ ....

تمباکونوشی چھوڑنے کا ایک دن مقرر کریں

آپ اس طرح کریں

آپ تمباکونوشی چھوڑنے کے ایک دن کا انتخاب کریں جو مستقبل میں 2 سے 3 ہفتے بعد واقع ہو

اس دن سے قبل آپ تیاری کریں اور تمباکونوشی چھوڑنے کے لیے اپنا منصوبہ بنائیں

تمباکونوشی چھوڑنے کا دن مثلا ویکنڈ میں ہو

اگر تمباکونوشی چھوڑنے کا دن ایسے دنوں میں واقع ہو جہاں آپ نے کسی تقریب میں نہیں جانا یا کام میں زیادہ مصروفیت نہیں تو یہ زیادہ موزوں ہے ۔ کچھ افراد کے لیے اگر تمباکونوشی چھوڑنے کا دن چھٹیوں میں ہو تو یہ زیادہ بہتر ہے اور مسلمانوں کے لیے رمضان کا مہینہ بہتر ہے

آپ نے سوچنا ہے کہ جب مشکل ہو جائے تو آپ نے کیا کرنا ہے

تمباکونوشی چھوڑنے کے دوران تمام افراد مسائل سے دوچار ہوتے ہیں ۔ لیکن اگر آپ نے پہلے ہی اس پر سوچا ہوا ہے تو مزید آسانی سے آپ ان سے نپٹ سکتے ہیں

ڈاکٹر سے پوچھیں یا دواخانے پر جائیں اور اچھے مشورے حاصل کریں

اگر تمباکونوشی چھوڑنے کے عمل میں آپ کو مدد ملے تو کامیابی کی شرح پانچ گنا زیادہ ہو جاتی ہے ۔ آپ Stoplinien کے مفت ٹیلی فون نمبر80313131 پر رابطہ کر کے ایک مشیر سے بات کر سکتے ہیں ۔ مشیر ڈینش بولتے ہیں

خاندان اور دوستوں کو بتائیں کہ آپ تمباکونوشی چھوڑنا چاہتے ہیں

ان کی پشت پناہی مزید آسانی پیدا کرسکتی ہے اور ممکن ہے کہ ایک یا زائد فرد /افراد آپ کے ساتھ تمباکونوشی چھوڑنے میں شامل ہو جائیں

سگرٹوں کو پھینک دیں

جب آپ تمباکونوشی چھوڑیں تو سگرٹ، لائیٹرز اور ایشٹرے موجود نہ ہوں ۔ ان سب کو پھینک دیں

اپنے اوپر بھروسہ رکھیں کہ آپ تمباکونوشی چھوڑ سکتے ہیں

حالانکہ آپ نے پہلے بنا کامیابی کے کوشش کی ہے پھر بھی آپ یقین رکھیں کہ آپ اس بار کامیاب ہوں گے

اپنی عادتوں کو الٹ پلٹ کریں

تمباکونوشی ایک عادت ہے ۔ تمباکونوشی مکمل طور پر چھوڑنے سے پہلے تمباکونوشی کے حوالے سے اپنی عادتوں کو تبدیل کرنا ممد ثابت ہو سکتا ہے

- پہلے کے مقابلے میں کم تمباکونوشی کریں ۔ ہر بار جب تمباکونوشی کی خواہش ہو تو آپ سوچیں کہ آیا یہ سگرٹ ضروری ہے
- کچھ تمباکونوش افراد کو تدریجا تمباکونوشی چھوڑنے اور تمباکونوشی چھوڑنے کے دن تک کم تمباکونوشی کرنے سے فائدہ ہوتا ہے
- اپنے آپ سے فیصلہ کریں کہ آپ فقط چند جگہوں پر تمباکونوشی کریں گے ، مثلا بالکنی پر
- تمباکونوشی کے وقفے کی بجائے آپ فروٹ کا وقفہ کریں
- جب آپ لائیٹر استعمال کر چکیں تو اسے کونے میں رکھ دیں تا کہ اگلے سگرٹ لگانے کے لیے آپ کو اٹھنا پڑے
- سگرٹوں کو الماری میں سب سے اوپر رکھیں تا کہ ان تک پہنچنے کے لیے آپ کو کرسی پر کھڑا ہونا پڑے
- دوسرا برینڈ استعمال کریں

اچھی عادات شروع کریں

کچھ صحت افزا عادات اپنانے کی کوشش کر کے آپ اپنے لیے آسانی پیدا کر سکتے ہیں

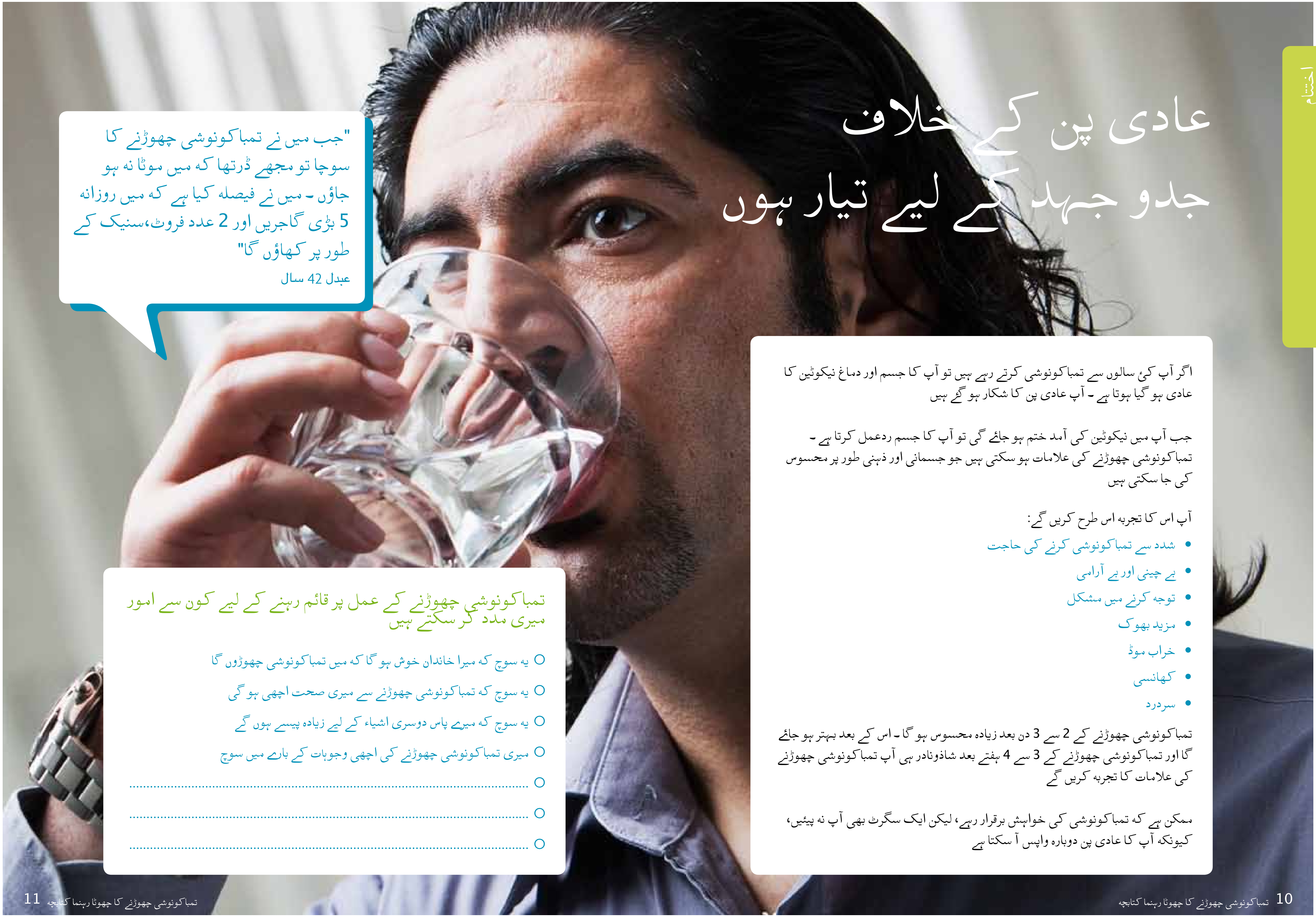
خوراک

- چکناہٹ کم کھائیں، روزانہ 25 گرام کم مکھن یا تیل کھانے کا مطلب ہے کہ تمباکونوشی چھوڑتے وقت آپ کا وزن زیادہ نہیں ہو گا
- یومیہ 1½ لیٹر پانی پیئیں، یعنی تقریبا 6 گلاس - گلاس گنیں تا کہ مقدار پوری ہو
- یومیہ 3 فروٹز اور 3 سبزیاں کھائیں - روزانہ حساب کریں تا کہ مقدار پوری ہو

حرکت

- شام کے کھانے کے بعد چہل پہل کے لیے نکلیں، بغیر تمباکونوشی کرتے ہوئے
- بس کی بجائے سائیکل کو استعمال کریں
- اپنے بچوں، پوتیوں اور نواسیوں سے کھیلیں تا کہ آپ کی سانس پھولے

عادی پن کے خلاف جدو جہد کے لیے تیار ہوں



اگر آپ کئ سالوں سے تمباکونوشی کرتے رہے ہیں تو آپ کا جسم اور دماغ نیکوٹین کا عادی ہو گیا ہوتا ہے - آپ عادی پن کا شکار ہو گۓ ہیں

جب آپ میں نیکوٹین کی آمد ختم ہو جائے گی تو آپ کا جسم ردعمل کرتا ہے - تمباکونوشی چھوڑنے کی علامات ہو سکتی ہیں جو جسمانی اور ذہنی طور پر محسوس کی جا سکتی ہیں

آپ اس کا تجربہ اس طرح کریں گے:

- شدد سے تمباکونوشی کرنے کی حاجت
- بے چینی اور بے آرامی
- توجہ کرنے میں مشکل
- مزید بھوک
- خراب موڈ
- کھانسی
- سردرد

تمباکونوشی چھوڑنے کے 2 سے 3 دن بعد زیادہ محسوس ہو گا - اس کے بعد بہتر ہو جائے گا اور تمباکونوشی چھوڑنے کے 3 سے 4 ہفتے بعد شاذونادر ہی آپ تمباکونوشی چھوڑنے کی علامات کا تجربہ کریں گے

ممکن ہے کہ تمباکونوشی کی خواہش برقرار رہے، لیکن ایک سگرٹ بھی آپ نہ پیئیں، کیونکہ آپ کا عادی پن دوبارہ واپس آ سکتا ہے

"جب میں نے تمباکونوشی چھوڑنے کا سوچا تو مجھے ڈرتھا کہ میں موٹا نہ ہو جاؤں - میں نے فیصلہ کیا ہے کہ میں روزانہ 5 بڑی گاجریں اور 2 عدد فروٹ،سنیک کے طور پر کھاؤں گا"

عبدل 42 سال

تمباکونوشی چھوڑنے کے عمل پر قائم رہنے کے لیے کون سے امور میری مدد کر سکتے ہیں

- O یہ سوچ کہ میرا خاندان خوش ہو گا کہ میں تمباکونوشی چھوڑوں گا
- O یہ سوچ کہ تمباکونوشی چھوڑنے سے میری صحت اچھی ہو گی
- O یہ سوچ کہ میرے پاس دوسری اشیاء کے لیے زیادہ پیسے ہوں گے
- O میری تمباکونوشی چھوڑنے کی اچھی وجوبات کے بارے میں سوچ
- O ....
- O ....
- O ....

تمباکونوشی چھوڑنے کے لیے آپ کو مدد مل سکتی ہے

تمام وہ افراد جو تمباکونوشی چھوڑنا چاہتے ہیں وہ مدد حاصل کرسکتے ہیں۔ اس سے تمباکونوشی چھوڑنے کے عمل کو پایہ تکمیل تک پہچانے میں آپ کو آسانی ہو گی۔ اگر آپ دوا چاہتے ہیں تو آپ اپنے ڈاکٹر یا دواخانے سے بات کریں۔ آپ تمباکونوشی چھوڑنے کے کورس پر بھی جا سکتے ہیں جہاں ایک تعلیم یافتہ مشیر آپ کی دوسرے افراد کے ساتھ مدد کرے گا۔ اپنی بلدیہ سے پوچھیں

تمباکونوشی چھوڑنے کے لیے ادویات

تمباکونوشی چھوڑنے کو آسان کرنے کے لیے تین اقسام کی ادویات دستیاب ہیں:

- نیکوٹین مصنوعات جو کئ نوع میں دستیاب ہیں
- Champix
- Zyban

Champix اور Zyban صرف آپ کے ڈاکٹر کے نسخے کے ذریعے سے دستیاب ہیں

نیکوٹین کی مصنوعات

مختلف اقسام کی نیکوٹین کی مصنوعات دستیاب ہیں۔ مثلا پلستر، چیونگ گم، گولیاں یا ایک چھوٹا پلاسٹک سگرٹ اور ایک سانس کے ذریعے اندر کینچنے والا انہیلیٹر دستیاب ہے۔ اگر نیکوٹین کی مصنوعات کو صحیح طور پر استعمال کیا جائے تو یہ تمباکونوشی چھوڑنے کےعمل کو آسان کر دیتی ہیں

نیکوٹین کی مصنوعات کو زیادہ سے زیادہ 3 سے 4 ماہ کے لیے استعمال کیا جائے اور انہیں آدھے سال کے عرصے سے زیادہ استعمال نہ کرنا چاہیے۔ ڈاکٹر یا دواخانے پر مشورے مل سکتے ہیں

نیکوٹین کی مصنوعات کے بارے میں حقائق

- نیکوٹین کی مصنوعات کے استعمال پر یومیہ 20 سے 40 کرون خرچہ آتا ہے
- نیکوٹین کی مصنوعات کو صرف 3 سے 4 ماہ کے لیے استعمال کرنا چاہیے
- نیکوٹین کی مصنوعات تمباکو کی طرح کینسر کا باعث نہیں
- اگر آپ حاملہ ہیں، چھاتی کا دودہ پیلاتی ہیں یا امراض قلب کے مسائل ہیں تو نیکوٹین کی مصنوعات کے استعمال سے پہلے آپ ہمیشہ ڈاکٹر سے بات کریں

Champix اور Zyban گولیاں ہیں جو صرف ڈاکٹر کے ہاں دستیاب ہیں۔ علاج کا آغاز تمباکونوشی چھوڑنے کے عمل سے 1 سے 2 ہفتے قبل شروع کیا جائے اور یہ تمباکونوشی کی طلب اور عادی پن کو کم کرنے میں ممد ہوں گی۔ اگر آپ Champix اور Zyban کے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں

دوسرے امدادی ذرائع

تمباکونوشی چھوڑنے کے کورسز

تمباکونوشی چھوڑنے کا کورس آپ کے تمباکونوشی چھوڑنے کے عمل کو برقرار رکھنے میں مدد کرسکتا ہے۔ تمباکونوشی چھوڑنے کے کورس پر آپ ان دوسرے افراد کے ساتھ جائیں گے جو تمباکونوشی چھوڑنا چاہتے ہیں اور آپ ایک دوسرے کی مدد کر سکتے ہیں۔ اکثر بلدیوں میں تمباکونوشی چھوڑنے کے مفت کورسز ہوتے ہیں۔ کچھ بلدیہ مختلف زبانوں میں کورسز کی پیشکش کرتے ہیں۔ اپنے بلدیہ سے ٹیلی فون پر رابطہ کریں اور پوچھیں کہ آپ کہاں رجوع کریں یا بلدیہ کی پیشکش www.stoplinien.dk پر دیکھیں

کافی دواخانے فیس کے عوض کورسز/مشاورت کا انعقاد کرتے ہیں۔ دواخانے سے پوچھیں یا www.sundhed.dk پر معلومات حاصل کریں

STOPLINIEN

Stoplinien کے ٹیلی فون نمبر80313131 پر آپ تمباکونوشی چھوڑنے کے ماہرین سے مفت مشورے حاصل کر سکتے ہیں۔ Stoplinien کے اوقات کار دن کے دوران ہیں اور مشیر ڈینش بولتے ہیں

اختتام

تمباکونوشی چھوڑنے کا دن

"مجھے ایسے محسوس ہوا کہ میں نے فی الفور تمباکونوشی چھوڑی ۔ لیکن اب مجھے معلوم ہوا ہے کہ میں لمبے عرصے سے تمباکونوشی چھوڑنے کے دلائل اکھٹا کرتی رہی ہوں"
فاطمہ، 60 سال

- اپنی تعریف کریں اور یقین کریں کہ آپ تمباکونوشی چھوڑ سکتے ہیں
- تمباکو کو ان تمام اشیاء کے ساتھ پھینک دیں جو آپ کو تمباکونوشی کی یاد دلائیں: بٹ، لائیٹرز اور ایشٹرے ۔ اپنی جیبیں اور اپنے بیگ یاد رکھیں
- اپنے خاندان اور دوستوں کو بتائیں کہ آپ نے تمباکونوشی چھوڑ دی ہے اور آپ کو ان کی مدد کی ضرورت ہے
- اپنی بے چینی کو اچھے امور کے لیے استعمال کریں ۔ چلنے کے لیے نکلیں، برتن دھوئیں، بچوں سے کھیلیں
- تمباکونوشی چھوڑنے کے بعد پہلے ہفتوں میں کافی کی بجاۓ چاۓ، پانی یا جوس پیئیں
- کھانے سے فارغ ہو کر آپ فورا اٹھ جائیں اور ٹیبل سے برتن اٹھائیں
- جب آپ کو سگرٹ کی خواہش ہو تو دانت برش کریں یا پانی پیئیں
- اچھی کتاب کے ساتھ بستر پر جلدی لیٹیں ۔ ضروری نہیں کہ یہ دن ضرورت سے زیادہ لمبا ہو
- سونے سے قبل آپ اپنی تعریف کریں ۔ پہلا دن اچھا گزر گیا ہے

اگر طبیعت خراب ہو جائے تو آپ یہ کریں

جب جسم کو عادت کے مطابق سگرٹوں کے ذریعے سے نیکوٹین مہیا نہیں ہوتی تو ممکن ہے کہ طبیعت خراب ہو جائے اور آپ پریشانی کا شکار ہوں ۔ مندرجہ ذیل زیادہ عام علامات کی لسٹ ہے اور ساتھ یہ کہ آپ ان پر قابو پانے کے لیے کیا کر سکتے ہیں

علامات	یہ آپ کر سکتے ہیں
تمباکونوشی کی شدید خواہش	چھل پہل کریں، دانت برش کریں، بغیر شوگر کے گولی کھائیں، ایک کلاس پانی پیئیں اور 50 تک گنتی گنیں آپ ایک دوست یا Stoplinien کو بھی ٹیلی فون کرسکتے ہیں، Stoplinien کا نمبر ہے 80313131
انفلوئنزہ کے وقت جیسی ناسازگی	اپنا مزید خیال رکھیں، آرام کریں، چائے پیئیں، گرم سویٹر پہنے، نہائیں
بے چینی، بے آرامی	چلیں یا باگھیں، صفائ کریں، کافی سے پرہیز کریں
توجہ میں مشکل	حرکت میں رہیں، وقفہ کریں
مزید بھوک	سرسبز اور کم چکناہٹ والی،دانے دار اشیاء کھائیں، ایک گلاس پانی پیئیں، دانتوں کے خلال کے لیے تیلی استعمال کریں ۔ چکناہٹ اور شوگر سے پر خوراک سے پرہیز کریں
خراب موڈ	ورزش کریں اور ایسے امور بجا لائیں جو آپ کو خوش کریں ۔ اپنے ساجی /دوست سے حالیہ مشکل امور کے بارے میں گفتگو کریں
مزید کھانسی	تمباکونوشی چھوڑنے کے بعد تھوڑا زیادہ کھانسنا بالکل عام ہے ۔ کھانسی کو ایک طرح کا صفائ کا عمل متصور کریں، کچھ دیر لگی گی کہ پھیپھیڑے صحیح طرح عمل کرنے لگیں
سردرد	کچھ گلاس پانی کے پیئیں، چھل پہل کریں، سردرد کی گولی لیں

آپ کا تمباکونوشی چھوڑنا دوسروں کے لیے مفید ہے

یہ سوچنا اچھا ہو سکتا ہے کہ آپ کے تمباکونوشي چھوڑنے سے دوسروں کی صحت مزید بہترہوتی ہے کیونکه وه آپ کی تمباکونوشی کے عمل سے پیدا ہونے والے دھوئیں کا شکار نہیں ہوں گے - دوسروں کی تمباکونوشی کے عمل سے پیدا ہونے والا دھواں سب کے لیے مضر ہے، خصوصا چھوٹے اور بڑوں بچوں کے لیے

دوسروں کی تمباکونوشی کے عمل سے پیدا ہونے والا دھواں اور بچے

اگر بچے روزمرہ میں دوسروں کی تمباکونوشی کے عمل سے پیدا ہونے والے دھوئیں کا شکار ہوتے ہیں تو وہ زیادہ کثرت سے بیمار ہوتے ہیں۔ تمباکونوشوں کے بچوں کا مندرجہ ذیل بیماریوں سے لاحق ہونے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے

- درمیانے کان کی سوزش
- قولنج
- پھیپھڑوں میں برونکائ سوزش کی وجه سے دمه
- الرجی
- دمه
- پنگوڑے میں شیر خوار بچے کی موت

اگر بچے دوسروں کی تمباکونوشی کے عمل سے پیدا ہونے والے دھوئیں کا شکار ہوتے ہیں تو بچوں کو زیادہ ادویات کی ضرورت ہوتی ہے اور وہ زیادہ کثرت سے ہسپتال میں داخل ہوتے ہیں

اگر آپ پھر تمباکونوشی کی طرف لوٹ جائیں

- آپ نے فیصله کیا ہے که اب تمباکونوشی کا عمل بالکل ختم ہے - اگر آپ پھر بھی ایک سگرٹ پی لیں تو تمباکونوشی کو چھوڑنے کے عمل کو مکمل طور پر نه چھوڑیں - آپ اسے خطا تصور کریں، جیسے وزن کم کرنے کے دوران ایک بسکٹ کھا لینا
- اپنے فیصلے پر ثابت قدم رہیں اور بھرپور قوت سے تمباکونوشی کو چھوڑنے کے عمل پر برقرار رہیں - آپ پھر راہ راست پر ہیں

تمباکونوشی کی خواہش اب بھی ہو سکتی ہے

تمباکونوشی چھوڑنے کے عمل کے کافی عرصہ بعد بھی آپ کو تمباکونوشی کی خواہش ہو سکتی ہے ۔ تمباکونوشی نہ کریں ۔ جلد ہی تمباکونوشی پھر شروع ہو جاتی ہے

"جب خواہش حولناک طرح حملہ آور ہوتی ہے اور میں سوچوں کہ میں کبھی بھی تمباکونوشی نہیں کر سکتا تو ممکن ہے کہ میرے حواس بالکل باختہ ہو جائیں ۔ اس کے بجائے میں یہ سوچتا ہوں کہ میں نے بس ایک گھنٹے کے لیے اپنے آپ پر قابو پانا ہے اور تمباکونوشی نہیں کرنی ۔ پھر خواہش زائل ہو جاتی ہے اور جب گھنٹا گزر جاتا ہے تو میرے وہم و گمان میں بھی نہیں آتا کہ میں تمباکونوشی کر سکتا ہوں"

کریم، 32 سال

تمباکونوشی کی خواہش کچھ منٹوں کے بعد زائل ہو جاتی ہے ۔ اگر آپ میں تمباکونوشی کی خواہش ابھر آئے تو مندرجہ ذیل کچھ مفید مشورے ہیں

- چھل پہل کریں
- ایک عدد فروٹ کھائیں
- تمباکونوشی چھوڑنے کی اپنی وجوہات کے بارے میں سوچیں
- صفائی کریں
- ایک دوست کو فون کریں
- گہری سانس لیں
- ایک گلاس پانی پیئیں

جب مشکل ہو جائے

کچھ اوقات ہیں جہاں تمباکونوشی نہ کرنا مزید مشکل ہو سکتا ہے ۔ مثلا اگر آپ نے کسی تقریب میں جانا ہے جہاں سب تمباکونوشی کریں یا اگر ایسے مہمان آ جائیں جو تمباکونوشی کریں ۔ قبل ہی منصوبہ بنائیں کہ سلامتی سے گزرنے کے لیے آپ نے کیا کرنا ہے ۔ جب آپ صورت حال میں ہوں گے تو مزید آسانی ہو گی

تمباکونوشی اور بیماری کے بارے میں حقائق

یہ یاد رکھنا کہ تمباکونوشی کتنی خطرناک ہے مفید ہو سکتا ہے ۔ یہ آپ کے سابقہ تمباکونوش کہلانے کے فیصلے کو تقویت دینے میں مدد ثابت ہو سکتا ہے

- تمباکونوشی کرنے والوں میں سے جو تمباکونوشی نہیں چھوڑتے ان میں سے آدھے افراد تمباکونوشی کی وجہ سے مر جاتے ہیں
- خصوصا کینسر، امراض قلب و شریان اور پھیپھڑوں کی بیماریاں تمباکونوشوں کو بیمار کرتی ہیں
- تمباکونوش اوسطا غیر تمباکونوش افراد کے مقابلے میں 8 سے 10 سال کم زندہ رہتے ہیں
- ایک تمباکونوش کی زندگی کے آخری 10 سال بیماری اور بری معیارزندگی سے متاثر ہوتی ہے

تمباکونوشی اور صحت کے بارے میں حقائق

یہاں آپ ملاحظہ کر سکتے ہیں کہ جب آپ تمباکونوشی چھوڑیں گے تو کتنی جلدی سے آپ کی صحت بہتر ہو گی

آخری سگرٹ کے بعد گزرا ہوا وقت	صحت کی بہتری
20 منٹ	• آپ کا بلڈپریشر اور نبض عام ہو جائے گی
24 گھنٹے	• شریانوں میں اجزا کا اٹک جانے کا خطرہ کم ہو گیا ہے • جلد میں زیادہ خون ہے اور پاؤں اور ہاتھوں کی انگلیوں میں مزید گرمی ہے • پھیپھڑے اپنے آپ کو صاف کرنا شروع کرتے ہیں اور نتیجے میں کھانسی ہو سکتی ہے
2 دن	• آپ کی قوت شامہ اور ذائقہ بہتر ہوتی ہے
3 دن	• آپ کے سانس لینے کا عمل مزید آسان ہو جاتا ہے
2 ہفتوں سے 3 ماہ	• آپ کے گردش خون کا نظام تدریجا بہتر ہوتا ہے • آپ کے پھیپھڑے سوزش کے خلاف عمل کرنے میں مزید فعال ہو سکتے ہیں
3-12 ماہ	• آپ کی جلد کی رنگت مزید تازہ ہو گئ ہے • آپ کی جلد بہتر لگتی ہے • آپ کی زرخیزی ہتر ہوئ ہے • آپ کم کھانسیں گے • آپ مزید تازم دم ہوں گے • آپ کے سانس لینے کا عمل مزید بہتر ہوا ہے
1-2 سال	• شریانوں میں اجزا کا اٹک جانے کا خطرہ اب آدھا ہو گیا ہے
5-10 سال	• کینسر سے لاحق ہونے کا خطرہ اب آدھے سے کم ہو گیا ہے اورخطرہ مزید گر رہا ہے • شریانوں میں اجزا کا اٹک جانے کا خطرہ ایسے ہے جیسے آپ نے کبھی تمباکونوشی کی ہی نہیں

آپ جیت گئے

"میں نے بہت زیادہ دفعہ، بغیر تیاری کے،
تمباکونوشی چھوڑنے کی کوشش کی ۔ اس بار
آسانی ہوئی ہے کیونکہ میں نے منصوبہ بنایا اور میں
نے 3 ہفتے کے بعد ہی اپنی ریکاڈ توڑی ہے"

مراد، 51 سال

مبارک ہو ۔ آپ اپنے تمباکونوشی چھوڑنے کے عمل سے فارغ ہوئے ہیں اور آپ سگرٹوں سے، اوران کی عادت سے جیتے ہیں

آپ کی صحت بہتر ہوئ ہے ۔ اب زیادہ امکان ہیں کہ آپ ایک مزید بہتر اور بہت لمبی زندگی گزاریں ۔ مزید یہ کہ آپ نے دوسروں کی زندگی کو بھی بہتر کیا ہے کیونکہ اب آپ کا دھواں ان کے پھیپھڑوں میں نہیں جائے گا

غالبا آپ حیران ہوں گے کہ آپ کے پاس کتنی اضافی رقم ہو گئی ہے کیونکہ اب آپ نے تمباکو نہیں خریدنا ۔ اور اب آپ ان دوسرے احباب کو مشورہ دے سکتے ہیں جو تمباکونوشی چھوڑنا چاہتے ہیں

اللہ تعالی آپ کا آئندہ حامی و ناصر ہو

فائدہ مند پتے

/HTTP://SMOKEFREE.NHS.UK/QUIT-TOOLS/ORDER-SUPPORT-MATERIALS

اس صفحے پر آپ تمباکونوشی چھوڑنے کے حوالے سے مواد تلاش کر سکتے ہیں

WWW.SST.DK
صحت کے ادارے کا ہوم پیج جس پر تمباکونوشی اور تمباکونوشی چھوڑنے کے سلسلے میں کافی معلومات ہیں

WWW.STOPLINIEN.DK
تمباکونوشی چھوڑنے والوں کے لیے صحت کے ادارے کا ہوم پیج

WWW.CANCER.DK
یہ کینسر کے خلاف ادارے کا ہوم پیج ہے - یہاں آپ تمباکونوشی کے نقصانات اور تمباکونوشی چھوڑنے کے فوائد وغیرہ کے بارے میں پڑھ سکتے ہیں

www.sst.dk

Sundhedsstyrelsen
Center for Forebyggelse
Islands Brygge 67
København S 2300
ٹیلی فون نمبر: 72 22 74 00
فیکس: 72 22 74 11
sst@sst.dk