

ধূমপান ত্যাগ করার সময় হয়েছে।
আমাদেরকে সাহায্য করার সুযোগ দিন।

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



আপনি যত দিন ধরে বা যে পরিমাণে ধূমপান করেন না কেন, ধূমপান ত্যাগ করার জন্য কখনোই খুব বেশি দেরি হয়ে যায় না। ধূমপানের কারণে মারাত্মক স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দিতে পারে এবং আপনার জীবনের উপর ক্ষতিকর প্রভাব ফেলতে পারে। ছেড়ে দিলে, আপনি আরো দীর্ঘ জীবন কাটাতে পারেন, দেখতে-শুনতে ভালো লাগবে, এবং টাকা বাঁচাতে পারেন। কিন্তু ধূমপান ত্যাগ করা কঠিন হতে পারে এবং অধিকাংশ ধূমপায়ীর সাহায্যের প্রয়োজন হয়।

এই অভ্যাস ত্যাগ করার কয়েকটি চমৎকার কারণ এখানে উল্লেখ করা হলো:

- + আরো সুস্থ ও দীর্ঘ জীবন কাটানো: ধূমপানের কারণে ক্যান্সার, হৃদরোগ, স্ট্রোক ও অন্য অনেক রোগ হতে পারে। ধূমপায়ীদের তুলনায় অধূমপায়ীরা প্রায় 10 বছর বেশি বাঁচে
- + আরো ভালো বোধ করা: আপনার কাশি থেকে মুক্তি পাওয়া, আরো সহজে শ্বাস-প্রশ্বাস নেয়া, আরো বেশি শক্তি পাওয়া, এবং সব সময় অসুস্থতার অনুভূতি থেকে মুক্তি পাওয়া।
- + দেখতে-শুনতে আরো ভালো হওয়া: ধূমপানের কারণে দাঁত হলুদ বা কালো হয়ে ওঠা, দাঁত পড়ে যাওয়া, মাটি পুড়ে যাওয়া, ত্বকের রং পরিবর্তিত হওয়া, ও চুল পড়ে যাওয়ার ঘটনা ঘটতে পারে।
- + টাকা বাঁচানো: নিউ ইয়র্ক সিটিতে দিনে এক প্যাকেট সিগারেট খাওয়া ব্যয়বহুল। ধূমপান ত্যাগের মাধ্যমে মাসে \$300 ডলারের বেশি এবং বছরে \$4000 ডলার সাশ্রয় করুন। বেঁচে যাওয়া টাকা দিয়ে নিজেকে পুরস্কৃত করুন।
- + আপনার আশেপাশের ব্যক্তিদের স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটানো: আপনি পরিবার, বন্ধু-বান্ধব, ও পোষাপ্রাণীর আশেপাশে ধূমপান করলে আপনার নিঃশ্বাসের সাথে ছেড়ে দেয়া ধোঁয়া শ্বাসের সাথে গ্রহণের মাধ্যমে তারা অসুস্থ হয়ে পড়তে পারে। এটি তাদের জন্যেও স্বাস্থ্য সমস্যার কারণ ঘটতে পারে, যেমন মারাত্মক অ্যাজমার আক্রমণ, হৃদরোগ, ফুসফুসের ক্যান্সার, ও স্ট্রোক।



আপনাকে ধূমপান ত্যাগে সাহায্য করার জন্য এখানে কিছু পরামর্শ দেয়া হলো:



সাহায্য নিন

ডাক্তার, নার্স, বা কাউন্সিলরের মত একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে সাহায্য করতে বলুন। এমন ওষুধ আছে যেগুলো ধূমপান ত্যাগ করা ও ধূমপানমুক্ত থাকাকে আরো সহজ করে তুলতে পারে। আপনার পরিবার, বন্ধু-বান্ধব, ও শিক্ষকদেরকে জানান যে আপনি ধূমপান ছেড়ে দিচ্ছেন। তাদের সহায়তা চান।

ধূমপান ত্যাগের প্রস্তুতি

ধূমপান ত্যাগের জন্য একটি তারিখ ঠিক করুন এবং আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী, পরিবার, শিক্ষক, ও বন্ধুদেরকে এই তারিখটি সম্পর্কে জানান। আপনার ধূমপান ত্যাগের নির্ধারিত তারিখের আগে সব সিগারেট, ছাইদানি, ও লাইটার ছুড়ে ফেলে দিন।



আপনার মনোযোগ অন্যদিকে প্রবাহিত করুন

নিজেকে ব্যস্ত রাখলে আপনার মনকে ধূমপান থেকে দূরে রাখতে সাহায্য করবে।



তাড়নার সাথে মানিয়ে নিতে শিখুন

আপনার রুটিন ও অভ্যাস পরিবর্তন করুন। আপনার হাতে সিগারেট ধরে থাকাকে মিস করলে, একটি পেনসিল, পেপার ক্লিপ, বা স্ট্রেস বল দিয়ে সেটি প্রতিস্থাপনের চেষ্টা করুন। বন্ধুদের সাথে হাঁটতে যাওয়ার মত একটি কর্মকাণ্ড বেছে নিন। তাড়নার সাথে লড়াই করার জন্য একটি পরিকল্পনা ঠিক করে রাখুন।



হাল ছাড়বেন না

বেশিরভাগ ব্যক্তি প্রথমবারের চেষ্টায় ধূমপান ত্যাগ করেন না। কেউ কেউ কিছু সময়ের জন্য ধূমপান ত্যাগ করেন এবং তারপর আবার শুরু করেন। এটা ঠিক আছে। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো চেষ্টা করা অব্যাহত রাখা। নিজের সাথে ধৈর্য ধরুন, আপনি কতদূর এসেছেন সে সম্পর্কে চিন্তা করুন, এবং আবার চেষ্টা করুন।

কিভাবে চাপের মোকাবেলা করতে হয় তা শিখুন

অনেক ব্যক্তি উদ্বিগ্ন বোধ করলে বা চাপের মধ্যে থাকলে ধূমপান করে থাকে। চাপ ব্যবস্থাপনার অন্যান্য উপায় ব্যবহার করে দেখুন। কয়েকটি উপায়ের মধ্যে রয়েছে হাঁটতে যাওয়া, ব্যায়াম করা, বা বন্ধুদের সাথে কথা বলা। আপনার জন্য সবচেয়ে ভালোভাবে কাজ করে এমন কিছু উপায় খুঁজে নিন।



কিভাবে ধূমপান ত্যাগ করা যায় সে সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, অনুগ্রহ করে NYC Health + Hospitals এর একজন ডাক্তার বা অন্য কোনো স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। এছাড়াও আপনি 1-866-NY QUIT (1-866-697-8487) নম্বরে ফোন করতে পারেন বা nysmokefree.com ওয়েবসাইটে যেতে পারেন।

জীবন সুস্বাস্থ্যে কাটান।

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য ফোন করুন
1-844-NYC-4NYC



সংযুক্ত থাকুন। আমাদেরকে অনুসরণ করুন।

nychealthandhospitals.org

Bengali