ਇਹ ਲਿਖਤ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ
ਦਾਨ ਅਤੇ ਜੌਹਨਸਨ ਐਂਡ ਜੌਹਨਸਨ ਇੰਕ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ
ਬੰਦਸ਼-ਰਹਿਤ ਗਰਾਂਟ ਨਾਲ ਸੰਭਵ ਹੋਈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੂਬਾਈ ਟੋਲ-ਫਰੀ ਨੰਬਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ 'ਤੇ ਸਮੋਕਰਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ:

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ
1 877 455-2233

ਅਲਬਰਟਾ
1 866 332-2322

ਸਸਕੈਚਵਨ, ਮੈਨੀਟੋਬਾ, ਓਨਟੇਰੀਓ, ਨਿਊ ਬਰੱਨਜ਼ਵਿਕ, ਨੋਵਾ ਸਕੋਸ਼ੀਆ
1 877 513-5333

ਕਿਊਬੈਕ
1 866 527-7383

ਪ੍ਰਿੰਸ ਐਡਵਰਡ ਆਈਲੈਂਡ
1 888 818-6300

ਨਿਊਫਾਊਂਡਲੈਂਡ ਐਂਡ ਲੈਬਰਾਡੋਰ
1 800 363-5864

Canadian Cancer Society | Société canadienne du cancer

ਆਉ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਬਣਾਈਏ
1 888 939-3333 | www.cancer.ca

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਹ ਕੇਵਲ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।
ਇਸ ਦਾ ਮੰਤਵ ਕਿਸੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸ ਲਿਖਤ ਵਿਚਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਬਿਨਾਂ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਕਾਪੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਮੁੜ ਕੇ ਛਾਪੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਪਰ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ: ***ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ*** ਕਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ 2007.

© Canadian Cancer Society 2007 | Translated July 2007 | 211-083P

ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਕ ਵੇਲੇ ਇਕ ਕਦਮ | Canadian Cancer Society

Canadian Cancer Society | Société canadienne du cancer

ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ

for smokers who want to quit

ਇਕ ਵੇਲੇ ਇਕ ਕਦਮ

ਆਉ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਬਣਾਈਏ
1 888 939-3333 | www.cancer.ca

ਇਕ ਵੇਲੇ ਇਕ ਕਦਮ ਲਿਖਤੀ ਸਮੱਗਰੀ

1. **ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ** (ਕਿਤਾਬਚਾ)
   - ਪੜਾ 1
2. **ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ** (ਕਿਤਾਬਚਾ)
   - ਪੜਾ 2
   - ਪੜਾ 3
   - ਪੜਾ 4
   - ਪੜਾ 5
3. **ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣੀਆਂ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ** (ਕਿਤਾਬਚਾ)

ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਖੋਜ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮਾਨਤਾ:
ਪੌਲ ਮੈਕਡੌਨਲਡ, ਪੀ ਐੱਚ. ਡੀ., ਥੈਲਮਾ ਮੈਕਸਵੈੱਲ, ਆਰ. ਐੱਨ., ਬੀ.ਐੱਨ., ਅਤੇ ਕੈਲੀ-ਐਨ ਲਾਰੈਂਸ, ਪੀ ਐੱਚ. ਡੀ. ਵਲੋਂ ਲਿਖੇ ਗਏ ਇਕ ਕਿਤਾਬਚੇ ’ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ।

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਵਾਟਰਲੂ ਦੇ ਪਾਪੂਲੇਸ਼ਨ ਹੈਲਥ ਰੀਸਰਚ ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ, ਖੁੱਲ੍ਹਦਿਲੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਦਦ ਲਈ ਜੌਹਨਸਨ ਐਂਡ ਜੌਹਨਸਨ ਦੀ ਵੀ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੈ।

Johnson & Johnson INC.

Cover photographs: © Getty Images

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ: *ਇਕ ਵੇਲੇ ਇਕ ਕਦਮ* ਕਾਹਦੇ ਬਾਰੇ ਹੈ?

ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸਾਰੇ ਇਨਸਾਨ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਿਲੱਖਣ ਹਨ। *ਇਕ ਵੇਲੇ ਇਕ ਕਦਮ* ਵਸੀਲੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਪ ਤਿਆਰ ਦੀ ਖੁਲ੍ਹ ਦੇ ਕੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ 3 ਕਿਤਾਬਚੇ ਹਨ:

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣੀਆਂ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਸ਼ਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਚੋਣ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਕੇ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਣ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਅਜਿਹੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਵਿਉਂਤਾਂ ਬਣਾ ਸਕਣ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਣ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੌਰਾਨ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਠੋਸ ਸਲਾਹ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਾਰੇ ਕਿਤਾਬਚੇ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰਤੀਬ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇਕ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਭਾਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਕ ਵੇਲੇ ਇਕ ਕਦਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ 5 ਪੜਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਕੀ ਹੈ?

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਪੜਾ 2 ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਨਾਂ ਦਾ ਕਿਤਾਬਚਾ ਪੜ੍ਹੋ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਇੱਛਾ-ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚਲਾ ਉਹ ਪੜਾ ਜਾਂ ਚੈਪਟਰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਸੰਖੇਪ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਉਹ ਭਾਗ ਲੱਭੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਢੁਕਵਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ (ਪੜਾ 2)

ਪਹਿਲੇ 3 ਚੈਪਟਰਾਂ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪੜਾ ’ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਫਿਕਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਫਿਕਰਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ (ਪੜਾ 3)

4 ਤੋਂ 7 ਤੱਕ ਦੇ ਚੈਪਟਰ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੌਕੇ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਇਕ ਤਰੀਕ ਤਹਿ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਤੋਟ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤਾਂ ਜੋ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋਵੇ

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ (ਪੜਾ 4)

ਚੈਪਟਰ 8, ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਫੌਰਨ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਇਕ ਖਾਸ ਵਿਉਂਤ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਵਰਤਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ, ਜਿਸ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਤੋਟ, ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਤਲਬ ਅਤੇ ਖਿੱਚ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਤਣਾਉ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣਾ (ਪੜਾ 5)

ਚੈਪਟਰ 9 ਤੋਂ 11 ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਮੌਕੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਥਿੜਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਲੀਹ ’ਤੇ ਆਉਣ ਲਈ ਵੀ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਗੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸੈਕਸ਼ਨ ਮੁੜ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਚੱਲੋ, ਉਸ ਤਰਤੀਬ ਨਾਲ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ।

ਪੜਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਚਿਆਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ

ਪੜਾ	ਕਿਤਾਬਚਾ
ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਨਾ ਸੋਚਣਾ (ਪੜਾ 1)	*ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ*
ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ (ਪੜਾ 2)	*ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ*
ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ (ਪੜਾ 3)	
ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ (ਪੜਾ 4)	
ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣਾ (ਪੜਾ 5)	

ਮੈਂ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ – ਮੈਂ ਕਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਂ?

- ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿਤਾਬ ’ਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਮਾਰੋ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਕੀ ਹੈ?
- ਕੋਈ ਚੈਪਟਰ ਜਾਂ ਭਾਗ ਲੱਭੋ ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ।
- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਚੈਪਟਰ ਪੜ੍ਹੋ। ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਲਵੋ। ਸਮੱਗਰੀ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਸਿਖਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚੋ।
- ਦੂਜੇ ਭਾਗਾਂ ’ਤੇ ਉਦੋਂ ਜਾਵੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੈਕਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਪੜ੍ਹੋ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ (ਪੜਾ 2)		**1**
ਚੈਪਟਰ 1:	ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣੀਆਂ	1
ਚੈਪਟਰ 2:	ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਕਰ	9
	ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਬਾਅਦ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਤੋਟ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ	9
	ਭਾਰ ਦਾ ਵਧਣਾ	11
	ਤਣਾਉ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ	12
	ਆਰਾਮ ਲਈ ਕੱਢੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਜਾਂਦੇ ਰਹਿਣਾ	13
	ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ	13
ਚੈਪਟਰ 3:	ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ	15
	ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ	16
ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ (ਪੜਾ 3)		**17**
ਚੈਪਟਰ 4:	ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਕਿਉਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ	20
	ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਆਦਤ	20
	ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ	22
	ਅਸਰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ	25
ਚੈਪਟਰ 5:	ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੋਣਾਂ ਦੇਣਾ	30
	ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ	31
	ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ	32
	ਤਣਾਉ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ	34
ਚੈਪਟਰ 6:	ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋਣਾ	37
ਚੈਪਟਰ 7:	ਟੈੱਸਟ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ	39
	ਸਿਗਰਟਾਂ ਵਿਚ ਕਟੌਤੀ ਕਰ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ	39
	ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਤਲਬ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰੋ	40
	ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ	42
	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤੇ ਹਨ?	43

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ (ਪੜਾ 4) 44

ਚੈਪਟਰ 8:	ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਵੱਲ ਉਲਟੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਅਗਾਂਹ	45
	ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਲਈ ਪੰਜ ਕਦਮ	45
	ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਤਰੀਕ ਮਿੱਥਣਾ	46
	ਕਦਮ 1 (ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 4 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ)	46
	ਕਦਮ 2 (ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਤਰੀਕ ਤੋਂ ਦੋ ਤੋਂ 3 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ)	50
	ਕਦਮ 3 (ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਇਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ)	52
	ਕਦਮ 4 (ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਦਿਨ)	56
	ਕਦਮ 5 (ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਇਕ ਤੋਂ 5 ਦਿਨ ਬਾਅਦ)	59

ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣਾ (ਪੜਾ 5) 61

ਚੈਪਟਰ 9:	ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ	62
	ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ	62
	ਆਪਣਾ ਵਤੀਰਾ ਬਦਲਣਾ	63
	ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ	63
	ਆਪਣਾ ਤਣਾਉ ਘਟਾਉਣਾ	65
	ਕੁਝ ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ	68
ਚੈਪਟਰ 10:	ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਥਿੜਕ ਜਾਵੋ	70
	ਥਿੜਕਣਾ ਜਾਂ ਮੁੜ ਕੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣਾ ਸੁਰੂ ਕਰਨਾ ਕੀ ਹੈ?	70
	ਮੁੜ ਕੇ ਲੀਹ ’ਤੇ ਆਉਣਾ	71
	4 ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।	72
ਚੈਪਟਰ 11:	ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣੀਆਂ ਸੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੋ	75
	ਮੁੜ ਕੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ	77
	ਕੁਝ ਆਖਰੀ ਸ਼ਬਦ	78

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 79

ਤਰਤੀਬ-ਸੂਚੀ 80

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ (ਪੜਾ 2)

ਚੈਪਟਰ 1: ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣੀਆਂ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ? ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਧਾ ਤਜਰਬਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣਾ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਆਦਤ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਕਿੰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ ਪਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ! ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕ ਪਹਿਲੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ 'ਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਸਲੀਅਤ ਵਿਚ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਜਾਣ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਸਿਗਰਟਾਂ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੋ ਵੀ ਕੋਈ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਛੱਡਣੀਆਂ ਇੰਨੀਆਂ ਸੌਖੀਆਂ ਨਹੀਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਉਹ ਸਮਝਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਇੰਨਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਅਤੇ ਛੱਡਣ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਮੁਤਾਬਕ ਸੋਚੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਸਿਗਰਟਾਂ ਮੇਰੇ ਲਈ ਮਾੜੀਆਂ ਹਨ। ਬਸ!
- ਅਕਸਰ ਇੱਛਾ-ਸ਼ਕਤੀ ਹੀ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪਰ ਇਹ ਇਕ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਲਈ ਇੱਛਾ-ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ।
- ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਸਖਤ ਕੰਮ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਂ ਇਸ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਸਖਤ ਹਾਂ।
- ਮੈਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ, ਨਿਰਾਸਤਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।

- ਮੇਰੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਮੁਕਤੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ!
- ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।

ਹੁਣ ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਅਗਾਂਹ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਅਤੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਅਭਿਆਸ 1: ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਫਾਇਦੇ ਕੀ ਹਨ?

ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਅਤੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਕੋਈ ਪੇਪਰ ਲਵੋ ਜਾਂ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਫੋਟੋਕਾਪੀ ਕਰ ਲਵੋ। ਹਰ ਸਵਾਲ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਚੋ, ਫਿਰ ਆਪਣਾ ਜਵਾਬ ਲਿਖੋ।

ਮੈਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਫਾਇਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਉਦਾਹਰਣ: ਚੈਨ ਆਉਂਦੀ ਹੈ

___

___

___

ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਜਿਹੇ ਫਾਇਦੇ ਲੈਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਉਦਾਹਰਣ: ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਤੁਰਨ ਜਾਣਾ

___

___

___

ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਕਿਹੜੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਹੋਏ ਹਨ?

ਉਦਾਹਰਣ: ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਖੰਘ

___

___

___

ਕਦੇ ਕਦੇ ਮੈਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦਾ ਹਾਂ? ਮੈਂ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ?

___

___

___

ਸਿਗਰਟਾਂ ਦਾ ਮੇਰੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਦੇਵਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹੋਣਗੇ?

ਉਦਾਹਰਣ: ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੈਸੇ ਬਚਣਗੇ, ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣਗੇ, ਸਾਥਣ ਬਹੁਤ ਖ਼ੁਸ਼ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇਹ ਹਿਸਾਬ ਲਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਿਗਰਟਾਂ 'ਤੇ ਕਿੰਨੇ ਪੈਸੇ ਖਰਚਦੇ ਹੋ। ਸਾਲ ਦਾ ਖਰਚਾ ਕੱਢਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ 365 ਨਾਲ ਗੁਣਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਰਕਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪੈਸੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਨਹੀਂ ਖਰਚਣੇ ਚਾਹੋਗੇ?

ਜੋ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲਿਖ ਲਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮੈਨੂੰ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਉਦਾਹਰਣ: ਮੇਰੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਧੂੰਏਂ ਦਾ ਮੁਸ਼ਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ?

ਜੋ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲਿਖ ਲਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮੈਨੂੰ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਫਾਇਦੇ ਹਨ?

ਉਦਾਹਰਣ: ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਮੇਰੇ ਨੇੜੇ ਹਨ, ਉਹ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ ਜਾਂ
ਉਹ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈਣਗੇ।

ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਇਹ ਹਿਸਾਬ ਲਾਉ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ ਜਾਂ ਫਾਇਦੇ। ਅਗਲਾ ਭਾਗ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸੋਚ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਬਿਹਤਰ ਕਾਰਨ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਨਾਲੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ! ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਦੇਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੋਗੇ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਫੌਰਨ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਪੜਾ 3 ’ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਉ। ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਇਸ ਭਾਗ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵੀ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੀਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਬਿਹਤਰ ਕਾਰਨ ਹਨ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜੇ ਵੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੀਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ *ਇਕ ਵੇਲੇ ਇਕ ਕਦਮ* ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ *ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ* ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਪੀਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੇ ਮੇਰੇ ਕਾਰਨ ਤਕਰੀਬਨ ਬਰਾਬਰ ਹਨ।

ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ’ਤੇ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਕੇ ਦੇਖੋ, ਭਾਵੇਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਉੱਪਰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।
- ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਟੋਟੇ, ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਪੈਕਟ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕ ਵਾਲੇ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਹਿਸਾਬ ਲਾਉ ਕਿ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਖਰਚਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕੀ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੋ। ਕੀ ਉਹ ਸਿਗਰਟਾਂ ਬਾਰੇ ਸਚਾਈ ਦੱਸ ਰਹੇ ਹਨ?
- ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਨ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਹਸ਼ਮੰਦ ਹੋਵੋ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਖਤਰਨਾਕ ਹਨ।
- ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਚੈਪਟਰ 1, 2 ਅਤੇ 3 ਪੜ੍ਹੋ।

ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਮੁੜ ਕੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ...

ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਮਰਨ ਦੀ ਦਰ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ 16 ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਛੋਟੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਔਸਤਨ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ 10 ਵਰ੍ਹੇ ਪਹਿਲਾਂ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਮਰਨ ਦੀ ਦਰ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ 16 ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੂੰਹ, ਗਲੇ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ, ਗੁਰਦੇ, ਪੈਂਕਰੀਅਸ ਜਾਂ ਮਸਾਨੇ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ, ਸਟਰੋਕ, ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਔਰਤ ਜੇ ਗਰਭ ਰੋਕੂ ਗੋਲੀਆਂ ਵੀ ਲੈ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕੁਝ ਖਤਰੇ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ। ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿਚ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ, ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਿਗਣਾ, ਮੋਤੀਆ, ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਅਗਾਊਂ ਝੁਰੜੀਆਂ ਪੈਣਾ, ਓਸਟੀਓਪ੍ਰੋਸਿਸ (ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ) ਅਤੇ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਸੌਣ, ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਤੱਥ ਇਹ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸ਼ਾਇਦ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ *ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ* ਕਿਤਾਬਚਾ ਪੜ੍ਹੋ।

ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ 4000 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਮੀਕਲ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 40 ਬਹੁਤ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ।

- ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ 4000 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਮੀਕਲ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 40 ਬਹੁਤ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਤਾਂ ਇੰਨੇ ਤੇਜ਼ ਹਨ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਤਰਾ ਖਤਰਨਾਕ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਜਲ ਰਹੀ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਅੰਤ, ਸਿਗਾਰ ਜਾਂ ਪਾਈਪ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਠੋਸ ਕੈਮੀਕਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜਾ ਧੂੰਆਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ ਕਦੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੇਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਓਗੇ, ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਵਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਮੁੜ ਕੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ...

ਅਭਿਆਸ 2: ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਸੋਚ ਕੇ ਦੇਖੋ

ਕੋਈ ਟੀਚਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਹ ਟੀਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੋਚਣਾ ਹੈ। ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਲਵੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ

ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਇਹ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਇਹ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਏ ਹੋਏ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਕੁਝ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ! 7 ਜਾਂ 8 ਮਿੰਟ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਖਾਨੇ ਵਿਚ ਇਹ ਲਿਖ ਲਵੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ।

ਵਿਚਾਰ	ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
ਤੁਹਾਡਾ (ਨਾ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦਾ) ਕੰਟਰੋਲ ਹੈ	
ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਸਾਫ ਹੈ, ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸੁਆਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ	
ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ	
ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੁਣ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦਾ ਪੁਰਾਣਾ ਮੁਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ	
ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਤੋਂ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਪੀਲੇ ਦਾਗ ਲਹਿ ਗਏ ਹਨ	
ਤੁਸੀਂ ਖੰਘੇ ਬਿਨਾਂ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ	
ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਖੜ੍ਹਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ	
ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਸਾਫ ਹੈ	
ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸੋਹਣੇ ਲੱਗਦੇ ਹੋ (ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋ)	
ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ	
ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੁਧਰਦੀ ਹੈ	
ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ	
ਹੋਰ ਖਿਆਲ (ਆਪਣੇ ਖਿਆਲ ਜੋੜੋ)	

ਅਗਲੇ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਹਰ ਵਾਰੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਇਕ ਮਿੰਟ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ 'ਤੇ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ:

- ਜਿਹੜੇ ਪੈਸੇ ਤੁਸੀਂ ਬਚਾਉਗੇ
- ਜਿਹੜੀ ਚੰਗੀ ਉਦਾਹਰਣ ਤੁਸੀਂ ਬਣੋਗੇ
- ਕਿਸੇ ਸਹਾਰੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣਾ
- ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਦੇਣਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ
- ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਕਿੱਥੇ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜਿਆਂ 'ਤੇ ਸੜਣ ਦੇ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਧੂੰਏਂ ਦਾ ਮੁਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ
- ਹੋਰ ਖਿਆਲ (ਆਪਣੇ ਖਿਆਲ ਜੋੜੋ)

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ, ਫਾਇਦਿਆਂ ਦੀ ਮੇਰੀ ਮੁਢਲੀ ਲਿਸਟ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਹ ਮੇਰੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਇਆ। ਇਹ ਉਹ ਅਨੁਭਵ ਸੀ ਜੋ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ 'ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਕੁ ਹਫਤੇ ਲੰਘ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਨੇ ਇੰਨਾ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਜਿੰਨਾ ਇਸ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮੇਰਾ ਸਮਾਂ ਜਿੰਨਾ ਲੰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਗਿਆ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਬਿਹਤਰ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਗਿਆ। ਸਿਗਰਟ ਨੂੰ "ਨਾਂਹ" ਕਹਿਣ ਲਈ ਮੇਰਾ ਹੌਂਸਲਾ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧਦਾ ਗਿਆ। ਸਾਰੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਇਕ ਚੰਗਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ ਪਰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹੰਢਾਉਣ ਨੇ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਅਸਰ ਪਾਇਆ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਔਖਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੇਰੀ ਕਲਪਨਾ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਕਿਤੇ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਚੈਪਟਰ 2: ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਕਰ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੋਕ ਕਦੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦੇ ਸਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅੱਧੇ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੱਜ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਚੁੱਕੇ ਹਨ?

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਸਹੀ ਮਦਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੋਕ ਕਦੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦੇ ਸਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅੱਧੇ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੱਜ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਚੁੱਕੇ ਹਨ?

ਅੱਗੇ ਕੁਝ ਆਮ ਫਿਕਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵੇਰਵਾ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਦਦ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਬਾਅਦ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਤੋਟ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

> ਪਿਛਲੀ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡੀਆਂ ਤਾਂ ਤੋਟ ਨੂੰ ਸਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਤੋਟ ਸਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ ਪਰ ਮੈਂ ਉਸ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਨਾ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਸਿਰਫ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਮੁੜ ਕੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ।

ਇਹ ਗੱਲ ਮਨ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤਲਬ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਕੁ ਮਿੰਟ ਹੀ ਰਹੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਨਿਕੋਟੀਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਨੁਸਾਰ ਢਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਕਾਰਨ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਤੋਟ ਦੀਆਂ ਕਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਇਕ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੋਟ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਆਮ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਇਹ ਹਨ:

- ਖਿਝ ਆਉਣਾ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਣਾ, ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ
- ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਬੇਆਰਾਮੀ
- ਭੁੱਖ ਦਾ ਵਧਣਾ
- ਸੌਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਵਾਰ ਵਾਰ ਜਾਗ ਆਉਣਾ
- ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਬਾਅਦ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਤੋਟ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਫਾ 22 ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਆ ਰਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਸੇ ਹੀ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੀਂਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸਿੱਝਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਹੈਰਾਨੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ ਇਕ ਚੁਣੌਤੀ ਹੈ।

ਤੋਟ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ ਭਾਵੇਂ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ:

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਈ ਬਹੁਤੀ ਨਿਕੋਟੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਔਸਤਨ 4 ਤੋਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਬਾਅਦ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਤੋਟ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਜਾਂ ਤੀਜੇ ਦਿਨ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਸਿਖਰ ’ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਚੌਥੇ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕਈ ਸੌਖੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਨਿਕੋਟੀਨ ਪੈਚ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਫਾ 22 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਦਲਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਕ ਵੇਲੇ ਇਕ ਕਦਮ ਅਤੇ ਸਮੋਕਰਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਵਰਗੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਵਰਤਣਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਤੋਟ ਦੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਆਮ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਵਾਪਸ ਆ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਤਲਬ ਇਸ ਤੱਥ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਨੇਮ ਬਦਲ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਮਨ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤਲਬ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਕੁ ਮਿੰਟ ਹੀ ਰਹੇਗੀ।

ਭਾਰ ਦਾ ਵਧਣਾ

> ਮੈਂ ਇਕ ਔਰਤ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਭਾਰ 15 ਪੌਂਡ ਵਧ ਗਿਆ! ਮੈਂ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਵਧਾ ਸਕਦਾ – ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ! ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਮੇਰਾ ਮਨ ਪਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੀ ਵਧੀਆ ਹਨ – ਅਤੇ ਇਹ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ!

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋ ਪੰਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਇਕ ਦਾ ਕੋਈ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਵਧਦਾ।

ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦ ਡਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣੀਆਂ ਛੱਡਣਗੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ:

- ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋ ਪੰਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਇਕ ਦਾ ਕੋਈ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਵਧਦਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵਧੇ ਵੀ ਤਾਂ ਭਾਰ ਵਿਚ ਔਸਤ ਵਾਧਾ 5 ਤੋਂ 10 ਪੌਂਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਵੋ ਤਾਂ ਇਹ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਓਨਾ ਔਖਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋ।
- ਭਾਰ ਦੇ ਵਧਣ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਤੋਟ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਦਵਾਈ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵਧਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਭਾਰ ਵਿਚ ਵਾਧੇ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਨੈਕ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ ਲਵੋ।
- ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਫਾਇਦੇ, ਕੁਝ ਪੌਂਡ ਭਾਰ ਵਧਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਬਣਾਵਟੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਭਾਰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਪੌਂਡ ਤੁਹਾਡੇ ਆਮ ਕੁਦਰਤੀ ਭਾਰ ਵੱਲ ਵਾਪਸੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

© Canadian Cancer Society 2007

- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣਾ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਾ ਸਮਝੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵਧਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
- ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਚੁੱਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਨਾਲੋਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੁਝ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਜੋ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤਣਾਉ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ

> ਸਿਗਰਟਾਂ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੇ ਤਣਾਉ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣੀਆਂ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤਾਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਤਣਾਉ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ – ਬਾਕੀ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਹਿਣਾ?

ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਤਣਾਉ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਹ ਫਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤਾਂ ਉਹ ਹੋਰ ਵੀ ਤਣਾਉ ਵਿਚ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਅਜਿਹਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਛੇਤੀ ਜਾਂ ਦੇਰ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡਾ ਤਣਾਉ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘਟ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਹੌਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਵਧੀਆ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਤਣਾਉ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਸਫਾ 34 ਉੱਪਰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਰਾਮ ਲਈ ਕੱਢੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਜਾਂਦੇ ਰਹਿਣਾ

> ਜੇ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਜਾਂਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਕੰਮ 'ਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਕਾਮਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਜਾਣ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਹਾਂ। ਘਰ ਵਿਚ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੋਵਾਂ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਮਾਂ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਮੈਨੂੰ
> ਇਕੱਲਾ ਛੱਡਣ ਦਾ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਨਿੱਜੀ ਸਮਾਂ ਤਿਆਗ ਰਹੇ ਹੋ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਨਿੱਜੀ ਸਮਾਂ ਤਿਆਗ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਬਦਲੋਗੇ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੱਢਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦਾ ਖਤਮ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਿਗਰਟਾਂ-ਰਹਿਤ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਮਿਲਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੌਫੀ ਸ਼ਾਪ ਵਿਚ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਕਿਸੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਕਫ ਥਾਂ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਘਰ ਵਿਚ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਿੱਜੀ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ "ਹੈੱਡਫੋਨ ਲੱਗੇ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।"

ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ

> ਜੇ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਨਾ ਕਰ ਸਕਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗਾ। ਜੇ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਮੁੜ ਕੇ ਪੀਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤਾਂ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਗਿਆ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਝੱਲ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਹ ਫਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਨਹੀਂ ਸਕਣਗੇ। ਇਹ ਆਮ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਜੋ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਕਾਮਯਾਬ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਕਿਵੇਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਹਾਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਆਪਣਾ ਭਰੋਸਾ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਕਦੇ ਕਦੇ, ਅਸੀਂ ਚੁੱਪ ਰਹਿ ਕੇ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਡਾ ਭਰੋਸਾ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਨਾਂਹ-ਪੱਖੀ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਮਦਦਕਾਰੀ ਬਿਆਨਾਂ ਵਿਚ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਛੋਟੇ, ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਯੋਗ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡ ਕੇ ਆਪਣਾ ਭਰੋਸਾ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਲਈ ਵਿਉਂਤ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੁਨਰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਭਰੋਸਾ ਅਤੇ ਤਸੱਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਦੇਵੋਗੇ।

ਇਕ ਵੇਲੇ ਇਕ ਕਦਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ ਸੀ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਚੁੱਕੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਹਰਾਂ ਨੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਫਿਕਰਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਹਰ ਫਿਕਰ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਪੜਾ 3 ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਚੈਪਟਰ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਝਣਾ ਹੈ।

ਚੈਪਟਰ 3: ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ

ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਪਿੱਛੇ ਪਾਉਂਦਾ ਆਇਆ ਹਾਂ – ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਮੈਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰਨਾਂ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾ ਕੇ ਮੈਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਛੱਡਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਕੇ, ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਪ੍ਰਤੱਖ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਸ ਖਿਆਲ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਮੈਨੂੰ ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇਕ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹੀ ਪੈਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। "ਜੇ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਂਦਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਕੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਦੇ ਮੇਰੇ ਇੰਨੇ ਕੁ ਕਾਰਨ ਹੋਣੇ ਸਨ ਕਿ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ?" ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲਿਆ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਤਾਂ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ:

ਅਭਿਆਸ 3: ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ?

ਇਕ ਪੇਪਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਦੇ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲਿਖੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ
- ਤੁਸੀਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਹੋਰ ਖਿਆਲ (ਆਪਣੇ ਖਿਆਲ ਜੋੜੋ)
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਾਜਿਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ
- ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਹਨ
- ਪੈਸੇ
- ਵਾਤਾਵਰਣ

ਆਪਣੀ ਲਿਸਟ ਲਿਖ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹਰ ਕਾਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹੋਣ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਨੋਟ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵੇਲੇ ਹੀ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿਚ, ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਆਖਰਕਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਿਨ ਫਿਰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋਗੇ। ਇਸੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਨਾਮੀ ਕਿਤਾਬਚਾ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦੀ ਕਾਪੀ ਲੈਣ ਲਈ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਸਮੋਕਰਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਹਰ ਵਾਰੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਸਿੱਖੋਗੇ ਜਿਹੜੀ ਲੰਮੇ ਅਰਸੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਤਿਆਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਣ ਦਾ ਔਖਾ ਕੰਮ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋਏ ਹੋ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਅਗਾਂਹ ਤੁਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਪੜਾ 3 ਅਤੇ 4 ਵਿਚ ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਹਨ ਜਿਹੜੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਗੇ
- ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਬਾਅਦ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਤੋਟ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ
- ਉਹ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਲੱਗਣਗੇ, ਪਰ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ, ਕੁਝ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰਾਂ, ਉਤਸ਼ਾਹ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮਤ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਦਾ ਲਈ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮ 'ਤੇ ਜਾਣ ਸਮੇਂ, ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁੱਝ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚੀਂ ਇਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਲੰਘਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਾ ਹੋਵੋ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ! ਹਰ ਵਾਰੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਸਿੱਖੋਗੇ ਜਿਹੜੀ ਲੰਮੇ ਅਰਸੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਹਰ ਵਾਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਇਕ ਕਦਮ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ (ਪੜਾ 3)

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਤੀਆਂ ਸਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਅੱਧੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।

ਵਧਾਈਆਂ। ਤੁਸੀਂ ਹਾਲਾਤ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬਣਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਇਹ ਭਾਗ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਦਮਾਂ ਅਤੇ ਛੁਪੇ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੋਗੇ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਤਾਜ਼ੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਖੋਜ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਚੁੱਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਕੀਮਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਂਗ, ਇਸ ਲਈ ਤਿਆਰੀ, ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸੇ ਹਨ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਚੁੱਕੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਕਿਉਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ
- ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਅੰਤਿਮ ਤਰੀਕ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣੀ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੀ ਤਲਬ ਅਤੇ ਲਾਲਸਾ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦੇ ਹੋ
- ਖਿਝਕ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਿਉਂਤ ਹੈ

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਕਿੰਨੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ।

© Canadian Cancer Society 2007

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਦੇ ਲੱਤ ਮਾਰਨ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ (ਪੜਾ 3) ਨੂੰ 5 ਚੈਪਟਰਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ:

ਚੈਪਟਰ 4: ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਕਿਉਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ

ਚੈਪਟਰ 5: ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੋਣਾਂ ਦੇਣਾ

ਚੈਪਟਰ 6: ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋਣਾ

ਚੈਪਟਰ 7: ਟੈੱਸਟ ਲਈ ਸਮਾਂ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਤੀਆਂ ਸਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਅੱਧੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਤਾਂ ਪਹਿਲੀ ਹੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਨ। ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਈ ਵਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਗਏ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਪਰ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਤਾਂ ਹੌਂਸਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਸਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਬਦਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਖੇਡ ਜਾਂ ਸ਼ੁਗਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਮਾਪਾ ਬਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕੀਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੀ ਬਦਲੀ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ ਹੀ ਬਦਲਿਆ ਹੋਵੇ। ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ।

ਅਭਿਆਸ 4: ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿਖਿਆ ਹੈ?

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਲਿਖ ਲਵੋ:
ਜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੀ ਸਿਖਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸਿਖਿਆ ਮਿਲੀ? ਇਸ ਵੇਲੇ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋਗੇ?

ਚੈਪਟਰ 4: ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਕਿਉਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ 2 ਵੱਡੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹਨ:

1 ਬਹੁਤੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ (ਪਰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ) ਤੰਬਾਕੂ ਵਿਚਲੀ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਤਲਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

2 ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣਾ ਇਕ ਆਦਤ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ (ਲੋਕਾਂ, ਸਥਾਨਾਂ, ਕੰਮਾਂ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ) ਨਾਲ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਨਾਲ ਕਾਇਮ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ’ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਸਕੋ।

ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਆਦਤ

ਤੰਬਾਕੂ ਵਿਚਲੀ ਨਿਕੋਟੀਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਮਲ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਿਗਰਟ ਦਾ ਕਸ਼ ਖਿੱਚਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਹੀ, ਨਿਕੋਟੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ “ਲੈਅ ਵਿਚ” ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਇਸ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਢਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਅਸਰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਓੜਕ ਨੂੰ, ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ ਢਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਹੁਣ ਲੈਅ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਂਦੀ। ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਸਮਝਦੇ ਹੋ।

ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਦੇ 15 ਸੂਟੇ ਖਿੱਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਹਾੜੀ ਦੀਆਂ 20 ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਡਰੱਗ ਦੀਆਂ ਇਕ ਦਿਨ ਦੀਆਂ 300 ਖੁਰਾਕਾਂ ਜਾਂ ਸਾਲ ਦੀਆਂ 109,500 ਖੁਰਾਕਾਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਚਾਨਕ ਸਿਗਰਟਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ “ਆਮ ਨਹੀਂ” ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਸੂਤ ਹੋਣ ਲਈ ਕੁਝ ਦਿਨ ਜਾਂ ਹਫਤਾ ਲੱਗੇਗਾ। ਇਸ ਸੂਤ ਹੋਣ ਨੂੰ ਵਿਦਡਰਾਅਲ (ਤੋਟ) ਦੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਦੇ 15 ਸੂਟੇ ਖਿੱਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਹਾੜੀ ਦੀਆਂ 20 ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਡਰੱਗ ਦੀਆਂ ਇਕ ਦਿਨ ਦੀਆਂ 300 ਖੁਰਾਕਾਂ ਜਾਂ ਸਾਲ ਦੀਆਂ 109,500 ਖੁਰਾਕਾਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੋਰਨਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਾਂਗ ਹੀ, ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦਾ ਅਸਰ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤਵਰ ਸਰੀਰਕ ਅਮਲ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵੇਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੀਬਰ ਸਰੀਰਕ ਤੋਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਔਸਤ ਸਮੇਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੋਟ ਦੀਆਂ ਕਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਆਖਰਕਾਰ, ਤੋਟ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਚੁੱਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਬਿਹਤਰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ 5: ਅਮਲ ਦਾ ਮੇਰਾ ਪੱਧਰ ਕੀ ਹੈ?

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਵਿਚ ਦਿਉ:	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਔਸਤਨ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮੈਂ 15 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦਾ ਹਾਂ।	☐	☐
ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੈਂ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦਾ ਹਾਂ।	☐	☐
ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੰਘਾਉਣਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।	☐	☐
ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਖਿਝ, ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮੇਰੀ ਭੁੱਖ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।	☐	☐

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਤਾਂ ਨਿਕੋਟੀਨ ਪ੍ਰਤੀ ਅਮਲ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਪੱਧਰ ਸ਼ਾਇਦ ਘੱਟ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 1 ਜਾਂ 2 ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਹਾਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦਾ ਦਰਮਿਆਨਾ ਜਿਹਾ ਅਮਲ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 3 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਹਾਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਮਲ ਹੈ। ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਹਤਰ ਮੌਕਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਅਮਲ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਹੋਣ, ਇਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਿ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਵੈ-ਭਰੋਸਾ ਵਧਾਉਣ ਨਾਲ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ *ਅਤੇ ਇਕ ਵੇਲੇ ਇਕ ਕਦਮ* ਵਰਗੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦਾ ਮੌਕਾ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ

ਕੀ ਅਭਿਆਸ 5 ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਤੋਂ ਫਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਖੋਜ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ *ਇਕ ਵੇਲੇ ਇਕ ਕਦਮ* ਵਰਗੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚਲੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਬਿਨਾਂ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ (ਹਰ ਰੋਜ਼ 15 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਗਰਟਾਂ)

ਕਈ ਅਸਰਦਾਰ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸੌਖੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਕਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ-ਮਾਲਕ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਲਥ ਬੈਨੇਫਿਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਨ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਲਈਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਕਵਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਕੰਮ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (ਜਾਂ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਵਿਚ ਐੱਨ ਆਰ ਟੀ) ਨੂੰ ਇਕ ਅਸਰਦਾਰ ਇਲਾਜ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਵੀ ਘੱਟ ਹਨ। ਐੱਨ ਆਰ ਟੀ ਵਸਤਾਂ ਜੇ ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ-ਮਾਲਕ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਲਥ ਬੈਨੇਫਿਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਨ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਲਈਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਕਵਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਕੰਮ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਐੱਨ ਆਰ ਟੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਨਿਕੋਟੀਨ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘਟਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤੋਟ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਤਲਬ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐੱਨ ਆਰ ਟੀ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ: ਇਕ ਪੈਚ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਲਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਚਿੱਥਣ ਵਾਲੀ ਗੱਮ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਵਾਲਾ ਇਨਹੇਲਰ। ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਬਦਲ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡੱਬੀ ’ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਲਿਖੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੀ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦਾ ਬਦਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਪੈਚ

ਨਿਕੋਟੀਨ ਬਦਲਵੇਂ ਇਲਾਜ ਵਜੋਂ ਇਕ ਛੋਟੇ ਪੈਚ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਲਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਪੈਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਾਕਤਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਡੱਬੀ ਉੱਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਡੋਜ਼ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਵੱਡੀਆਂ ਡੋਜ਼ਾਂ ’ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਛੋਟੀਆਂ ਡੋਜ਼ਾਂ ’ਤੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕ ਦਿਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੈਚ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।

ਨਿਕੋਟੀਨ ਗੱਮ

ਨਿਕੋਟੀਨ ਬਦਲਵੇਂ ਇਲਾਜ ਵਜੋਂ ਇਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਗੱਮ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕਈ ਸੁਆਦਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਚਿੱਥਣ ਵਾਲੀ ਆਮ ਗੱਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਨਿਕੋਟੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਅਤੇ ਖਾਖਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜਜ਼ਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿੱਥਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਮ ਗੱਮ ਵਾਂਗ ਚਿੱਥਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ। ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਡੱਬੀ ’ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਚਿੱਥਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕੁਝ ਪਲਾਂ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਅਤੇ ਖਾਖਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਨਿਕੋਟੀਨ ਗੱਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨਿਕੋਟੀਨ ਇਨਹੇਲਰ

ਇਹ ਵਸਤ ਨਿਕੋਟੀਨ ਇਕ ਇਨਹੇਲਰ ਰਾਹੀਂ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਿਗਰਟ ਵਾਂਗ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਂਗ ਹੀ, ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਛੋਟੇ ਕਣ ਸਾਹ ਨਾਲ ਸੰਘ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਖਿੱਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੋਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜਜ਼ਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨਹੇਲਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੱਥ-ਤੋਂ-ਮੂੰਹ ਤੱਕ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਇਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਹੋਰ ਵਸਤਾਂ

ਇਕ ਗੋਲੀ ਵੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਦਵਾਈ ਐਂਟੀਡਿਪਰੈਸੇਂਟ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵੇਲੇ ਤੋਟ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਵੇਲੇ ਹੀ, ਇਹ ਆਨੰਦ ਦੇ ਉਸ ਅਸਰ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦਾ ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ, ਇਸ ਦਵਾਈ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ, ਇਸ ਗੋਲੀ ਅਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਤਰੀਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਇਕ ਹੋਰ ਗੋਲੀ ਵੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਤਲਬ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੋਟ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਘਟਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਇਹ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਨਾ ਮਿਲਦੀ ਹੋਵੇ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ, ਖਾਣਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਗਾੜ, ਦੌਰਾ ਪੈਣਾ ਅਤੇ ਇਨਸੂਲਿਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼।

ਬਦਲਵੇਂ ਇਲਾਜ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਦਲਵੇਂ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਲੇਜ਼ਰ ਥੈਰੇਪੀ, ਆਕੂਪੰਕਚਰ ਅਤੇ ਹਿਪਨੋਸਿਸ (ਸੰਮੋਹਨ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਇਲਾਜ ਕਦੇ ਕਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਇਸ ਵੇਲੇ, ਸਿਰਫ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਭਰੋਸਾ ਵਧਾਉਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਅਸਰਦਾਇਕਤਾ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਹੋਈ।

ਨਵੀਆਂ ਵਸਤਾਂ

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਜਦੋਂ ਛਾਪੀ ਗਈ ਸੀ ਤਾਂ ਕੁਝ ਵਸਤਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ 'ਤੇ ਟੈੱਸਟ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਛੇਤੀ ਹੀ ਵਰਤੇ ਜਾਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਵੇਂ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਸਮੋਕਰਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ, ਕੋਈ ਗੋਲੀ ਲੈਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਵਸਤ ਵਰਤਣ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ। ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਬਹੁਤ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਇਕ ਵੇਲੇ ਇਕ ਕਦਮ ਵਰਗੇ ਸਵੈ-ਮਦਦ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਅਸਰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ

ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਆਦਤ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਕਾਰਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦਾ ਅਸਰ। ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ, ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਜਾਂ "ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ" ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ, ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਜਿੰਨਾ ਹੀ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ।

- ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਦਾ ਡਰ। ਇਹ ਗੱਲ ਸਹੀ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦਾ ਬਦਲ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ – ਪਰ ਫਿਕਰ ਨਾ ਕਰੋ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਾਂਗੇ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤਣਾਉ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ। ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਪਸੰਦ ਨਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਕਾਹਲੀ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀ ਕੇ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਕਰਨਾ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਅ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੁਲੰਦ ਕਰਨਾ। ਨਿਕੋਟੀਨ ਕਿਉਂਕਿ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਉਤੇਜਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਜ਼ੀ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਨੰਦ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ ਉਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ, ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਤਾਕਤ ਦੀ ਘਾਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਇਹ ਅਸਰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ। ਨਿੰਜੀ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਵਾਲੇ ਬਣੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਵਰਗੇ ਬਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੋਹਣੇ ਲੱਗਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਂਸਲ ਵਰਗੇ ਪਤਲੇ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤਣਾਉ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਕਈ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਕਦੋਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਕਿੱਥੇ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਨਾਲ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਕਿਉਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ।

ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੋਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝ ਆਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਗਏ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਿਗਰਟ ਕਦੋਂ, ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ। ਕਦੋਂ, ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ:

- ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਜੇ ਕੋਈ ਤਲਬ ਜਾਗੇ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵਿਚ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਾਲਸਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਵਿਚ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮੁੜ ਕੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਤਣਾਉ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿਚ

ਅਭਿਆਸ 6: ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਡਾਇਰੀ

ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਣਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕਾ ਸਮੋਕਰਜ਼ ਡਾਇਰੀ ਜਾਂ ਲੌਗ ਬੁੱਕ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਿਸਾਬ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਭੁੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀਆਂ, ਕਿੱਥੇ, ਕਿਉਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਿਉਂ? ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕੋ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਦੀ ਤਲਬ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਸਕੋ।

ਸਮੋਕਰਜ਼ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ:

ਇਕ ਪੇਪਰ ਲਵੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਿਚ ਲਿਖੇ ਸਿਰਲੇਖਾਂ ਵਾਲੇ 7 ਖਾਨੇ ਬਣਾਉ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਫਾ 29 'ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਨਮੂਨਾ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਛਨਿਚਰਵਾਰ, ਐਤਵਾਰ ਅਤੇ ਹਫਤੇ ਦੇ ਹੋਰ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਉ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਡਾਇਰੀ ਵਿਚ ਲਿਖੋ।

1 ਤੋਂ 5 ਦੇ ਪੈਮਾਨੇ ਨਾਲ (1 ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ, 5 ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ) ਸਿਗਰਟ ਲਈ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਜਾਂ ਤਲਬ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖੋ।

ਹਰ ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਅਤੇ ਇਕ ਹਫਤੇ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੀ ਡਾਇਰੀ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਆਦਤ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਲੱਭੋ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ

ਸਿਗਰਟ ਨੰਬਰ	ਦਿਨ ਦਾ ਸਮਾਂ	ਲੋੜ	ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ	ਮੈਂ ਸਿਗਰਟ ਕਿੱਥੇ ਪੀ ਰਿਹਾ ਸੀ	ਮੈਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੀ	ਇਹ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦਾ ਕਾਰਨ
1	8:10	1 2 (3) 4 5	ਕੌਫੀ ਪੀ ਰਿਹਾ ਸੀ	ਘਰ ਵਿਚ	ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ	ਉੱਠਣ ਲਈ
2	8:25	1 2 3 4 (5)	ਕੰਮ ਨੂੰ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਕੇ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ	ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵਿਚ	ਇਕੱਲਾ	ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਲਈ (ਚਿੰਤਤ)
3	10:00	(1) 2 3 4 5	ਕੌਫੀ ਬਰੇਕ	ਬਿਲਡਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਹਰ	ਸਾਥੀ ਕਾਮਿਆਂ ਨਾਲ	ਆਦਤ
4	ਦੁਪਹਿਰ	1 2 3 (4) 5	ਲੰਚ ਲਈ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ	ਸਾਈਡਵਾਕ	ਸਾਥੀ ਕਾਮਿਆਂ ਨਾਲ	ਤਲਬ ! (ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ)
5	12:20	1 (2) 3 4 5	ਲੰਚ ਖਤਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ	ਬਿਲਡਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਹਰ	ਸਾਥੀ ਕਾਮਿਆਂ ਨਾਲ	ਆਦਤ, ਆਨੰਦ ਲਈ

ਇਸ ਉਦਾਹਰਣ ਵਿਚ, ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਪੈਟਰਨ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਿਗਰਟਾਂ 3 ਅਤੇ 5 ਦੇਖੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਅਧੀਨ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸਿਗਰਟ ਲਈ ਲੋੜ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸੀ। ਉਹ ਆਦਤ ਕਾਰਨ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਸਿਗਰਟਾਂ 2 ਅਤੇ 4 ਦੇਖੋ। ਇਸ ਕੇਸ ਵਿਚ, ਉਸ ਦੀ ਲੋੜ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਤਲਬ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਲਈ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਦੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਰਾਮਦੇਹ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਉਸ ਦੀ ਲੋੜ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਤਲਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਣਾਉ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਲੋੜ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟ ਨੰਬਰ	ਦਿਨ ਦਾ ਸਮਾਂ	ਲੋੜ	ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ	ਮੈਂ ਸਿਗਰਟ ਕਿੱਥੇ ਪੀ ਰਿਹਾ ਸੀ	ਮੈਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੀ	ਇਹ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦਾ ਕਾਰਨ
		1 2 3 4 5				
		1 2 3 4 5				
		1 2 3 4 5				
		1 2 3 4 5				
		1 2 3 4 5				
		1 2 3 4 5				
		1 2 3 4 5				
		1 2 3 4 5				
		1 2 3 4 5				
		1 2 3 4 5				
		1 2 3 4 5				
		1 2 3 4 5				
		1 2 3 4 5				
		1 2 3 4 5				
		1 2 3 4 5				
		1 2 3 4 5				
		1 2 3 4 5				

© Canadian Cancer Society 2007

ਚੈਪਟਰ 5: ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ’ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੋਣਾਂ ਦੇਣਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਕਦੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਤਲਬ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗੀ, ਉਸ ਦਾ ਹੇਰਵਾ ਸ਼ਾਇਦ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਆਨੰਦ ਛੱਡਣਾ ਵੀ ਔਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਕਿਸਮਤ ਨੂੰ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਸਭ ਕੁਝ ਮਾੜਾ ਨਹੀਂ।

ਅਗਲਾ ਅਭਿਆਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਨੰਦਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜਿਹੜੇ ਆਨੰਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਨਾਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਦਸਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਆਨੰਦ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਵੇਂ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਭਿਆਸ 7: ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਬਦਲ ਲੱਭਣੇ

ਹਰ ਬਿਆਨ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ’ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਾਉ ਜਿਹੜੇ ਉਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

- ☐ **ਏ** ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਚੇਤਨ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਪਰ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੀ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਘਾਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗਾ।
- ☐ **ਬੀ** ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟ ਫੜ ਕੇ ਆਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੀ ਘਾਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗਾ।
- ☐ **ਸੀ** ਸਿਗਰਟਾਂ ਆਨੰਦ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ। ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਆਨੰਦ – ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣ ਦੇ ਆਨੰਦ – ਦੀ ਘਾਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗਾ।
- ☐ **ਡੀ** ਮੈਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦਾ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਉ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਮੱਠਾ ਪੈਣ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਘਾਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗਾ।
- ☐ **ਈ** ਮੈਨੂੰ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦਾ ਇੰਨਾ ਭੁਸ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ’ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗਾ।
- ☐ **ਐੱਫ** ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣਾ ਮੇਰੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨੇਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਦਿਨ ਦੇ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਉਸੇ ਸਥਾਨ ’ਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਮ ਸਮਿਆਂ ’ਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਦੀ ਘਾਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗਾ।
- ☐ **ਜੀ** ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣਾ ਸਮਾਜਿਕ ਕਦਮ ਹੈ। ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਉਦੋਂ ਪੀਂਦਾ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਦੇ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਘਾਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ’ਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਏ ਸੀ ਈ ਐੱਫ ਲਈ ਬਦਲਵੀਂਆਂ ਚੋਣਾਂ

ਸਿਗਰਟਾਂ ਦਾ ਇਕ ਆਨੰਦ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਬਦਲ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤਾਂ ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਦੇਖੋ। ਆਪਣੇ ਬਦਲ ਅੱਜ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਬੀ ਸੀ ਜੀ ਲਈ ਬਦਲਵੀਂਆਂ ਚੋਣਾਂ

ਇਹ ਚੋਣਾਂ ਇਹ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਖਾਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦਾ ਗੁਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡਣ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ (ਸਫਾ 32 'ਤੇ) ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਦਲ ਅੱਜ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਡੀ ਈ ਐੱਫ ਲਈ ਬਦਲਵੀਂਆਂ ਚੋਣਾਂ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਵੇਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਉ ਅਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਤੋਟ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਲਈ ਕੁਝ ਝਟਪਟ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸੌਖੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਲਈ 35 ਅਤੇ 66 ਸਫੇ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੱਜ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਬਿਆਨ ਉੱਪਰ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਾਈ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇਕ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ, ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਵਧੀਆ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀ ਰਹੇ ਸੀ।

ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ

ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸ ਆਰਜ਼ੀ "ਉਦਾਸੀ" ਜਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਵੀ ਰਾਹਤ ਮਿਲੇਗੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵੇਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਤੀਰੇ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋਵੇਗੀ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਨਾਂਹ-ਪੱਖੀ ਅਸਰਾਂ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸ ਆਰਜ਼ੀ "ਉਦਾਸੀ" ਜਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਵੀ ਰਾਹਤ ਮਿਲੇਗੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵੇਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਫਿੱਟ ਹੋ ਗਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਕੁਝ ਕਸਰਤਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨੇਮ ਵਿਚ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਇਕ ਘੰਟਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡੋ।
- ਕੰਮ ਤੋਂ (ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਥਾਂ ਤੋਂ) ਕੁਝ ਬਲਾਕ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬੱਸ ਵਿੱਚੋਂ ਉਤਰ ਜਾਵੋ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਰਾਹ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਉ।
- ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਤੁਰਨ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ।
- ਬਾਉਲਿੰਗ ਵਰਗੀ ਕਿਸੇ ਸਰਲ ਖੇਡ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।
- ਕਿਸੇ ਸਥਾਨਕ ਜਿੱਮ ਵਿਚ ਹਲਕਾ ਵਰਕ-ਆਊਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਪਿਛਵਾੜੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਬਾਲਕੋਨੀ ਵਿਚ ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਕੌਫੀ ਬਰੇਕ ਬਾਹਰ ਕਰੋ। ਸੇਬ ਲਵੋ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਲਈ ਜਾਉ।
- ਨੇੜੇ ਦੇ ਸਟੋਰ ਜਾਣ ਲਈ ਸਾਈਕਲ 'ਤੇ ਜਾਉ।
- ਘਰ ਦੇ ਉਹ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਪਾਏ ਹੋਏ ਹਨ।
- ਪਾਰਕ ਨੂੰ ਜਾਉ। ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਕੁਝ ਹਲਕੀਆਂ ਸਟਰੈੱਚਾਂ ਕਰੋ।
- ਐਲੀਵੇਟਰ ਜਾਂ ਐਸਕੀਲੇਟਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੌੜੀਆਂ 'ਤੇ ਜਾਉ।
- ਹੋਰ ਚੋਣਾਂ (ਆਪਣੀਆਂ ਜੋੜੋ)

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨੇਮ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲਿਆ ਤਾਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਇਤਨਾ ਭਾਰ ਵਧਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਇਕ ਦਾ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਵਧਦਾ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਵਧਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 5 ਤੋਂ 10 ਪੌਂਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਹ ਭਾਰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਹਿਲੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਆਪਣੇ ਆਮ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਨਾ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਦੂਜੀ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਖਾਣੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹੈ। ਇਕ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਵਧਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਰੀਆਂ ਵਰਤੋਗੇ ਜਾਂ ਬਾਲੋਗੇ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਹੌਲੀ ਵੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਦੋ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਅਸਰਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਓਨਾ ਹੀ ਆਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਇਕ ਦਾ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਵਧਦਾ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਵਧਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 5 ਤੋਂ 10 ਪੌਂਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਭਾਰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ:

- ਆਮ ਜਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਾਣ ਦਾ ਹੀ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਮਿੱਥੋ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਾਣਾ ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਆਦ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਾਲਚ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਖਾ ਕੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਚਾਉ (ਦਿਨ ਵਿਚ 6 ਵਾਰੀ ਤੱਕ)।
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪੀਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੂਸ ਅਤੇ ਪਾਣੀ, ਪਰ ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੌਫੀ, ਚਾਹ, ਕੋਲਾ ਅਤੇ ਚਾਕਲੇਟ। ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਤੋਟ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕ ਖਾਉ ਜਿਵੇਂ ਕਰੈਕਰ, ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਬੇਗਲ, ਪਰ ਡੋਨੱਟਾਂ, ਕੈਂਡੀਆਂ ਜਾਂ ਆਲੂਆਂ ਦੇ ਚਿਪਸਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਜੰਕ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੁਆਦੀ, ਸੰਤੁਲਤ ਖਾਣੇ ਖਾਉ। *ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ* ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਕੋਲ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ **www.cancer.ca** ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤਣਾਉ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਣਾਉ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਗੱਲ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਢੁਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤਣਾਉ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਝਣਾ ਹੈ।

ਤਣਾਉ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ

ਜੇ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਔਖੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੋ। ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਨੇੜੇ ਦਾ ਕੋਈ ਗਰੁੱਪ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਫੋਰਮ ਲੱਭਣ ਲਈ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦਿੱਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਤਣਾਉ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਬਦਲੋ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤਣਾਉ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਮਤਭੇਦ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਰਾਹ ਲੱਭੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰ ਹੋਵੇ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤਣਾਉ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਰਾਹ ਲੱਭੋ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਜਿੰਨੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੋਣਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋਗੇ, ਓਨਾ ਘੱਟ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਤਣਾਉ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਵਾਂਗ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਸਿਰਫ ਇਕ ਜੁਗਤ ਉੱਪਰ ਹੀ ਭਰੋਸਾ ਨਾ ਕਰੋ।

ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਬਦਲੋ

ਕਦੇ ਕਦੇ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਮਰਜ਼ੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਲਵੋ, ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਉ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜੋ ਹੋਰ ਲੋਕ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਬ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਕਿਸ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਨਾ ਦਿਉ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਾ ਵਤੀਰਾ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਨ ਖਰਾਬ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਉ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਕੰਮ ਨੇੜੇ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸੋਚਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਇਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਨਿਭਾਉਗੇ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਹੀ ਕੋਈ ਇਕ ਘਟਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੱਡੀ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਇਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਚੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਹੋਰ ਮੌਕੇ ਮਿਲਣ-ਗੇ।

> ਕਿਸੇ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਕ ਕਿਤਾਬ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਾ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਛੋਟੀ ਹੈ! ਜੇ ਕੋਈ ਮੈਨੂੰ ਤਣਾਉ ਵਿਚ ਲਿਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਦਾ "ਵੱਡੀ ਚੀਜ਼" ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਿਗਰਟ ਮੈਨੂੰ ਵੱਡੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ – ਭਾਵੇਂ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਵੱਡੀ ਚੀਜ਼ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਅਕਸਰ ਹੋਰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦਾ! ਇਹ ਦੇਖ ਕੇ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਮੈਨੂੰ ਤਣਾਉ ਵਿਚ ਲਿਆ ਰਹੀ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ "ਛੋਟੀ ਚੀਜ਼" ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲੀ। ਅਸਲ ਵਿਚ, ਤਣਾਉ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੈਂ ਕਰਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਈ। ਮੈਨੂੰ ਗਲਤ ਨਾ ਸਮਝਣਾ, ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਚਾਹੁਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਪਰ ਮੈਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਹਰ ਘੰਟੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।

ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖੋ

ਤੁਸੀਂ ਧੀਮਾ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣ ਕੇ, ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾ ਕੇ, ਤੇਜ਼ ਤੁਰ ਕੇ, ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਆਪਣਾ ਤਣਾਉ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਰਾਮਦੇਹ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਇਹ ਸੌਖੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਇਆਂ ਬਗੈਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਆਖਿਰ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਕਿਵੇਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਲਈ ਉੱਚਾ ਬੋਲਣ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਭੰਨਣ ਜਾਂ ਘਰ ਦੀ ਹੇਠਲੀ ਉੱਤੇ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ 5 ਤੱਕ ਗਿਣੋ। ਇਸੇ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਕੱਢੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਹਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਡੂੰਘੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ 7 ਗਿਣਨ ਤੱਕ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਅਜਿਹਾ 3 ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾਉ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਤਣਾਉ ਘਟਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਕਸ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਤੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ:

- ਆਪਣੀ ਧੌਣ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਕਸ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਹੋਣ ਦਿਉ।
- ਆਪਣੇ ਜਬਾੜ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਕਸ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਪੈਣ ਦਿਉ।
- ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਹੀਂ।
- ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵੇਲੇ, ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਡਿਗਣ (ਆਰਾਮ ਕਰਨ) ਦਿਉ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਹੋਣ ਦਿਉ (ਕੁਰਸੀ ਵਿਚ ਜਾਂ ਫਰਸ਼ ਵੱਲ ਨੂੰ) ਇਹ ਓਨਾ ਚਿਰ ਦੁਹਰਾਉ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਇਹ ਤਕਨੀਕਾਂ ਹੁਨਰ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਜਿਹੜੀ ਤਕਨੀਕ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੰਦ ਕਰੋ, ਉਹ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿਚ 4 ਜਾਂ 5 ਵਾਰੀ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਚ ਵਧੀਆ ਹੋ ਜਾਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਣਾਉ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਮੁੜ ਕੇ ਸੁਰਜੀਤ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਦਮ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।

ਚੈਪਟਰ 6: **ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋਣਾ**

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਜਿਹੜੇ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦਾ ਹੁਣ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਹਿਮਾਇਤ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਵਿਚ ਆਰਜ਼ੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ *ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣੀਆਂ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ* ਨਾਂ ਦਾ ਕਿਤਾਬਚਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ’ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਮੰਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਵਚਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ:

- ਆਪਣੀ ਵਿਉਂਤ ’ਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਿਚ, ਭਾਵੇਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵੀ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ
- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਤਲਬ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿਚ

ਇਹ ਸਮਾਂ ਹੁਣ ਇਹ ਸੋਚਣ ਲਈ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਕਦੋਂ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹੋ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਤਰੀਕ ਚੁਣਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਅਗਾਂਹ ਸਫਾ 46 ਦੇਖੋ।

ਅਭਿਆਸ 8: ਵਚਨ

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚੰਗੇ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੋ।

ਇਸ ਲਿਸਟ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਇਹ ਜੋੜੋ:

ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਹ ਵਚਨ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗਾ (ਹੁਣ ਤੋਂ 1 ਤੋਂ 4 ਹਫਤਿਆਂ ਦੀ ਤਰੀਕ ਲਿਖੋ)।

ਪੇਪਰ 'ਤੇ ਦਸਖਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤਰੀਕ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਮੁੜ ਕੇ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਇਕ ਜਨਤਕ ਵਚਨ ਕਰੋ। ਉਹ ਲੋਕ ਲੱਭੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਨਿਸ਼ਚਤ ਦਿਨ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

ਚੈਪਟਰ 7: ਟੈੱਸਟ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਡੇ ਕਦਮ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਛੋਟੇ ਅਮਲੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਅਗਲਾ ਭਾਗ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮੋਕਰਜ਼ ਡਾਇਰੀ ਦੇ 2 ਦਿਨ ਪੂਰੇ ਕਰ ਲਏ ਹਨ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਵਿਚ ਕਟੌਤੀ ਕਰ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ

ਕੋਈ ਵੀ ਨਵਾਂ ਹੁਨਰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਭਰੋਸਾ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿਣਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇਕ ਸਰਗਰਮੀ ਚੁਣੋ:

- ਜਾਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਿਚ ਦੇਰੀ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੰਜੇ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦੇਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਲੰਬਾ ਕਰਦੇ ਜਾਉ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 25 ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 20 ਕਰੋ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾਉਂਦੇ ਜਾਉ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਦਿਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਖਾਸ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹਨ (ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਸਵੇਰ ਦੀ ਕੌਫੀ ਬਰੇਕ ਵੇਲੇ)। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਵਿਚ ਕਟੌਤੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੀਜ਼ ਕਰੋ।

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਤਲਬ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰੋ

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਹੀਂ ਛੱਡੀਆਂ, ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡੋਗੇ ਉਦੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਤਲਬ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ? ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹਨ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਂਵਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਤਲਬ ਨੂੰ ਜਗਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣਾ ਨੇਮ ਬਦਲੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸਿਗਰਟਾਂ ਹੁਣ ਫਿੱਟ ਨਾ ਬਹਿੰਦੀਆਂ ਹੋਣ।
- ਤਣਾਉ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।
- ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰਕੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਤਲਬ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰੋ।
- ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰਨਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਸੁੱਟ ਦੇਵੋ।
- ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਤਲਬ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇ।

ਅਭਿਆਸ 9: ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨਾ

ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਅਨੰਦਮਈ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। 5 ਅਨੰਦਮਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

1 ______________________________

2 ______________________________

3 ______________________________

4 ______________________________

5 ______________________________

ਦੁਬਾਰਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਲਈ ਇਕ ਨੋਟ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡੀਆਂ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ:

- ☐ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਉ ਵਿਚ ਸੀ।
- ☐ ਮੈਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਲਬ ਸੀ।
- ☐ ਮੈਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਏ ਅਤੇ ਮੈਂ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਸੋਚ ਸਕਿਆ।
- ☐ ਘਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਨ।
- ☐ ਮੇਰੀ ਤਾਕਤ ਬਹੁਤ ਘਟ ਗਈ ਸੀ।
- ☐ ਮੈਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬਾਰ ਵਿਚ ਸੀ।
- ☐ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਘਾਬਰ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਭੈ ਭੀਤ ਸੀ।
- ☐ ਮੇਰਾ ਭਾਰ ਬਹੁਤ ਵਧ ਗਿਆ ਸੀ।
- ☐ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ।
- ☐ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਫਿਰ ਪੀਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ।
- ☐ ਹੋਰ ਕਾਰਨ (ਆਪਣੇ ਕਾਰਨ ਜੋੜੋ)

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜਵਾਬਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਾਈ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਇਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਤਲਬ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ?

ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਹ ਸ਼ੱਕ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਚੁੱਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਨ।

ਚਲੋ ਹੁਣ ਇਹ ਕਰੋ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅਥਲੀਟ ਮੈਡਲ ਜਿੱਤਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਲੌਰੀ ਗਰਾਹਾਮ (ਡਾਊਨਹਿੱਲ ਸਕੀਇੰਗ) ਅਤੇ ਡੋਨੋਵੇਨ ਬੇਲੀ (ਛੋਟੀ ਤੇਜ਼ ਦੌੜ) ਦੋਨਾਂ ਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਬਾਰੇ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਗਾਇਆ। ਜਦੋਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਇਆ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਨੂੰ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿਚ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ।

ਕਲਪਨਾ ਮਨਮੌਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਥਲੀਟ ਆਪਣੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਕਲਪਨਾ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਸਲੀਅਤ ਦੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹੜੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਏ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੌਣ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭੀੜ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਉੱਚੀ ਬੋਲ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਨਰਵਿਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦਾ ਹੈ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਸੋਚ ਸਕੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋਗੇ, ਉਹ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਓਤਨਾ ਹੀ ਵੱਡਾ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਅਭਿਆਸ 10: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਕ ਦਿਨ, ਇਕ ਹਫਤਾ ਜਾਂ ਇਕ ਮਹੀਨਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ?
- ਤੁਸੀਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ?
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡੋਗੇ ਤਾਂ ਦੂਸਰੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਕਰਨਗੇ?
- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਥਾਂ ’ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ?

ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਲਵੋ – ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨ ਲਈ 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟ ਲਾਉ। ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਹਫਤੇ ਵਿਚ 3 ਵਾਰੀ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿੱਤ ਵਿਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਚੈਪਟਰ 5 ਵਿਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨਾਲ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਵੋ।
- ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਨੂੰ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿਚ ਬਦਲੋ। ਸਿਰਫ ਮਨ ਦੀ ਮੌਜ ਹੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਸਹੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਵਿਚ ਯਕੀਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਉ।

ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ ਇਕ ਹੁਨਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤੇ ਹਨ?

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕਾਹਲੀ ਵਿਚ ਵੀ ਹੋਵੋ, ਰੁਕਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਹੁਣ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕਾਹਲੀ ਵਿਚ ਵੀ ਹੋਵੋ, ਰੁਕਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਹੁਣ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ। ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਚੁੱਕੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ:

- ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਕਿਉਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਅੰਤਿਮ ਤਰੀਕ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ
- ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਹੜੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਤਲਬ ਅਤੇ ਲਾਲਸਾ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ ਸਿੱਖੋ

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬਣਨ ਵੱਲ ਇਕ ਵੱਡਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਨੂੰ ਓਨਾ ਸਮਾਂ ਹੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਆਦਤ ਬਣਨ ਨੂੰ ਲੱਗਾ ਸੀ। ਪਰ, ਇਸ ਵਿਉਂਤ ਨੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ (ਪੜਾ 4)

ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਕਿਉਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਿਵੇਂ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੀ ਤੋਟ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਲੈ ਲਈਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਹੁਣ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਆਖਰੀ ਉਲਟੀ ਗਿਣਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਗਲੇ ਚੈਪਟਰ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਇਕੱਲੀ ਆਪਣੀ ਆਤਮ-ਸ਼ਕਤੀ 'ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਛੱਡ ਵੀ ਦੇਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਸਫਿਆਂ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਵਿਉਂਤ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਉਹ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬਣਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਚੈਪਟਰ 8: ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਵੱਲ ਉਲਟੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਅਗਾਂਹ

ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਲਈ ਪੰਜ ਕਦਮ

ਇਹ ਚੈਪਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ 5-ਕਦਮੀਂ ਵਿਉਂਤ ਰਾਹੀਂ ਸੇਧ ਦੇਵੇਗਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ 5 ਤੋਂ 10 ਦਿਨ ਲੱਗਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚੀਂ ਆਪਣੀ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਲੰਘ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰੀਕ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ 5 ਦਿਨ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਦਮਾਂ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਕਰੋ। ਹਰ ਕਦਮ ਵਿਚ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹਰ ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਾਉ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਗਰੀ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਕ ਨਿਸ਼ਚਤ ਸਮਾਂ ਤਹਿ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਨੂੰ ਵੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਂਗ ਨੇਮ ਵਾਲੀ ਇਕ ਆਦਤ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੀ ਤੋਟ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ। ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਸਫਾ 22 ਦੇਖੋ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਤਰੀਕ ਮਿੱਥਣਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਕੰਮ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਤਰੀਕ ਮਿੱਥਣਾ ਹੈ।

- ਅਗਲੇ 3 ਹਫਤਿਆਂ ਵਿਚ ਇਕ ਤਰੀਕ ਚੁਣੋ।
- ਅਜਿਹੀ ਤਰੀਕ ਚੁਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਨ ਆਮ ਨੇਮ ਵਰਗੇ ਹੀ ਹੋਣਗੇ।
- ਆਪਣੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਵਚਨ ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰੋ (ਸਫਾ 38 ਦੇਖੋ)।
- ਉਹ ਦਿਨ ਨਾ ਚੁਣੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋਵੋ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਉ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਦਿਨ ਨਾ ਚੁਣੋ।
- ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਮਕਾਈ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦਿਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਤੋਂ ਫੌਰਨ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਦਲਣਦੀਆਂ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਦੋਂ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੀ ਐੱਮ ਐੱਸ ਹੋਵੇ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਤੋਂ 2 ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤਰੀਕ ਚੁਣਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਹੁਣ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਤਰੀਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੈਲੰਡਰ 'ਤੇ ਲਿਖ ਲਵੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਦਿਨ 0 ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਨੰਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੰਬਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

−5	−4	−3	−2	−1	**0 ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਦਿਨ**	+1	+2	+3	+4	+5

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੰਬਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੈਲੰਡਰ 'ਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਤਰੀਕ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਲਿਖ ਲਵੋ।

ਕਦਮ 1 (ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 4 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ)

ਕਦਮ 1 ਦਾ ਮਕਸਦ, ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਠਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਸਿਰਫ ਆਤਮ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਹੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ, ਮਦਦ, ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਦਤਾਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨੇਮ ਵਿਚਲੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਤਲਬ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਸਿਰਫ ਆਤਮ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਹੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ, ਮਦਦ, ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਦਤਾਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੋਟ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਸਫਾ 22 ਦੇਖੋ)। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀ ਲਿਸਟ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਤਲਬ ਨੂੰ ਜਗਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਕੌਫੀ ਪੀਣਾ
- ਦਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ
- ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕੁਰਸੀ ਵਿਚ ਬਹਿਣਾ
- ਟੀ ਵੀ ਦੇਖਣਾ
- ਫੋਨ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ
- ਵੀਡਿਓ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣਾ
- ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ
- ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਪ-ਸ਼ੱਪ ਮਾਰਨਾ ਅਤੇ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣਾ
- ਤਾਸ਼ ਜਾਂ ਬਿੰਗੋ ਖੇਡਣਾ

ਤਲਬ ਜਗਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:

- ਖਾਣਾ ਖਤਮ ਕਰਨਾ
- ਸੌਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ
- ਕਿਸੇ ਸੰਕਟ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ
- ਅਜਿਹੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਜਿਹੜਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦਾ ਹੋਵੇ
- ਓਵਰਟਾਈਮ ਕੰਮ ਕਰਨਾ
- ਕੰਮ ਨੂੰ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਕੇ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ
- ਸਿਰਦਰਦ ਹੋਣਾ
- ਕਿਸੇ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ
- ਕੋਈ ਮਾੜੀ ਖਬਰ ਮਿਲਣਾ
- ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ

ਅਭਿਆਸ 11: ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤਲਬ ਜਗਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ?

1 ਕਿਹੜੇ ਸਮੇਂ, ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਅਤੇ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨੂੰ ਚਿੱਤ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਇਕ ਕੋਰਾ ਪੇਪਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਇਕ ਲਾਈਨ ਖਿੱਚੋ। ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ, ਤਲਬ ਜਗਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਵੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ ਲਿਖੋ। ਖਿਆਲਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਦੇਖੋ।

2 ਹੁਣ ਤਲਬ ਜਗਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ "ਬਚੋ" ਲਿਖੋ।

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:
ਤਲਬ ਜਗਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੋ ਤਾਕਤਵਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੀ ਡੱਬੀ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਨੂੰ ਸੁੰਘਣਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਈ ਫਿਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਥਾਂ 'ਤੇ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿੱਥੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀ ਰਹੇ ਹਨ।

ਕਦੇ ਕਦੇ, ਤਲਬ ਜਗਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:
ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਤਫਰੀਹ ਲਈ ਕੌਫੀ ਰੂਮ ਵਿਚ ਜਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੌਫੀ ਪੀਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੌਫੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਤਲਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਤਲਬ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੌਫੀ ਰੂਮ ਵਿਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖਾਸ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਪ-ਸ਼ੱਪ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਤਰੀਕਿਆਂ 'ਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲੜੀ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤਲਬ ਜਗਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:
ਕੌਫੀ ਪੀਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਚਾਹ ਜਾਂ ਜੂਸ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੌਫੀ ਬਰੇਕ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨੇੜੇ ਤੁਰਨ ਲਈ ਜਾਓ। ਜੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਤਲਬ ਬਹੁਤ ਵਧ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣੀ ਔਖੀ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣਾ, ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਫੇਰਨਾ, ਗਾਜਰ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੀ ਬੰਦਸ਼ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਬਹਿਣਾ।

3 ਤਲਬ ਜਗਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਲਿਸਟ ਮੁੜ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ "ਤਬਦੀਲੀ" ਲਿਖੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਬਦਲਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਤਲਬ ਜਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਆਪਣਾ ਨਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਲਿਖੋ।

ਤਲਬ ਜਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼	ਤਬਦੀਲੀ
ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ-ਮਾਲਕ ਤੁਹਾਨੂੰ 5:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁਕਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।	ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਫੜੋ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੈਂਸਲ ਫੜੋ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉ।
ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪਾਰਟੀ ਵਿਚ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਉਹ ਦੋਸਤ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਅਜੇ ਵੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹਨ।	ਸ਼ਰਾਬ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਘੱਟ ਪੀਉ ਅਤੇ ਜੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦਿਲ ਕਰੇ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਤੁਰਨ ਲਈ ਜਾਉ।
ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਮੁਕਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।	ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ।
ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਘਰ ਨੂੰ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਕੇ ਆ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।	ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਵੋ। ਵਿੰਡੋ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਯਾਦ ਕਰੋ: ਸਿਗਰਟਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹੋ – ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ।

ਕਦਮ 1 ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ 5 ਅਤੇ 4 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰੋ:

- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਲਬ ਜਗਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਤਲਬ ਜਗਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਚ ਨਾ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਬਦਲੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਡੱਬੀ ਖਰੀਦੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਕੌਫੀ ਅਤੇ ਕੋਲਾ ਘਟਾਉ।
- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਬਾਹਰ ਜਾਉ। ਇਕੱਲੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਰਹੋ।

ਕਦਮ 2 (ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਤਰੀਕ ਤੋਂ ਦੋ ਤੋਂ 3 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ)

ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉ

ਕਦਮ 2 ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਪੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾ ਕੇ ਭਰੋਸਾ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਤਿਆਰੀ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਓਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।

ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ ਇਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਿਚ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਇਕ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਦੀ ਦੇਰੀ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਇਕ-ਚੌਥਾਈ ਘਟਾਉ। (ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 4 ਨਾਲ ਤਕਸੀਮ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨੇਮ ਵਿੱਚੋਂ ਘਟਾਉਗੇ।)

ਉਦਾਹਰਣ: ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 20 ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ÷ 4 = 5 ਘੱਟ ਹਰ ਰੋਜ਼
ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ ਪੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਹੁਣ 15 ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਣ: ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 30 ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ÷ 4 = 8 ਘੱਟ ਹਰ ਰੋਜ਼
ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ ਪੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਹੁਣ 22 ਹੈ।

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੀ ਹੁਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਹੀ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।
- ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਦਾ ਸਖਤ ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰੋ। ਇਕ ਘੰਟੇ ਵਿਚ ਜਾਂ ਹਰ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਇਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਉ। ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਸਮੇਂ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਉ।
- ਹਰ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਲਾਈਨ ਖਿੱਚੋ। ਸਿਰਫ ਲਾਈਨ ਤੱਕ ਸਿਗਰਟ ਪੀਉ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਅੱਧੀਆਂ ਰਹਿ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਸਵੈ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ

ਆਪਣਾ ਭਰੋਸਾ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ "ਸਵੈ-ਗੱਲਬਾਤ" ਕਰਨ ਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਤਲਬ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਦੇ ਕਦੇ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ: “ਇਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਸਿਗਰਟ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਲੱਗੀ” ਜਾਂ “ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਮੈਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਨਹੀਂ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।”

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਵਾਲੀ ਸੋਚਣੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਭਰੋਸਾ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਆਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਾਲੀ ਸਵੈ-ਗੱਲਬਾਤ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- “ਮੁੜ ਕੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬਣਨਾ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ।”
- “ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿਗਰਟਾਂ, ਲਾਈਟਰਾਂ ਅਤੇ ਤੀਲਾਂ ਦੀਆਂ ਡੱਬੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਬਾਰੇ ਤਾਂਘ ਨਾਲ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।”
- “ਪਾਰਟੀ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।”
- “ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਕੋਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮੇਂ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਸਦਾ ਤਣਾਉ ਰਹੇਗਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਇਹ ਸਮਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਜਿੰਨਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ।”
- “ਕੋਈ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ। ਮੈਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਜਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਸਿਰਫ ਉਹ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ ਅਤੇ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।”
- “ਇਸ ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਮੈਨੂੰ ਹੁਣੇ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।”

ਆਪਣੀ ਸਵੈ-ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਅਤੇ ਸੌਖੀ ਰੱਖੋ।

ਕਦਮ 2 ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ *ਸਾਰੀਆਂ* ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੋ:

- ਜੋ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦਮ 1 ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਹ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਿਚ ਦੇਰੀ ਕਰੋ, ਕਮੀ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਅੱਧਾ ਕਰੋ।
- ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਤਲਬ ਜਗਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ’ਤੇ ਆਪਣੀ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਾਲੀ ਸਵੈ-ਗੱਲਬਾਤ ਲਾਗੂ ਕਰੋ।

ਅਭਿਆਸ 12: ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਾਲੀ ਸਵੈ-ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ

ਉਨ੍ਹਾਂ 4 ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ (ਆਪਣੀਆਂ ਤਲਬ ਜਗਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖੋ)। ਹਰ ਹਾਲਤ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਾਲੀ ਸਵੈ-ਗੱਲਬਾਤ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੇਬ ਜਾਂ ਬਟੂਏ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕੋ।

ਤਲਬ ਜਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼: ______________________________

ਸਵੈ-ਗੱਲਬਾਤ: ______________________________

ਤਲਬ ਜਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼: ______________________________

ਸਵੈ-ਗੱਲਬਾਤ: ______________________________

ਤਲਬ ਜਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼: ______________________________

ਸਵੈ-ਗੱਲਬਾਤ: ______________________________

ਤਲਬ ਜਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼: ______________________________

ਸਵੈ-ਗੱਲਬਾਤ: ______________________________

ਕਦਮ 3 (ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਇਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ)

ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਕੱਲ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਤਲਬ ਹੋਵੇਗੀ। ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇਸ ਤਲਬ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨੂੰ ਚਿੱਤ ਕਰੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਰੁੱਝੇ ਰੱਖੋ:

- ਊਟ ਪਟਾਂਗ ਵਾਹੋ, ਸਕੈੱਚ ਵਾਹੋ ਜਾਂ ਡਰਾਇੰਗ ਕਰੋ।
- ਤਾਸ਼ ਖੇਡੋ, ਜੇ ਤਾਸ਼ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਤਲਬ ਨਹੀਂ ਜਾਗਦੀ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਇਨਾਮਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਉ।
- ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਵੀਡਿਓ ਗੇਮ ਖੇਡੋ।
- ਹੱਥੀਂ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸ਼ਿਲਪਕਾਰੀ ਕਰੋ।

ਹੋਰਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ’ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ।
- ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ (ਸਫਾ 35 ਅਤੇ 66 ਦੇਖੋ)।
- ਚਿੱਠੀ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਲਿਖੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਗਾਂਹ ਪਾਉਂਦੇ ਆਏ ਸੀ।
- ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਸ਼ੁਗਲ ’ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜਿਸ ਲਈ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਕੋਈ ਅੜਾਉਣੀ ਜਾਂ ਸੂਡੋਕੋ ਪਜ਼ਲ ਹੱਲ ਕਰੋ।

ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ:

- ਸ਼ਾਵਰ ਲਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ’ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ।
- ਗਾਜਰ ਜਾਂ ਸੈਲਰੀ ਦੀ ਡੰਡੀ ਖਾਉ।

ਅਭਿਆਸ 13: ਤਲਬ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ

5 ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਖੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਸੌਖੀਆਂ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਥਾਂਵਾਂ ’ਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹੋਣ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕੰਮ ’ਤੇ, ਕਾਰ ਵਿਚ, ਟੀ ਵੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ)। ਆਪਣੀ ਲਿਸਟ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਚਿੱਤ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨੂੰ ਕਰੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਲਿਸਟ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕੋ।

1 ______________________________

2 ______________________________

3 ______________________________

4 ______________________________

5 ______________________________

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤਲਬ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਲ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ।

ਤੋਟ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ

ਹੁਣ ਤੋਟ ਦੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੋਟ ਨੂੰ “ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਵਰਦਾਨ” ਵਾਂਗ ਦੇਖੋ।

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਖਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਦਿਨ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹਨ:

ਸਿਰਦਰਦ, ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਆਉਣਾ
ਆਰਾਮਦੇਹ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਰਦਰਦ ਬਹੁਤ ਵਧ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਦੀ ਕੋਈ ਹਲਕੀ ਦਵਾਈ ਲਵੋ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕੋਟੀਨ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਜੂਸ ਪੀਉ।

ਸੌਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
ਜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚੋਂ ਕੈਫੀਨ (ਕੌਫੀ, ਚਾਹ, ਕੋਲਾ, ਚਾਕਲੇਟ) ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਉ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੱਠੇ ਪੈ ਜਾਵੋ। ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਟੀ ਵੀ ਦੇਖਣਾ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਕਬਜ਼
ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨੇਮ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਖਾਨੇ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਖਾਉ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਰੇਕਫਾਸਟ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਾਰ ਵਾਲਾ ਸੀਰੀਅਲ ਖਾਉ। ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਜੂਸ ਪੀਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਖੰਘ
ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਘ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਧ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹਲਕੀ ਖੰਘ ਦੀ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਗਲ਼ੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਖੰਘ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖੋ।

ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ
ਪਲ ਕੁ ਲਈ ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਬੈਠ ਜਾਉ। ਇਹ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਹਟ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਭੁੱਖ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਨ, ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਵਾਸ਼ਨਾ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਾਣ ਸਕਣ ਕਾਰਨ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਰ ਵਧਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਫਾ 11 ਅਤੇ 32 ਦੇਖੋ। ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਖਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਤੁਰਨ ਲਈ ਜਾਉ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾਉ ਜਿਸ ਵਿਚ ਫੈਟ ਘੱਟ ਅਤੇ ਫਾਇਬਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ।

ਅਭਿਆਸ 14: ਤੋਟ ਲਈ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਕਰਨਾ

ਤੋਟ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ? ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੋਟ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੀ ਇਕ ਲਿਸਟ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਇਹ ਲਿਖੋ ਕਿ ਜੇ ਇਹ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਝਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੋਟ ਬਾਰੇ ਕਾਫੀ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਤਾਂ ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਸਲਾ ਇਸ ਵੇਲੇ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਦਮ 3 ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ *ਸਾਰੀਆਂ* ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੋ:

- 5 ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਖੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਰਨੀਆਂ ਸੌਖੀਆਂ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਤੋਟ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ’ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਵਰਤਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਰ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਫਿਕਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਉ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਐਸ਼ਟਰੇ, ਲਾਈਟਰ ਅਤੇ ਤੀਲਾਂ ਦੀਆਂ ਡੱਬੀਆਂ ਦੂਰ ਰੱਖ ਦਿਉ।
- ਆਪਣਾ ਕੱਲ੍ਹ ਦਾ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਵਿਚਾਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਲਬ ਜਗਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਝੋਗੇ।

- ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਪਹਿਲੇ ਹਫਤੇ ਦੌਰਾਨ ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਕਮਿਉਨਟੀ ਵਿਚਲੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ।
- ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਹੌਂਸਲਾ ਕਰਨ– ਅਤੇ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਲਈ ਕੀਤੇ ਵਚਨ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

ਕਦਮ 4 (ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਦਿਨ)

ਵੱਡਾ ਦਿਨ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੋਲੀ ਲੈਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਲਿਖੀ ਗਈ ਦਵਾਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਪੈਚ ਲਾਉ, ਗੱਮ ਚਿੱਥੋ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਇਨਹੇਲਰ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਦ ਤੱਕ ਡੱਬੀ 'ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਅੱਜ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਉਸ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨੇ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਮਾੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੌਕਾ ਦੇਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅੱਜ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਉਸ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨੇ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ 8 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਸਟਮ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਕਸੀਜਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਥੱਲੇ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਭਾਰੀ ਬੋਝ ਅਚਾਨਕ ਲਹਿ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

1 ਦਿਨ ਬਾਅਦ

ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜੇ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਤਨਾ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਖ ਨਾਲ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

2 ਦਿਨ ਬਾਅਦ

ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਵਾਪਸ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜੇ ਬਲਗਮ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਗੇ।

ਇਕ ਹਫਤੇ ਬਾਅਦ

ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਸੁਧਰ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੰਨੀ ਠੰਢ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗੀ।

ਅੱਧੇ ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ

ਤੁਸੀਂ ਨੋਟ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਖੰਘ ਆਉਣਾ, ਨਾਸਾਂ ਵਿਚ ਰੇਸ਼ਾ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਘਟ ਗਏ ਹਨ।

1 ਸਾਲ ਬਾਅਦ

ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਨਾਲ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਖਤਰਾ ਅੱਧਾ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ।

ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਅਤੇ ਨਾਂਹ-ਪੱਖੀ ਸਬੰਧ

> ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਰਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਛੱਡ ਰਿਹਾ ਸੀ – ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜਿਹੜੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੀ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕੀ ਛੱਡ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਹਾਸਲ ਹੋਣਾ ਸੀ। ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਮੈਂ ਇਕ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਬਣਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਇਸ ਨੇ ਮੇਰੀ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ – ਕੁਝ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਬਨਾਮ ਕੁਝ ਛੱਡਣਾ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਹਾ ਓਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੀ ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਵਿਚਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਇਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਤੀਰੇ ਜਾਂ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੀੜ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਗਭਰੂ ਉਮਰ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨੂੰ ਬਾਲਗ ਹੋਣ ਨਾਲ, ਚੰਗਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਵਿਚ ਫਿੱਟ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਨੂੰ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੈਅ ਵਿਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਖੀਰ ਵਿਚ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਤੋਟ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ "ਆਮ ਨਾ" ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਹੋਵੇਗਾ।

ਕਦੇ ਕਦੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਬੰਧ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਦਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਜਦ ਤੱਕ ਇਕ ਦਿਨ ਉਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ?

ਅਚਾਨਕ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਉਸ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਫਿਰ ਖਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਘਟ ਗਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਸਬੰਧ ਨਾਂਹ-ਪੱਖੀ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਦੁਬਾਰਾ ਸੋਚਣ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਬਦਲਦੇ ਹੋ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇਕ ਤਾਕਤਵਰ ਤਕਨੀਕ ਇਹ ਦੁਬਾਰਾ ਸੋਚਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਅਗਲੀ ਵਾਰੀ ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨੂੰ ਚਿੱਤ ਕਰੇ ਤਾਂ ਸਵੈ-ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲ ਦਿਉ:

"ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਬੇਆਰਾਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ" ਤੋਂ "ਸਿਗਰਟਾਂ ਨੇ ਜਿਹੜਾ ਕਾਬੂ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਪਾਇਆ ਹੈ, ਮੈਂ ਉਹ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਪਰ ਇਹ ਸਮਾਂ ਲੰਘ ਜਾਵੇਗਾ।"

ਤੋਟ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਸਬੰਧ ਬਦਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਸੰਬੰਧ ਵੀ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਦਮ 4 ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ *ਸਾਰੀਆਂ* ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੋ:

- ਤਲਬ ਜਗਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਬਦਲ ਦਿਉ।
- ਕੌਫੀ ਅਤੇ ਕੋਲਾ ਘੱਟ ਪੀਉ।
- ਆਪਣੀ ਸਵੈ-ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਤਲਬ ਜਗਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਲਬ ਜਗਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਝੋਗੇ।
- ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸੋਚੋ।
- ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਤੋਟ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤ ਰਹੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉ ਕਿ ਨਿਕੋਟੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ 3 ਤੋਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ ਇਨਾਮ ਵਜੋਂ ਦਿਉ।
- ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਇਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ (ਸਫਾ 35 ਅਤੇ 66)।
- ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਖਰੀਦਣ ਕਾਰਨ ਜਿਹੜੇ ਪੈਸੇ ਤੁਸੀਂ ਬਚਾ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਕੱਚ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਉਸ ਥਾਂ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ।
- ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ।

ਕਦਮ 5 (ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਇਕ ਤੋਂ 5 ਦਿਨ ਬਾਅਦ)

ਵਧਾਈਆਂ, ਬਹੁਤਾ ਔਖਾ ਸਮਾਂ ਲੰਘ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਥਿੜਕ ਕੇ ਇਕ ਸੂਟਾ ਖਿੱਚ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਲੀਹ 'ਤੇ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਚੈਪਟਰ 4 (ਸਫਾ 20 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ) ਪੜ੍ਹੋ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਅੱਧੇ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ ਮੁੜ ਕੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੋਈ ਅਨੋਖੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਬਹਾਨੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਇਸ ਦਾ ਸਿਰਫ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਕੰਮ ਹੈ।

ਇਹ ਸਚਾਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਆ ਗਏ ਹੋ, ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਬਣਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ 6 ਹਫਤੇ ਲੰਘਾ ਸਕੋ ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੌਕੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਦੇ ਦਿਨ ਸਦਾ ਲਈ ਲੰਘ ਗਏ ਹਨ।

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਅਜੇ ਵੀ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਆਖਰੀ ਚੈਪਟਰ ਵਿਚ, ਅਸੀਂ ਉਹ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਸ ਕਰਕੇ ਦ੍ਰਿੜ ਰਹੋ। ਹੁਣ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀਆਂ ਕਈ ਜੁਗਤਾਂ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਕੱਲੀ ਇਕੱਲੀ ਚੀਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਉਣ ’ਤੇ ਖਿਆਲਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਚੈਪਟਰ ਨੂੰ ਫਿਰ ਪੜ੍ਹੋ।

ਕਦਮ 5 ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਦਮ 4 ਵਿਚਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੁਹਰਾਉ।

ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣਾ (ਪੜਾ 5)

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ। ਹੁਣ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਚੁਣੌਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਾਂਗ ਹੀ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਕੁਝ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪਰ, ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਿੰਨੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਸ ਮੁਤਾਬਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਭਰੋਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਲਬ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਝਣਾ ਹੈ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਕਿਵੇਂ ਮਾਨਣਾ ਹੈ।

ਇਹ ਚੈਪਟਰ ਅਸਲੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬਣਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੈਪਟਰਾਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁਣ ਅਤੇ ਆਉਂਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਹ ਚੈਪਟਰ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ:

ਚੈਪਟਰ 9: ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ

ਚੈਪਟਰ 10: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਤਿਲਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ

ਚੈਪਟਰ 11: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੁੜ ਕੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ

© Canadian Cancer Society 2007

ਚੈਪਟਰ 9: ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ

ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੀ ਚੁਣੌਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ, 4 ਗੱਲਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

1 "ਮੈਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।"

2 "ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਵਤੀਰਾ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।"

3 "ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।"

4 "ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਤਣਾਉ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।"

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡੀਆਂ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਕਿਉਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਹੁਣ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਫਿਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਨੂੰ ਚਿੱਤ ਕਰੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋਗੇ। ਜਾਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥਿੜਕ ਜਾਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਮਨਵਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਨਵਿਆਉ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰਨ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਚਨ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਲਿਸਟ ਦੇਖੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਿਉਂ ਕੀਤਾ, ਇਸ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿਚੋਂ 4 ਜਾਂ 5 ਕਾਰਨ ਚੁਣੋ। ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਵੱਖਰੀ ਪਰਚੀ 'ਤੇ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ, ਕਾਰ, ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਚਿਪਕਾ ਦਿਉ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੇ ਨੋਟ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਪੋਸਟਰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਹੈ।

ਕਿਤੇ ਕਿਤੇ ਥਿੜਕ ਜਾਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮੁੜ ਕੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦੇ। ਇਹ ਇਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣਾ ਵਤੀਰਾ ਬਦਲਣਾ

ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਦੀ ਤਲਬ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕਾ ਇਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਨ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਚੰਗੇ ਹੋਣ, ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਦੀ ਤਲਬ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕਾ ਇਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਬਹੁਤ ਸਾਧਾਰਣ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੋਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨਵੀਂਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਉ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਬਾਹਰ ਡਿਨਰ ਕਰਨ ਜਾਣਾ, ਮੂਵੀ ਦੇਖਣ ਜਾਣਾ)।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਸ਼ੁਗਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਖੇਡ ਖੇਡੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਰਗਾ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਪੱਕੇ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਦੋਸਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਆਸ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਹਿਮਾਇਤ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ *ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣੀਆਂ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ* ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀ ਕਾਪੀ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਦੇ ਇਹ ਪੈਟਰਨ ਇੰਨੀ ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਟਰੇਂਡ ਕਰ ਲਿਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬਹਿਣ ਜਾਂ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦੇ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨ (ਨਮੂਨੇ) ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਲਏ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬਹਿਣ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਖਾਸ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦੇ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਦੇ ਇਹ ਪੈਟਰਨ ਇੰਨੀ ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਟਰੇਂਡ ਕਰ ਲਿਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬਹਿਣ ਜਾਂ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣੀ ਹੈ। ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਸੁਭਾਵਕ ਬਣ ਗਿਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੇ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਸਿਗਰਟ ਜਲਾ ਲੈਂਦੇ ਸੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬਣੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਟਰੇਨਿੰਗ ਨੂੰ ਉਲਟਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਹੈ (ਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੇ)।

ਅਭਿਆਸ 15: ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਕੀ ਹੈ?

ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ, ਲਾਈਟਰ ਅਤੇ ਐਸ਼ਟਰੇ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।

☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਤਲਬ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕੰਮ ’ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਦਲ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ।

☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ ☐ ਕੁਝ ਕੁ

ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਂਵਾਂ ’ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹਨ (ਬਾਰਾਂ, ਪਾਰਟੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮੋਕਿੰਗ ਸੈਕਸ਼ਨ)।

☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ ☐ ਕਦੇ ਕਦੇ

ਮੈਂ ਤਣਾਉ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਸਿਗਰਟ ਪੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।

☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ ☐ ਕੁਝ ਕੁ

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਤਲਬ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਸਵੇਰ ਦਾ ਨੇਮ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ ☐ ਕੁਝ ਕੁ

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁਆਲੇ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ।

☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ ☐ ਕਦੇ ਕਦੇ

ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨਾ ਕਰਨ।

☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ ☐ ਕੁਝ ਕੁ

ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੱਮ ਚਿੱਥਣਾ ਜਾਂ ਤੁਰਨ ਜਾਣਾ।

☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ ☐ ਕਦੇ ਕਦੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ, ਕੁਝ ਕੁ ਜਾਂ ਕਦੇ ਕਦੇ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਪੀਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਪੈਟਰਨ ਬਦਲਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਦਦ ਲੈਣਾ

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਕੁਝ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਗਰੁੱਪ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗੈਰਰਸਮੀ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਮ ਤਜਰਬੇ, ਕਹਾਣੀਆਂ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨੂੰ ਸਾਂਝਿਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਦੇ ਫੋਰਮ ਲੱਭਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਦਿਨ ਜਾਂ ਹਫਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਵੇਲੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਹੁਣ ਘੱਟ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਆਮ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਕੁਝ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹੋਰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਉਦੋਂ ਮੰਗੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਆਪਣਾ ਤਣਾਉ ਘਟਾਉਣਾ

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਚੁੱਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਤਣਾਉ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੰਮ 'ਤੇ ਸਮੱਸਿਆ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਦਾ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣਾ, ਪੈਸੇ ਧੇਲੇ ਦੀਆਂ ਤੰਗੀਆਂ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕੋਈ ਛੁੱਟੀ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਉ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਭੁੱਲ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤਣਾਉ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਾ ਬਣਨ ਦਿਉ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਪਰੈਸ਼ਰ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਚੈਨ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲਾ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ, ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ, ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ, ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਤੁਰਨ ਲਈ ਜਾਉ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਇਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤਣਾਉ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਆਪਣਾ ਤਣਾਉ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕਾ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਹੈ। ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ’ਤੇ, ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਅਜਿਹਾ ਕਹਿਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਸਭ ਤੋਂ ਅਸਰਦਾਰ ਪਹੁੰਚ ਤਣਾਉ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਬਦਲ ਨਾ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਚੀਜ਼ ’ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹਨ:

ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ

ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਬਹਿ ਕੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਖਿੱਚ ਅਤੇ ਤਣਾਉ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਹੀ ਲੱਗਦੇ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਤੱਕ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ, ਫਿਰ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਕਰੋ ਅਤੇ 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ 3 ਜਾਂ 4 ਵਾਰੀ ਕਰੋ।
- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਕਰੋ। 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੋਕੀ ਰੱਖੋ। ਫਿਰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਨੂੰ ਕਰੋ। 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਬਾਂਹ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉਪਰ ਲਿਜਾਉ, ਫਿਰ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵੀ ਕਰੋ। ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ 3 ਜਾਂ 4 ਵਾਰੀ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਦੋਨੋਂ ਬਾਹਾਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਅੱਗੇ ਲਿਜਾਉ। ਫਿਰ, ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਲਿਆਉ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇੜੀ ਨੂੰ ਚੱਪੂ ਲਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ 3 ਜਾਂ 4 ਵਾਰੀ ਕਰੋ।
- ਲੱਕ ਤੋਂ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਝੁਕੋ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਝੁਕ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ। ਫਿਰ ਅਜਿਹਾ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਦੁਹਰਾਉ।
- ਆਪਣਾ ਪੈਰ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਕਰੋ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰਹੋ। ਫਿਰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਦੁਹਰਾਉ। ਅਜਿਹਾ 3 ਜਾਂ 4 ਵਾਰੀ ਕਰੋ।

- ਆਪਣਾ ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗਿੱਟੇ ਨੂੰ ਘਮਾਉ। ਫਿਰ ਅਜਿਹਾ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਦੁਹਰਾਉ। ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ 3 ਜਾਂ 4 ਵਾਰੀ ਕਰੋ।

ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ
"ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰੋ ਦੇ ਤਰੀਕੇ" ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਤਣਾਉ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ ਤਣਾਉ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਘੱਟ ਤਲਬ।

ਪਰਹੇਜ਼: ਕਦੇ ਕਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੱਲ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:

ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤਣਾਉ ਵਿਚ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤਣਾਉ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਤਣਾਉ ਤੋਂ ਬਚੋ!

ਬਦਲੋ: ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤਣਾਉ ਵਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਲੰਬੀ ਲਿਸਟ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਰ ਇਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਣਾਉ ਵਿਚ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਸਿਰਫ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਲਵੋ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਵੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਉਂਤਾਂ ਬਦਲੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ। ਤਣਾਉ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਬਦਲੋ!

ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰੋ: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਬਚ ਨਾ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲ ਨਾ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਉ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨਾਲ ਦੇਖੋ।

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:

ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਪੌਂਇੰਟਮੈਂਟ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇਕ ਅਸੁਖਾਵੀਂ ਗੱਲ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਗੜਬੜ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੀ ਦੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬੱਸ ਜਾਂ ਟੈਕਸੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਅਪੌਂਇੰਟਮੈਂਟ ਫਿਰ ਤੋਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰੋ।

ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰੋ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸੱਚੀਂ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖੋ।

ਕੁਝ ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ

ਆਪਣੀ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਤਲਬ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਦੱਸੇ ਗਏ ਸਾਰੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਾ ਕਰਨਾ ਇਕ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਮੁੜ ਕੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਉ।

ਦੁਬਾਰਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ, ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਤਰੀਕ ਨੂੰ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਖਾਸ ਜਸ਼ਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਡਿਨਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮੂਵੀ ਦੇਖਣ ਜਾਉ।

6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ 'ਤੇ ਉਸ ਵਚਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉ ਅਤੇ ਇਹ ਗਿਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਕਿੰਨੇ ਪੈਸੇ ਬਚਾ ਲਏ ਹਨ।

ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਉਹ ਕੁਝ ਪੈਸੇ ਖਰਚਦੇ ਰਹੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਕਰਕੇ ਬਚਾਏ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਦੇ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਸਿਹਤ ਫਾਇਦੇ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉ:

- ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਸੁਧਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ।
- ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 4 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਸੁਧਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ, ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜੇ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਗਿਆ।
- 1 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਅੱਧਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇਗਾ।
- 3 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਕਿਸੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿੰਨਾ ਹੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਸ ਨੇ ਕਦੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਹੀਂ ਪੀਤੀਆਂ।
- 5 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ, ਫੇਫੜਿਆਂ, ਮੂੰਹ, ਗਲ਼ੇ, ਮਸਾਨੇ, ਗੁਰਦੇ ਅਤੇ ਪੈਂਕਰੀਅਸ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਖਤਰਾ ਘਟ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬਣਨ ਲਈ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਪਰੈਸ਼ਰ ਨਾ ਪਾਉ! ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦੇ ਸੀ।

ਚੈਪਟਰ 10: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਥਿੜਕ ਜਾਵੋ

ਥਿੜਕਣਾ ਜਾਂ ਮੁੜ ਕੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਕੀ ਹੈ?

ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਥਿੜਕਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਦੱਸੇ ਬਿਨਾਂ ਕੀਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸਿਗਰਟਾਂ ਰੱਖਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋਏ ਕਿ "ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈ ਜਾਵੇ।" ਇਹ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਥਿੜਕਣ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨੇਮ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

> ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਵਾਰੀ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹੌਂਸਲਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਕੁਝ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਪਾਰਟੀ ਵਿਚ ਸੀ, ਕੁਝ ਹਾੜੇ ਲਾ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਮੈਂ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਗਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ – ਇਹ ਯਕੀਨ ਨਾ ਕਰ ਸਕਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਉਹ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਤੀਆਂ ਸਨ। ਮੇਰੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਚੇਤਾ ਕਰਵਾਇਆ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਆਪਣਾ ਲਾਇਸੰਸ ਲਿਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਲੈਣ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਲੱਗ ਗਈ ਸੀ। ਪੈਰਲਲ ਪਾਰਕਿੰਗ ਮੇਰੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਔਖੀ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗੀ, ਪਰ ਮੈਂ ਅਭਿਆਸ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ। ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਇਆ। ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਪਿਆ। ਹੁਣ, ਮੈਂ ਮਾਹਰਾਂ ਵਾਂਗ ਪਾਰਕ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ – ਮੇਰਾ ਖਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਰਹਾਂਗਾ ਜਦ ਤੱਕ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰੀ ਥਿੜਕ ਜਾਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਕ ਅੱਧਾ ਧੱਕਾ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵਤੀਰੇ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਦੇਣ ਦਾ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਖ਼ਰਕਾਰ, ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਪੂਰਣ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰੀ ਥਿੜਕ ਜਾਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਕ ਅੱਧਾ ਧੱਕਾ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਿੜਕ ਜਾਵੋ ਅਤੇ ਇਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀ ਲਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਜਾਂ ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਉਹਲੇ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਉ। ਇਕ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ। ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਮੁੜ ਕੇ ਲੀਹ 'ਤੇ ਆ ਜਾਵੋ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਧੱਕਾ ਵੀ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਇਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਚੋ।

ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੱਖ ਵਿਚ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਦੇਣ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮੰਗੋ ਵੀ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ – ਅਤੇ ਇਹ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਲੀਹ 'ਤੇ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ 3 ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਤਲਬ ਸਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਤਾਂ ਇਹ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਲੰਘ ਜਾਵੇਗੀ।
2. ਆਪਣਾ ਨੇਮ ਬਦਲੋ। ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਤਲਬ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ।
3. ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈ ਕੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਮੁੜ ਕੇ ਪ੍ਰਗਟਾਉ।

ਮੁੜ ਕੇ ਲੀਹ 'ਤੇ ਆਉਣਾ

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਖਿੜਕੇ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਕਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬਣ ਜਾਵੋਗੇ ਤਾਂ ਮੁੜ ਕੇ ਲੀਹ 'ਤੇ ਆਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਇਹ ਹਨ।

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਤਲਬ ਨੂੰ ਡੱਕੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨੂੰ ਦਿਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਖਹਿੜਾ ਨਹੀਂ ਛਡੇਗੀ ਪਰ ਇਹ ਛੱਡੇਗੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਤਲਬ ਬਾਰੇ ਮੁੜ ਕੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਦੇਖੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨੂੰ ਦਿਲ ਕਰੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖੋ:

- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਤਲਬ ਉਸ ਪੰਛੀ ਵਾਂਗ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਅਸਮਾਨ ਵਿਚ ਉੱਡ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਆਉਂਦਾ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਦੀ ਉੱਡਦਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉੱਡ ਕੇ ਦੂਰ ਜਾਂਦਾ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਪੰਛੀ ਨੂੰ ਟਿਕਣ ਲਈ ਆਲ੍ਹਣਾ ਨਾ ਦਿਉ।
- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਤਲਬ ਇਕ ਲਹਿਰ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਲਹਿਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਆਉਂਦੀ, ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਦੀ ਲੰਘਦੀ ਅਤੇ ਫਿਰ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਦੇਖੋ। ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

ਕਿਸੇ ਚਿੱਤਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨੂੰ ਚਿੱਤ ਕਰੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਚਿੱਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਸ ਤਲਬ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤਲਬ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ, ਆਰਜ਼ੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਦੇਖੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਅੱਗੇ ਹਥਿਆਰ ਸੁੱਟੇ ਬਿਨਾਂ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤਲਬ ਨੂੰ ਹਟਾਉ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨੇਮ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ ਕਦੇ ਕਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਤਲਬ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦਾ ਚੇਤਾ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਘਿਰੇ ਪਏ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਥਿੜਕ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੇਤਾ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਦੀ ਤਲਬ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੇਤਾ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਦੀ ਤਲਬ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

4 ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵੇਲੇ, ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਖਿੱਚੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੋਕੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਤਲਬ ਹਟ ਜਾਵੇਗੀ।

ਪਾਣੀ ਪੀਓ

ਦਿਨ ਭਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਤਲਬ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵੇਲੇ। ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚੋਂ ਮਾੜਾ ਮਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਵੀ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿਣਗੇ, ਜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਰਵਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪੀਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਰੱਖੋ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਚੁੱਕੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਸ ਨੂੰ ਨਲਕੀ ਨਾਲ ਪੀਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਧਿਆਨ ਹਟਾਉ

ਉੱਠ ਕੇ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਲਾਉ। ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨ ਲਈ ਜਾਉ। ਬਾਹਰ ਜਾਉ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਜਾਉ। ਗਾਜਰ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਜਾ ਕੇ ਖਾਉ। ਸੰਗੀਤ ਲਾਵੋ। ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਖੋਲ੍ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮੈਗਜ਼ੀਨ 'ਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਮਾਰੋ। ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨੂੰ ਚਿੱਤ ਕਰੇ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ।

ਦੇਰੀ ਕਰੋ

ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਹਰ ਤਲਬ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ – ਸ਼ਾਇਦ 45 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਤੇੜੇ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਤਲਬ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਔਸਤ ਤਲਬ 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਤਲਬ ਭਾਵੇਂ ਜਿੰਨੀ ਮਰਜ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ 10 ਮਿੰਟ ਉਡੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ 10 ਮਿੰਟ ਲੰਘਾਉਣ ਲਈ ਉਪਰਲੇ ਦੂਜੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਅਭਿਆਸ 16: ਤਲਬ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ

ਆਪਣੇ ਨਿਤ-ਨੇਮ ਅਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਉਹ 4 ਹਾਲਤਾਂ ਲਿਖੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਲਈ ਭਰਮਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਝੋਗੇ।

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:
ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ ਉਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਰਲ ਕੇ ਬਰੇਕ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਕਹਾਂਗਾ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣ।

1 ______________________________

____

____

____

2 ______________________________

____

____

____

3 ______________________________

____

____

____

4 ______________________________

____

____

____

ਆਪਣੀ ਚੰਗੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ!

ਚੈਪਟਰ 11: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੋ

ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਣ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਮਦਦ ਮਿਲੀ। ਮੇਰਾ ਇਕ ਦੋਸਤ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ 6 ਸਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਪੀਤੀ, ਪਰ ਉਸ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪਾਰਟੀ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜੇ ਵੀ ਉਸ ਦਾ ਚਿੱਤ ਪੀਣ ਨੂੰ ਕਰਦਾ ਹੈ – ਇੰਨੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਵੀ। ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਇਕੱਲਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਚਿੱਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਇਹ ਇਕ ਦੌਰ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੂੰ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਗਿਆ ਏਂ, ਜਾਂ ਕਿ ਤੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਸਕੇਂਗਾ।"

ਇਹ ਮੈਰਾਥੌਨ ਦੀ ਦੌੜ ਲਈ ਟਰੇਨਿੰਗ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੇ ਹੀ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ 40 ਮੀਲ ਦੌੜਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਫਾਸਲਿਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਅਗਾਂਹ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ ਚਲਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਓਨੇ ਫਾਸਲੇ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਜਿੰਨੇ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 5 ਜਾਂ 10 ਵਾਰੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਦੌੜ ਲਈਆਂ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਇਸ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੀ ਦੌੜ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ। ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਟਰੇਨਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣ ਦਾ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਦੌੜਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣੀ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣਾ ਇਕ ਵੱਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ।

ਕੀ ਇਹ ਜਾਣੀ-ਪਛਾਣੀ ਗੱਲ ਲੱਗਦੀ ਹੈ?

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਠੀਕ ਰਹੇ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਦੇ ਕਈ ਲਾਲਚਾਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹੇ, ਪਰ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ – ਤਣਾਉ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਇੱਛਾ ਜਾਂ ਅਪਰਾਧ-ਭਾਵਨਾ ਕਰਕੇ – ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਤੋਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ।

ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੁਬਾਰਾ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪੀਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਣ, ਚੋਰੀ ਚੋਰੀ ਕੁਝ ਸੂਟੇ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋਏ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੁਰਾਣੀ ਆਦਤ ਵੱਲ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਪਰਤ ਗਏ ਹੋਵੋ। ਇਹ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਚੇਤਨ ਹੋ ਕੇ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਇਕ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟ ਫੜੀ ਹੋਈ ਦੇਖੀ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਵੀ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿਉਂ। ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣਾ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਾੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਸ ਨੂੰ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਅਗਾਂਹ ਤੁਰੋ।

ਅਗਾਂਹ ਤੁਰਨ ਵੇਲੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਕਾਮਯਾਬੀ ਲਈ ਮੁਬਾਰਕ ਦੇਵੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਤੱਕ ਹੋਈ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣਾ ਇਕ ਵੱਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖੋ। ਇਕ ਔਰਤ ਜੋ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਹਾੜੀ ਦੀ ਇਕ ਡੱਬੀ ਪੀਂਦੀ ਸੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਦਿਨ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀਆਂ 20 ਤਲਬਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਹੁਨਰ, ਸਵੈ-ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੁਣ ਸਵਾਲ ਹੈ:

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁੜ ਕੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ?

☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ ☐ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ *ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ* ਕਿਤਾਬਚਾ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੋ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਬ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਪੜਾ 2 ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੋ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਪੜਾ 3 ਅਤੇ 4 ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਬ ਹਾਂ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਚੈਪਟਰ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਮੁੜ ਕੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ

ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਵਰਤੋਂ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਇਕ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੁੜ ਕੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ, ਆਪਣੀ ਪਿਛਲੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਕਰੋ। ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਮੁੜ ਕੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਨ:

- ਸਿਗਰਟ ਜਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਸੀ?
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਕੀ ਸੀ?
- ਉਸ ਪਹਿਲੀ ਸਿਗਰਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਿਉਂ ਕੀਤਾ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਿਛਲੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੋਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਵਾਰੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਹਤਰ ਮੌਕੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਿਛਲੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੋਂ ਇਹ ਸਿਖਿਆ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਸਵੈ-ਭਰੋਸੇ, ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹੁਣ ਅਗਲੀ ਵਾਰੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਚੈਪਟਰ 4 ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ’ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰ ਲਵੋ ਤਾਂ ਚੈਪਟਰ 5 ਅਤੇ 6 ’ਤੇ ਜਾਉ। ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹਰ ਇਕ ਅਭਿਆਸ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕਰੋ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਭੁਸ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਾਰ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖਣ ’ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਵਰਤੋਂ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਇਕ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਫਾ 22 ਦੇਖੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੀ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਇਹ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਮੋਕਰਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਦਾ ਮਾਹਰ ਸਟਾਫ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਇਕ ਸਿਆਣੀ ਚੋਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਵਰਗੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦੋਸਤਾਨਾ ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ

ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।

ਕੁਝ ਆਖਰੀ ਸ਼ਬਦ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਕੁ ਮਹੀਨੇ ਲੰਘਾ ਲਏ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਮਾਣ ਕਰਨ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਤੋਟ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਫੌਰਨ ਬਾਅਦ ਤਾਕਤਵਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਮਾਨਸਿਕ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਸਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਹੀਨੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ 2, 3 ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ 4 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜੇ ਕਿਤੇ ਕਿਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨੂੰ ਚਿੱਤ ਕਰ ਆਵੇ ਤਾਂ ਹੈਰਾਨ ਨਾ ਹੋਣਾ। ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਤਲਬ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ, ਵਧਾਈਆਂ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੱਖਾਂ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਗਏ ਹੋ ਜੋ ਤੰਬਾਕੂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਲਗਾਤਾਰ ਕਾਮਯਾਬੀ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਢੰਗ ਲਈ ਸ਼ੁਭ ਕਾਮਨਾਵਾਂ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਲੋਕ ਸਿਗਰਟਾਂ ਕਿਵੇਂ ਛੱਡਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਮਾਹਰਾਂ ਨੂੰ **1 888 939-3333** ’ਤੇ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਸਾਨੂੰ **info@cis.cancer.ca** ’ਤੇ ਈਮੇਲ ਲਿਖੋ ਜਾਂ **www.cancer.ca** ’ਤੇ ਸਾਡਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

ਸਮੋਕਰਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ) ਹੁਣ ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛਡਾਉਣ ਵਿਚ ਟਰੇਂਡ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ, ਫੋਨ ’ਤੇ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਟੋਲ-ਫਰੀ ਨੰਬਰ ’ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਤਰਤੀਬ-ਸੂਚੀ

acupuncture (ਆਕੂਪੰਕਚਰ), 25
addiction (ਆਦਤ), 20, 21, 25
alternative treatment (ਬਦਲਵੇਂ ਇਲਾਜ), 25
anger (ਗੁੱਸਾ), 1, 9, 26, 27
appetite (ਭੁੱਖ), 9, 21, 55
birth control pill (ਗਰਭ ਰੋਕੂ ਗੋਲੀ), 5
blood pressure (ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ), 5, 24, 56
breathing (ਸਾਹ), 5, 36
caffeine (ਕੈਫੀਨ), 54
cancer (ਕੈਂਸਰ), 5, 69
chocolate (ਚਾਕਲੇਟ), 33, 54
coffee (ਕੌਫੀ), 32, 33, 39, 47, 48, 49, 54, 58
cola (ਕੋਲਾ), 33, 49, 54, 58
constipation (ਕਬਜ਼), 33, 54
cost (ਖਰਚਾ), 3
cough (ਖੰਘ), 54
craving (ਤਲਬ), 3, 10, 17, 23, 27, 28, 40, 41, 43, 52, 61, 68, 72, 73, 77
deep breathing (ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ), 36, 43, 72
depression (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ), 5, 9, 26, 31
dizziness (ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ), 21, 41, 54
drugs (ਦਵਾਈਆਂ), 21, 24, 25
eating (ਖਾਣਾ), 24, 31, 32, 33, 55, 58, eat (ਖਾਉ), 53, 54
food (ਖੁਰਾਕ), 26, 31, 33, 55, 58
gum (ਗੱਮ), 23, 56, 64
habit (ਆਦਤ), i, 1, 2, 18, 19, 20, 24, 25, 27, 28, 43, 45, 76
headache (ਸਿਰਦਰਦ), 47, 54
health (ਸਿਹਤ), 3, 4, 5, 6, 11, 15, 21, 22, 68, 69
healthy (ਸਿਹਤਮੰਦ), 11, 26, 31, 32, 33, 34, 39, 55, 78
hypnosis (ਹਿਪਨੋਸਿਸ), 25
inhaler (ਇਨਹੇਲਰ), 23, 24, 56
irritability (ਗੁੱਸਾ ਆਉਣਾ), 9, 21, 54
juice (ਜੂਸ), 33, 48, 54
laser therapy (ਲੇਜ਼ਰ ਨਾਲ ਇਲਾਜ), 25
money (ਪੈਸੇ), 3, 4, 8, 15, 59, 68
nervousness (ਬੇਚੈਨੀ), 54
nicotine (ਨਿਕੋਟੀਨ), 10, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 46, 54, 59, 68, 77
nicotine replacement (ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਬਦਲ), 23, 25
nicotine replacement therapy (NRT) (ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (ਐੱਨ ਆਰ ਟੀ)), 22, 24, 44, 47, 55, 56, 77
patch (ਪੈਚ), 10, 23, 56
physical activity (ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ), 31, 32, 33, 54, 68
positive self-talk (ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਸਵੈ ਗੱਲਬਾਤ), 50–52, 58
pregnant (ਗਰਭਵਤੀ), 24
quit date (ਛੱਡਣ ਦੀ ਤਰੀਕ), 17, 37, 43, 45–46, 50, 56, 68
relapse (ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ), 64, 68, 70, 75–76
relax (ਆਰਾਮਦੇਹ), 28, 31, 35, 36, 43, 54, 66, 72, relaxation (ਆਰਾਮ), 53, 59
second-hand smoke (ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ), 2, 6
sleep (ਨੀਂਦ), 5, 12
slip (ਥਿੜਕਣਾ), 3, 17, 59, 62, 70–72
smoker's diary (ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਡਾਇਰੀ), 27–30, 39, 48
smokers' helpline (ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ), 79
stress (ਤਣਾਉ), 3, 12, 26–28, 30, 30, 34–36, 40, 41, 51, 62, 64, 65–67, 75
support (ਸਹਾਇਤਾ), i, 16, 37, 38, 46, 56, 63, 65, 71, 78
support group (ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ), 34, 56, 78
tea (ਚਾਹ), 33, 48, 54
temptation (ਲਾਲਸਾ), 17, 27, 33, 41, 43, 61, 63, 64, 67, 71, 72, 78
tension (ਕਸ), 36, 66
trigger (ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ), 46–48, 49, 51–52, 58, 59
urge (ਤਲਬ), 24, 37, 40, 46, 48, 52, 62, 71–73
water (ਪਾਣੀ), 33, 54, 73
weight (ਭਾਰ), 3, 11–12, 26, 31–33, 41, 55, 56
willpower (ਆਤਮ-ਸ਼ਕਤੀ), ii, 1, 44, 46
withdrawal (ਤੋਟ), iii, 9–11, 16, 20, 21, 23, 24, 31, 33, 44, 45, 47, 53, 55, 58, 59, 78

ਨੋਟ

ਨੋਟ