

# व्यसन छोड़ो

तम्बाकू छोड़ने के लिए  
आपकी पॉकेट मार्गदर्शिका

## जिन्दगी में इतने सारे जोखिम . . .

- सड़क पर चलते हुए आपको कार टक्कर मार सकती है ।
- रेल पटरी पार करते हुए आपकी मौत हो सकती है ।
- गंदा पानी पीने से आपका पेट खराब हो सकता है ।
- वायु प्रदूषण से आपको फेफड़ों का कैंसर हो सकता है ।
- धूम्रपान से आपको फेफड़ों का कैंसर, फेफड़ों की अन्य तकलीफे या हृदय रोग हो सकता है ।
- तम्बाकू सेवन या धूम्रपान से आपको मुँह का कैंसर या अन्य बीमारियाँ हो सकती हैं ।

क्या यह सब आप भाग्य भरोसे छोड़ देते हैं?

जब आप दुर्घटनाओं और बीमारियों से बचने के लिए इतना सब करते हैं....

- साधारणतया आप ट्रैफिक के प्रति होशियार रहते हैं।
- साधारणतया आप पुल चढ़ कर ही उस पर जाते हैं। (क्या आप वास्तव में ऐसा करते हैं?)
- असुरक्षित पानी पीने से आप बचते हैं।
- ट्रैफिक में होने पर आप चेहरे पर रुमाल लगा लेते हैं।
- कैंसर से बचने के लिए आप सलाद और फलों का सेवन करते हैं।
- तंदरुस्त रहने के लिए आप हेल्थ क्लब भी जाते हैं।

तब फिर क्या आप तम्बाकू सेवन या धूम्रपान छोड़ने के लिए तैयार हैं?

## तो आप धूम्रपान या तम्बाकू सेवन करते हैं और इनसे छुटकारा पाना चाहते हैं. . .

शायद आप सोचते होंगे कि छुटकारा पाना मुश्किल है  
लेकिन भरोसा रखिए, आप यह कर सकते हैं।

— यह पुस्तिका छुटकारे में कैसे आपकी सहायता कर सकती है?

- यह पुस्तिका धूम्रपान या तम्बाकू सेवन से छुटकारा पाने की योजना बनाने में आपकी सहायक बनेगी।
- इस पुस्तिका में उन लोगों की सलाह शामिल है, जिन्होंने स्वयं धूम्रपान और तम्बाकू सेवन की लत से छुटकारा पाया है।
- शायद आपको यह तो पता ही है कि तम्बाकू की लत से सेहत खराब होती है, परंतु छुटकारे के लिए आपको अपने व्यक्तिगत कारणों का भी पता लगाना होगा। बीमारियों से डरने के बजाय, आपकी इच्छाशक्ति और व्यक्तिगत संकल्प आपको अधिक प्रेरित करेंगे।

## छुटकारे के लिए और कारण चाहिए ?

### ○ एक मंहगी लत

इन लतों में पैसा लगता है। तम्बाकू के पदार्थों पर आप एक साल में कितना खर्च करते हैं? सोचें, तम्बाकू के बजाय उन पैसों से आप क्या कर सकते थे?

### ○ क्या आप जानते हैं कि...

आपके मुँह से धूम्रपान या तम्बाकू की बदबू आती है। आप खुद उस बदबू के आदी हो गये हैं, पर दूसरों को पता चल जाता है।

○ अपने दाँतो को देखें क्या वे तम्बाकू सेवन से पीले पड़ गये हैं? मंजन या टूथपेस्ट से यह पीलापन नहीं जाता। अपने मसूँडों को देखें, तम्बाकू के कारण वे ढीले पड़ रहे हैं और ऐसी जगह पर बदबूकारक कीटाणु पनपते हैं।

○ आपके छोड़े हुए सिगरेट या बीड़ी के टुकड़े और तम्बाकू की पीक से गंदगी फैलती है। क्या आपके कपड़ों या सोफे में सिगरेट से छेद हुए हैं? क्या आपने कभी अपने कपड़ों में तम्बाकू के दाग लगाए हैं?

## तम्बाकू की लत आपको खुद के लिए कितनी महत्वपूर्ण लगती है ?

( नीचे दी हुई चेकलिस्ट में जो उपयुक्त हो उस बॉक्स में निशान लगा कर पता करें )

- मुझे धूम्रपान या तम्बाकू सेवन से अब वैसी परेशानी या घबराट नहीं होती जैसी शुरुआत में होती थी।
- मैं अब तम्बाकू का उपयोग अधिक मौकों पर और अलग अलग स्थितियों में करने लगा हूँ।
- मैंने अब और ज्यादा जोरदार तम्बाकू पदार्थ अपना लिये हैं।
- मैं नियमित रूप से अपनी तम्बाकू की पीक निगल लेता हूँ और धूम्रपान का धुआँ पी जाता हूँ।
- मैं कभी कभी मुँह में तम्बाकू रखे हुए ही सो जाता हूँ।
- मैं सुबह उठते ही धूम्रपान करता हूँ / तम्बाकू खाता हूँ।
- मुझे तम्बाकू के बगैर कुछ घंटों से अधिक निकालना मुश्किल लगता है।
- मुझे तम्बाकू के बगैर रह जाने पर उसकी बड़ी जोर से तलब लगती है।

ऊपर के बॉक्सों में जितने ज्यादा निशान (✓) होंगे उतनी ही अधिक संभावना है कि आप को लत पड़ चुकी है। आपके लिए यह विश्वास करना कठिन होगा कि आप एक निकोटिन व्यसनी है, पर संभावना यही है कि आप व्यसनी बन चुके है।

## छुटकारा पाने का निर्णय लें

● तम्बाकू से छुटकारा पाने के लिए आपको कमर कसनी पड़ेगी ताकि शुरुआती कुछ सप्ताह आप बगैर तम्बाकू के निकाल सकें।

● तम्बाकू की लत छोड़ने के अपने कारणों को जाने व परखें, मित्रों आदि के बाहरी प्रभावों को हावी न होने दें। याद रखें, सच्चे दोस्त एक दूसरे की सेहत का ख्याल रखते हैं।

● छुटकारे के अपने सभी कारणों पर ध्यान दें- क्या नीचे लिखे कारणों में से कोई आपके लिए महत्वपूर्ण है?

- स्वास्थ्य समस्याओं से बचने के लिए।
- पैसे बचाने के लिए।
- मुझमें भी कुछ करने का दम है, यह जताने के लिए।
- अपने किसी प्रिय को खुश करने के लिए।

- मेरे मुँह में सफेद दाग/छाले पड़ गये हैं।
- मुझे खाँसी होती रहती है/साँस भर जाती है।
- अपने बच्चों के सामने एक अच्छा उदाहरण पेश करने के लिए।
- दाँतो व मसूड़ों की तकलीफों से दूर रहने के लिए।
- मेरे कॉलेज या काम की जगह पर उसका सेवन मना है।
- मैं नहीं चाहता/चाहती कि यह लत मुझ पर हावी हो जाए।
- मेरे धूम्रपान करने से आसपास के लोगों को नुकसान पहुँचता है; सार्वजनिक स्थानों पर थुकने सर गंदगी फैलती है।
- मेरे डॉक्टर ने यह लत छोड़ देने को कहा है।

अपने व्यक्तिगत कारणों को दसवें पन्ने पर  
'मेरी योजना' में लिख लें।

# निर्णय



## छुटकारे के लिए एक दिन तय कर लें

यह दिन निश्चित करने में देर न करें, लेकिन अपने आपको उचित समय दें ताकि-

- शारीरिक और मानसिक रूप से आप खुद को छुटकारा पाने के लिए तैयारी कर सकें।
- निश्चित तिथिसे पहले तक जब भी आपको तम्बाकू की तलब अधिक हो, आप उसे आधी मात्रा में ही लें।
- छुटकारे के लिए कोई कम तनाववाला दिन चुन लें।

अपने व्यक्तिगत कारणों को दसवें पन्ने पर  
'मेरी योजना' में लिख लें।

# तैयारी

## आप अपने ट्रिगरों या उत्तेजकों को पहचानें

वे कौन कौन से मौके और स्थान हैं जहाँ आप साधारणतया धूम्रपान या तम्बाकू सेवन करते हैं?

- ये ही आपके उत्तेजक हैं। इन्हीं से आपको तम्बाकू की याद आती है।
- इनमे से छँटकर तीन सबसे तेज उत्तेजकों को अलग पन्ने पर 'मेरी योजना' में लिख लीजिए।
- इन मौकों पर तम्बाकू सेवन या धूम्रपान से बचें।
- शराब, सुपारी और पान मसाला आदि से बचें क्योंकि ये भी संभावित उत्तेजक हैं और नुकसानदेह तो हैं ही।
- इनकी जगह शेंगदाना (मूंगफली), चना या सौंफ, इलायची, लौंग जैसे मुखवासों का उपयोग करें।
- भरपुर पानी पीयें।

उत्तेजक

# मेरी योजना

छुटकारा पाने के लिए मेरे अपने कारण

---

---

---

---

---

छुटकारे के लिए मेरी निश्चित तिथि

दिन            माह            वर्ष

---

---

---

मेरे सबसे जोरदार उत्तेजक

---

---

---

---

---

## छुटकारा दिवस से पूर्व का दिन

“ अपने समर्थकों का एक मजबूत दल बनाएँ ”

- अपने समर्थक दल को बताकर रखें कि तम्बाकू छोड़ने के बाद एक या दो सप्ताह के दौरान आप चिड़चिड़े हो सकते हैं।
- उनसे सहनशील रहने का अनुरोध करें।
- उनसे अनुरोध करें कि आपके तम्बाकू छोड़ने के निर्णय में जब भी कोई परेशानी आ जाए तो वे धैर्यपूर्वक आपकी बात सुनें, आपके साथ रहें और हौसला बढ़ायें।
- उन्हें बतायें कि वे कैसे आपकी मदद कर सकते हैं।



## छुटकारा दिवस

- छुटकारा दिवस के दिन अपनी सारी तम्बाकू फेंक दें।
- इस विशेष शुभ दिवस की शुरुआत सुबह की सैर से करें।
- नाश्ते के समय किसी अलग जगह पर बैठें।
- व्यस्त तथा कार्यरत रहें।
- जब भी तलब लगे तो सौंफ, इलायची या ऐसे ही अन्य निर्दोष विकल्पों का उपयोग करें।
- छुटकारे के लिए अपने आपको पुरस्कृत करें- इस एक विशेष दिवस के रूप में मनायें।

## आपका पहला सप्ताह

“तम्बाकू परित्याग के लक्षणों से मुकाबला”

### तम्बाकू की तलब

छुटकारे के फायदों का ध्यान रखें।

3-5 मिनट रुकें, गहरी साँस ले और थोड़ा टहले, तलब चली जाएगी।

### कब्जियत

भोजन में चपाती सब्जियाँ व फल अधिक लें। पानी अधिक पीयें।

### मीठे की तलब

केला, किशमिश, अमरुद आदि मीठे फल खायें।

### चिड चिड़ाहट

उस परिस्थिति से दूर हट जाएं, गहरी साँस लें व कसरत करें। दूसरों से सहनशील रहने का अनुरोध करें।

### भूख

नियमित भोजन करें। कभी कभी भूख के कारण भी ऐसा लगता है मानो तलब लगी हो।

### सरदर्द

आराम करने की व ध्यान करने की तकनीकें अपनायें।  
ठंडे पानी के छींटे मारें।

## आपका दूसरा सप्ताह

### “ उत्तेजकों से सामना ”

पहले से योजना बना लें ताकी उत्तेजको से मुकाबले के लिए आपकी तैयारी पक्की रहे।

#### तम्बाकू की तलब:

यह तलब भी पहले सप्ताह जितनी ही जोरदार हो सकती है परंतु अब यह कम बार आयेगी और जल्दी ही चली जायेगी।

#### खुराक:

आपके खाने में स्वाद बढ़ जायेगा।

#### आत्मविश्वास:

आत्मविश्वास में बढ़ोत्तरी होगी

जिस इच्छाशक्ति और कौशल ने पहले सप्ताह मे आपका साथ दिया था, उन्हीं का उपयोग करते रहें।

## तम्बाकू से आजादी पाने के कुछ नुस्खे

- यदि आप दो सप्ताह तक तम्बाकू से आज़ाद रह पायें तो जान लें कि आप इस लत पर विजय हासिल कर सकते हैं। इन्ही सफल कोशिशों को आगे बढ़ाते रहें।
- आपको ललचा देने वाली स्थितियों से बचने के लिए पहले से तैयारी कर लें।
- जब भी आप तनाव में हों तो याद रखें कि तम्बाकू किसी भी समस्या का हल नहीं है। अपने आप को मनपसंद कार्य में व्यस्त कर लें।
- साधारणतया तम्बाकू पर आप जितना खर्च करते हैं उतने पैसे एक गुल्लक में अलग रख कर देखें कि आप कितना पैसा बचा रहे हैं। फिर निश्चय करें कि उन पैसों से आप क्या करेंगे।

# आजादी



## यदि आप चूक जाएं तो ...

प्रयास करें कि एक बार भी चूक ना हो। लेकिन अगर चूक हो जाय तो तुरंत वापस अपने मार्ग पर आ जायें।

---

अपने आपको दोष ना दें और हिम्मत भी ना हारें।

---

कोई भी बची हुई तम्बाकू हो तो फेंक दें।

---

हालांकि कुछ लोग अपने पहले ही प्रयत्न में विजय पा लेते हैं, परंतु अधिकतर लोगों (जो हमेशा के लिए तम्बाकू परित्याग कर चुके हैं) को विजय कुछ प्रयत्नों के बाद ही प्राप्त होती है।

## अपनी सफलता का उत्सव मनाएं

- यदि तम्बाकू के बगैर आप तीन सप्ताह पूरे कर लेते हैं तो अपने समर्थक दल के साथ उस सफलता की खुशी मनायें- गुल्लक में जो पैसे बचाये थे उनका उपयोग आप अब कर सकते हैं।
- इसी प्रकारे एक महीना पूरा करें और अपने आप से फिर वादा करें की वापस कभी भी तम्बाकू सेवन नहीं करेंगे।
- छुटकारे के इच्छुक अन्य लोगों की मदद करने का प्रयास करें।
- हर महीने अपना निश्चय दोहराएं।
- अपने आप से वादा करें कि कभी भी किसी भी रूप में तम्बाकू का उपयोग नहीं करेंगे।
- तम्बाकू के दाग निकलवाने के लिए किसी दाँतो के डॉक्टर से अपने दाँत साफ करवा लें।

## स्वास्थ्य को तम्बाकू से होने वाले बड़े खतरे

हृदय रोग	○ — ○	धूम्रपान, चबानेवाला तम्बाकू
पुरानी खाँसी	○ — ○	धूम्रपान
टी.बी.	○ — ○	धूम्रपान
फेफड़ों का कैंसर	○ — ○	धूम्रपान
अन्य कैंसर	○ — ○	तम्बाकू की कोई भी लत
कम उम्र में मृत्यु	○ — ○	तम्बाकू सेवन करने वाले में अधितकर होती है।

## छुटकारे से होने वाले फायदे

तम्बाकू से छुटकारा आपको किस तरह फायदेमंद होगा?

- शुरुआत में ही आपको अच्छा लगने लगेगा।
- आप में अधिक शक्ति रहेगी।
- आपके मुँह से बदबू आना बंद हो जायेगी।
- स्वास्थ्य पर मंडराने वाले खतरे कम हो जायेंगे।
- आपकी आयु लम्बी होगी।
- अपने धुएँ या थूक से दूसरों को हानि पहुँचाने से आप बचेंगे।

# आभार

यह कार्यक्रम विकसित किया गया है द्वारा:



## Healis

Sekhsaria Institute for Public Health

हीलिस सेखसरिया इंस्टिट्यूट फॉर पब्लिक हेल्थ  
501, टेक्नोसिटी, प्लॉट नं X- 4/5 टी. टी. सी,  
इंडस्ट्रियल एरिया, महापे, नवी मुंबई - 400701  
फोन: +91-22-40025146  
[www.healis.org](http://www.healis.org)



**Dana-Farber**  
Cancer Institute

दाना फर्बर कैंसर इंस्टिट्यूट  
बोस्टन, मेसाचुसेट्स, यु. एस. ए.



**HARVARD T.H. CHAN**  
SCHOOL OF PUBLIC HEALTH

हार्वर्ड टी. एच. चैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ  
बोस्टन, मेसाचुसेट्स, यु. एस. ए.


यह कार्यक्रम शिक्षा विभाग, बिहार सरकार और नेशनल कैंसर इंस्टिट्यूट के सहयोग से विकसित किया गया है (#1R01 CA248910 - 01A1)

## अच्छे स्वास्थ्य के लिए कुछ और तरीके . . .

- प्रतिदिन 30-40 मिनट (या 20-20 मिनट दो बार) घर के या काम की जगह के आस पास खुली हवा में टहलें, या काम पर जाते समय लम्बे वाले रास्ते से चलकर जायें।
- दिन में कभी भी 15 मिनट या अधिक समय ध्यान और / या प्रार्थना में लगायें।
- प्रतिदिन की खुराक में कच्ची सब्जियों और फलों की मात्रा बढ़ायें।
- खुराक में तेल, घी, शक्कर व नमक की मात्रा कम रखें।

- यदि आप सायकल या मोटार सायकल (दुपहिया वाहन) चलाते हैं तो हेलमेट पहनें।
- एड्स से बचाव के लिए स्वास्थ्य संबंधी सूचनाओं की सलाह पर अमल करें।
- दूसरों को तम्बाकू के उपयोग से रोकें।
- दूसरों की भलाई की दिशा में ज्यादा प्रयास करें, मधुर शब्द बोलें और सही काम करें।

**अच्छा स्वास्थ्य और मन की शांति  
आपके साथ रहेगी**



तम्बाकू छोड़ने में मदद  
के लिए यह मार्गदर्शिका  
अपनी जेब में रखे।

