

## تمباکو نوشی چھوڑیے قبل اس کہ دیر ہو جائے

### تمباکو نوشی چھوڑنے کی قدم بہ قدم رہنمائی

سگریٹ نوشی کرنے والے فرد کے لیے سگریٹ نوشی چھوڑنا اپنی صحت بہتر بنانے کے لیے بہترین قدم ہے۔ سگریٹ نوشی کینسر سمیت بہت سے جان لیوا بیماریوں کی جڑ ہے۔ لوگ اکثر سوچتے ہیں کہ یہ کبھی مجھے نہیں ہو گا جب تک کہ وہ کینسر میں مبتلا نہیں ہو جاتے یا پہلا دل کا دورہ نہیں پڑتا۔ سگریٹ اور تمباکو خاموش قاتل ہیں جو کہ آہستگی سے ہمارے دل اور دماغ کو قابو کر لیتے ہیں یہاں تک کہ ہم اس پہ انحصار کرنے لگتے ہیں۔

### سگریٹ نوشی چھوڑنے کا کوئی بالکل صحیح وقت نہیں۔ وہ بہترین وقت ابھی ہے!

سگریٹ چھوڑنے کے کچھ ہی منٹ بعد آپ کی صحت پر مثبت اثرات پڑنا شروع ہو جاتے ہیں۔ جب آپ اس عادت کو خیر باد کہتے ہیں تو آپ کے جسم کے ساتھ یہ ہوتا ہے:

#### چند گھنٹوں میں:

- ⊗ 20 منٹ چھوڑنے کے بعد۔ دل کی دھڑکن واپس سے نارمل سطح پہ آنے لگتی ہے
- ⊗ 2 گھنٹے چھوڑنے کے بعد۔ خون کی روانی بہتر ہوتی ہے اور خون کا پریشر نارمل سطح پہ آنا شروع ہو جاتا ہے
- ⊗ 12 گھنٹے چھوڑنے کے بعد۔ جسم میں کاربن مونو آکسائیڈ (جو سگریٹ میں پائی جاتی ہے) وہ کم ہونا شروع ہو جاتی ہے

#### کچھ دنوں میں:

- ⊗ 1 دن چھوڑنے کے بعد۔ دل کی بیماریوں کا خطرہ کم ہو جاتا ہے
- ⊗ 2 دن چھوڑنے کے بعد۔ آپ کے پکھنے اور سوگھنے کی حس بہتر ہو جاتی ہے

#### کچھ ہفتوں میں:

- ⊗ 2-3 ہفتے چھوڑنے کے بعد۔ دل صحیح سے کام کرنے لگتا ہے جس سے آپ بغیر سانس کی کمی کے با آسانی ورزش کر سکتے ہیں

#### کچھ سالوں میں:

- ⊗ 9 مہینے چھوڑنے کے بعد۔ آپ کے پھیپھڑوں کے صحیح ہونے کی وجہ سے سانس لینے میں دشواری اور کھانسی میں کمی آنے لگتی ہے
- ⊗ 1 سال چھوڑنے کے بعد۔ دل کی بیماریوں کا خطرہ کم ہو جاتا ہے

آگے جا کے سگریٹ چھوڑنے کی وجہ سے پھیپھڑوں کا سرطان اور دوسرے سرطان، دل کی بیماریاں، فالج اور دوسری پیچیدگیاں جیسے کہ شدید برو نکائٹس اور ایبھنسیما کے ہونے کا خطرہ ختم ہو جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ سگریٹ چھوڑنے والے فرد کی صحت حالیہ سگریٹ پینے والوں کی نسبت بہت بہتر ہوتی ہے۔ سگریٹ چھوڑنے والا کم بیمار ہوتا ہے، صحت کی خرابی کی شکایات کم ہوتی ہیں اور سانس نالی کے اوپری اور نچلے حصے کے انفیکشن کم ہوتے ہیں۔ اگر معاشی اعتبار سے دیکھا جائے تو سگریٹ چھوڑنے سے پیسوں کی بچت ہوتی ہے۔

### کیا آپ سگریٹ چھوڑنے کو تیار ہیں؟

سگریٹ چھوڑنا اتنا مشکل نہیں جتنا سمجھا جاتا ہے اس کے لیے مضبوط قوت ارادی کی ضرورت ہے۔ نیچے دیئے گئے کچھ آسان سے اصول آپ کو سگریٹ چھوڑنے میں کامیاب کر سکتے ہیں:

سگریٹ چھوڑنے کے لیے خود سے 3 سوال پوچھیں:

- ۱۔ میں کیوں سگریٹ چھوڑنا چاہتا/چاہتی ہوں؟
- ۲۔ میں کون سا طریقہ استعمال کروں گا/کروں گی سگریٹ چھوڑنے کے لیے؟
- ۳۔ میں کیسے سگریٹ سے دور رہ سکتا/رہ سکتی ہوں؟

## سگریٹ چھوڑنے کے قدم بہ قدم طریقے:

### پہلا قدم: سگریٹ چھوڑنے کا فیصلہ کرنا

- آپ کیوں سگریٹ چھوڑیں؟ ہر سگریٹ پینے والے کے پاس اپنی وجوہات ہوتی ہیں۔ آپ کے لیے سگریٹ چھوڑنے کی چار بہترین وجوہات یہ ہو سکتی ہیں:
- آپ کا خاندان۔ آپ کے خاندان کو آپ کی مالی اور جذباتی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ معذور، کام کرنے کے قابل نہیں ہو، اور / یا وقت سے پہلے سگریٹ نوشی کی وجہ سے بیماری کا شکار ہو گئے تو آپ کے خاندان کا مالی اور جذباتی تحفظ مشکل میں پڑ جائے گا۔
- آپ کے بچے۔ وہ بچے جو گھر میں سگریٹ کے دھوئیں سے متاثر ہوتے ہیں وہ نزلہ، کھانسی، نمونیہ، دمہ اور کان کے انفیکشن کا زیادہ شکار ہو سکتے ہیں۔ وہ بچے جن کے والدین سگریٹ پیتے ہیں اسکول میں پیچھے رہ جاتے ہیں اور رویوں کے مسائل میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اس سے بھی برا یہ ہے کہ اس بات کے زیادہ امکان ہے کہ بچے آپ کی اس بری عادت کو اپنا سکتے ہیں۔
- آپ خود۔ سگریٹ چھوڑنے کے کچھ دن بعد آپ خود بہتر محسوس کرنے لگیں۔ آپ کی صبح کی کھانسی کے سلسلہ کے ساتھ ساتھ آپ کے کپڑوں اور منہ سے خراب بدبو چلی جائے گی۔ اس کے ساتھ ساتھ آپ کے زیادہ اور صحت مند زندگی کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔
- معاشرہ۔ سگریٹ نوشی ایسی عادت ہے جو کہ ناصر ف آپ کو بلکہ آپ کے اطراف میں بھی نقصان پہنچا سکتی ہے جس میں آپ کے ساتھ کام کرنے والے لوگ، خاندان اور جو آپ کے ساتھ موجود ہیں شامل ہیں۔ آپ کی سگریٹ سے نکلنے والے زہریلے اثرات دوسرے افراد کے لیے چار گنا زیادہ نقصان دہ ہیں اور وہ آپ کی اس بری عادت کا شکار ہو جاتے ہیں۔

### دوسرا قدم: چھوڑنے کی تیاری

- چھوڑنے کی تاریخ چینیئے۔ بہتر ہے کہ تاریخ آپ کے چھوڑنے سے 2 ہفتہ قبل کی ہونی چاہیئے۔ یہ تاریخ آپ کی ساگرہ یا شادی کی ساگرہ کی ہو سکتی ہے۔ اگر رمضان قریب ہیں تو پہلی رمضان بہترین وقت ہو گا۔
- اچانک (کوئلڈ ٹرکی) بمقابلہ آہستہ آہستہ چھوڑنا سگریٹ چھوڑنے کی مقرر کردہ تاریخ پہ جو لوگ ایک ساتھ سگریٹ چھوڑتے ہیں وہ زیادہ کامیاب رہتے ہیں۔ آہستہ آہستہ اگر آپ کے ذہن میں سگریٹ چھوڑنے کی تاریخ ہے تو آپ خود ہی اپنی سگریٹ لینے کی تعداد کو کم کر سکتے تاکہ خود کو تیار کر سکیں اور تاریخ قریب آنے پہ سگریٹ پینا مکمل چھوڑ دیں گ۔
- غور کیجئے کہ آپ کب اور کیوں سگریٹ پیتے ہیں جیسے کہ شام میں دوستوں کے ساتھ، یارات میں کھیل کے دوران۔ متبادل منصوبہ بندی کیجئے۔ آپ اپنے دوستوں اور (خاندان) سے کہیں کہ آپ سگریٹ نوشی چھوڑنے کے لئے کمر بستہ ہیں اور آپ کو ان کی مدد کی ضرورت ہے۔ کسی اور سگریٹ نوش جسے آپ جانتے ہیں، اسے بھی دعوت دیں کہ وہ بھی اس چھوڑنے کی مہم میں آپ کے ساتھ ہو جائے تاکہ آپ ایک دوسرے کی جدوجہد میں سہارا بن سکیں۔
- اپنی سگریٹ نوشی کی عادت میں تبدیلی لائیں۔ اپنے سگریٹ کو دوسری جگہ رکھیں۔ اپنے بائیں ہاتھ سے سگریٹ کو پکڑیں۔ سگریٹ نوشی کے وقت کوئی اور کام نہ کریں۔
- ایسے حالات سے گریز کریں جن میں آپ عموماً سگریٹ نوشی کرتے ہیں۔ جیسا کہ شام کو دوستوں کے ہمراہ باہر جانا، یا رات میں کھیلنا۔ اس کی بجائے متبادل پلان بنائیں۔ جہاں سگریٹ پینے کا موقع نہ ملے مثلاً شاپنگ مال یا سینما گھر۔
- جب آپ کو سگریٹ کی طلب ہو تو کچھ منٹ انتظار کیجئے۔ سگریٹ نوشی کے علاوہ کچھ سوچنے کی کوشش کیجئے۔ اپنے ذہن کو کسی دوسری طرف لگائیے جیسے کہ ایک گلاس پانی پی لیا یا چوگم چابی۔
- ایسے معالج سے مشاورت کیجئے جو کہ سگریٹ چھڑوانے کے طریقوں میں ماہر ہو۔ وہ آپ کو کچھ ادویات تجویز کر سکتے ہیں جو کہ آپ سگریٹ چھوڑنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

## تیسرا قدم: آپ کے چھوڑنے کی تاریخ آگئی ہے

- ⊗ اپنے تمام سگریٹ ایک رات پہلے ہی چھینک دیجیے۔ اپنے بیشترے ایک طرف رکھ دیں
- ⊗ اپنے منہ کو مصروف رکھنے کے لیے چیونگم، کوئی سخت ٹائی یا ٹوتھ پک رکھ لیجیے۔
- ⊗ سگریٹ کے بغیر جو آپ نے ہر دن گزارا ہے اس کے لیے خود کو مبارکباد دیجیے۔
- ⊗ باہر جا کے اپنا پسندیدہ کھانا کھائیے۔

## چوتھا قدم: اب آپ رک گئے ہیں۔ کیسے اپنے آپ کو دور رکھیں

- ⊗ پریشان مت ہوئیں اگر آپ کو زیادہ نیند محسوس ہو رہی ہے یا آپ چڑچڑے پن کا شکار ہو رہے ہیں۔ یہ احساسات کچھ دنوں میں ختم ہو جائیں گے۔
- ⊗ ورزش کرنا شروع کیجیے۔ چہل قدمی کیجیے یا سائیکل چلائیے۔
- ⊗ کھانوں کے پتھر میں 6 سے 8 گلاس پانی پیھیے۔ جتنا زیادہ آپ پیئیں گے اتنی ہی جلدی ٹوٹیں آپ کے جسم سے باہر نکلے گی۔
- ⊗ اگر آپ فکر میں مبتلا ہیں تو اپنے آپ کو مصروف رکھیے۔ مسائل کا حل ڈھونڈیے اور اپنے آپ سے کہیے تمباکو نوشی اس کو مزید بہتر نہیں کر سکتی۔
- ⊗ باقاعدہ کھانا کھائیے۔ بھوک لگنا کبھی کبھی اس بات کی غلط فہمی ہو سکتی ہے کہ آپ کو سگریٹ کی طلب ہو۔
- ⊗ ایسی جگہ جانے سے گریز کریں جہاں سگریٹ نوشی کرنے والے افراد جمع ہوں۔ اگر کوئی آپ کو سگریٹ کی پیشکش کرے تو آپ پر اعتماد ہو کے بولیں کہ آپ سگریٹ نہیں پیتے۔
- ⊗ اگر آپ کو سگریٹ کی طلب ہو تو مندرجہ ذیل اصول یاد رکھیے:
- 1۔ گہری سانس لیجیے (آہستہ سے اندر اور پھر باہر)۔
- 2۔ سارا دن خوب سارا پانی پیئیں (خاص طور پر جب سگریٹ کی طلب ہو)۔
- 3۔ اپنا ذہن بانٹنے کے لیے کچھ اور کیجیے۔ مثلاً دوست کو فون کر لیں، چہل قدمی کر لیجیے، یا منہ میں گاجر، چیونگم یا ٹائی چبا لیجیے۔
- 4۔ سگریٹ تک پہنچنے میں تاخیر کیجیے۔ طلب خود ہی ختم ہو جائے گی۔
- 5۔ اپنا ذہن کمزور مت پڑنے دیں۔ یہ مت سوچیے 1 سگریٹ سے کوئی فرق نہیں پڑتا، اس سے فرق پڑتا ہے۔ کبھی کبھار کی سگریٹ آپ کو دوبارہ اس عادت کی طرف لے جائے گی۔ خطرہ مت لیجیے۔
- 6۔ دعا اور روحانیت سکون حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔

## سگریٹ نوشی کیوں نشہ دیتی ہے؟

سگریٹ پینے والے فرد کے لیے سگریٹ نوشی ایک عادت بن جاتی ہے کیوں کہ اس میں نکوٹین پائی جاتی ہے۔ نکوٹین ایک ایسا کیمیائی مادہ ہے جس سے جسم پہ مندرجہ ذیل اثرات ہوتے ہیں:

- 1۔ مزاج میں بہتری آنا
- 2۔ افسردگی کم ہونا
- 3۔ چڑچڑاہٹ میں کمی ہونا
- 4۔ اچھا ہونے کا احساس ہونا
- 5۔ بھوک کم لگنا

یہی وہ اثرات ہیں جو نکوٹین کی وجہ سے دماغ پہ ہوتے ہیں اور اس سے نجات حاصل کرنے میں مشکل ہوتی ہے۔

## کیا ترک کرنے کی علامات مجھے سگریٹ چھوڑنے کے بعد بھی ہوگی؟

جب بھی سگریٹ نوشی کرنے والا فرد سگریٹ نوشی چھوڑنے کا فیصلہ کرتا ہے اور سگریٹ چھوڑنے کے طریقہ پہ عمل پیرا ہوتا ہے تو اس کو ترک سگریٹ کی علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ ترک کرنے کی علامات تکلیف دہ ہوتی ہیں جو کہ کسی بھی نشہ آور چیز کو چھوڑنے کے بعد ہوتی ہیں۔

پہلا ہفتہ سخت ترین ہے اور ضروری یہ ہے کہ ترک کرنے کی علامات کے بارے میں آگاہی ہو اور اس سے کیسا نمٹا جائے۔

4 گھنٹے سگریٹ چھوڑنے کے بعد - نکوٹین کی طلب بڑھ جاتی ہے۔ اس سے نمٹنے کے لیے اپنا ذہن کسی اور طرف لگائیں اور اپنے آپ کو جسمانی مشقت والے کام میں مصروف کر لیں

10 گھنٹے سگریٹ چھوڑنے کے بعد - بے چینی محسوس ہونا اور سونے میں دشواری ہونا۔ اس سے نبرد آزما ہونے کے لیے سونے کا ایک معمول بنالیں اور سکون سے رہیں۔ اس سے بھی کام نہ بنے تو نیند کی گولی بھی لے سکتے ہیں۔

1 دن سگریٹ چھوڑنے کے بعد - چھوٹی چھوٹی چیزوں پہ غصہ اور چڑچڑاپن ہونا۔ اس کے لیے آرام سے بیٹھ کے گہری سانس لینے سے مدد مل سکتی ہے۔ تاکیدیہ کی جاتی ہے ایسی چیزوں سے اجتناب کریں جو آپ کو پریشان کرتی ہیں۔

2 دن سگریٹ چھوڑنے کے بعد - سرد اور پریشانی ہونا۔ ورزش آپ کو پریشانی اور بے چینی کو قابو کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔

3 دن سگریٹ چھوڑنے کے بعد - آپ کی طلب گھٹنے لگتی ہے۔ شروع کے دنوں میں طلب کم کرنے کے لیے ضروری ہے ایسی جگہوں سے اجتناب کریں جہاں سگریٹ نوشی عام ہو یا فروغ دیا جاتا ہو۔

1 ہفتہ چھوڑنے کے بعد - یہ علامات آہستہ آہستہ ختم ہونے لگتی ہیں۔

نکوٹین کو ترک کرنے کے بعد دیگر علامات جس سے آپ گزر سکتے ہیں ان میں شامل ہیں:

1- سگریٹ کی طلب

2- افسردگی، غصہ اور چڑچڑاہٹ

3- کسی بھی کام میں توجہ نہ ہونا

4- کام مکمل کرنے میں مشکلات ہونا

جسمانی علامات میں شامل ہیں:

1- سردرد

2- بھوک کا زیادہ لگنا

3- غنودگی ہونا

4- قبض ہونا

5- تھکن محسوس ہونا

6- سینے کی جکڑن

7- کھانسی اور بلغم کا زیادہ ہونا

ترک کرنے کی علامات تقریباً چھوڑنے کے 3-5 دن سب سے زیادہ بچ پھرتی ہیں اور پھر آہستہ آہستہ کم ہونے لگتی ہیں۔ شروع کے 30 دن بہت اہم ہوتے ہیں جس میں آپ کی خود اعتمادی کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔

سگریٹ چھوڑنا ایک ہمت طلب آزمائش ہے۔ یہ ایک دفعہ کی کوشش نہیں، بلکہ لمبے عرصے کی جدوجہد ہے۔ ہر دفعہ آپ سگریٹ کی طلب محسوس کریں گے مگر یاد رکھیں کہ جو وقت رگھنہ آپ نے اس عادت سے چھٹکارا پانے میں صرف کیا ہے اور جو کوششیں کی ہیں انہیں سراہیں۔ اپنے آپ کو سگریٹ کی طلب سے دور رکھیے اور اپنے آپ کو یاد دلاتے رہیں کہ ایک سگریٹ آپ کی ساری محنت پہ پانی پھیر سکتی ہے۔

ان وجوہات کو یاد رکھیں کہ آپ نے سگریٹ نوشی پہلے کیوں چھوڑی اور اسے اپنی ہمت بڑھانے کے لئے یاد رکھیں تاکہ اس عادت سے دور رہیں۔ یاد رکھیں کہ چھوڑنے کے اس عمل کا خاتمہ اس آخری سگریٹ پر نہیں ہوا، بلکہ یہ زندگی بھر کا پختہ عہد ہے کہ آپ اس سے دور رہیں۔