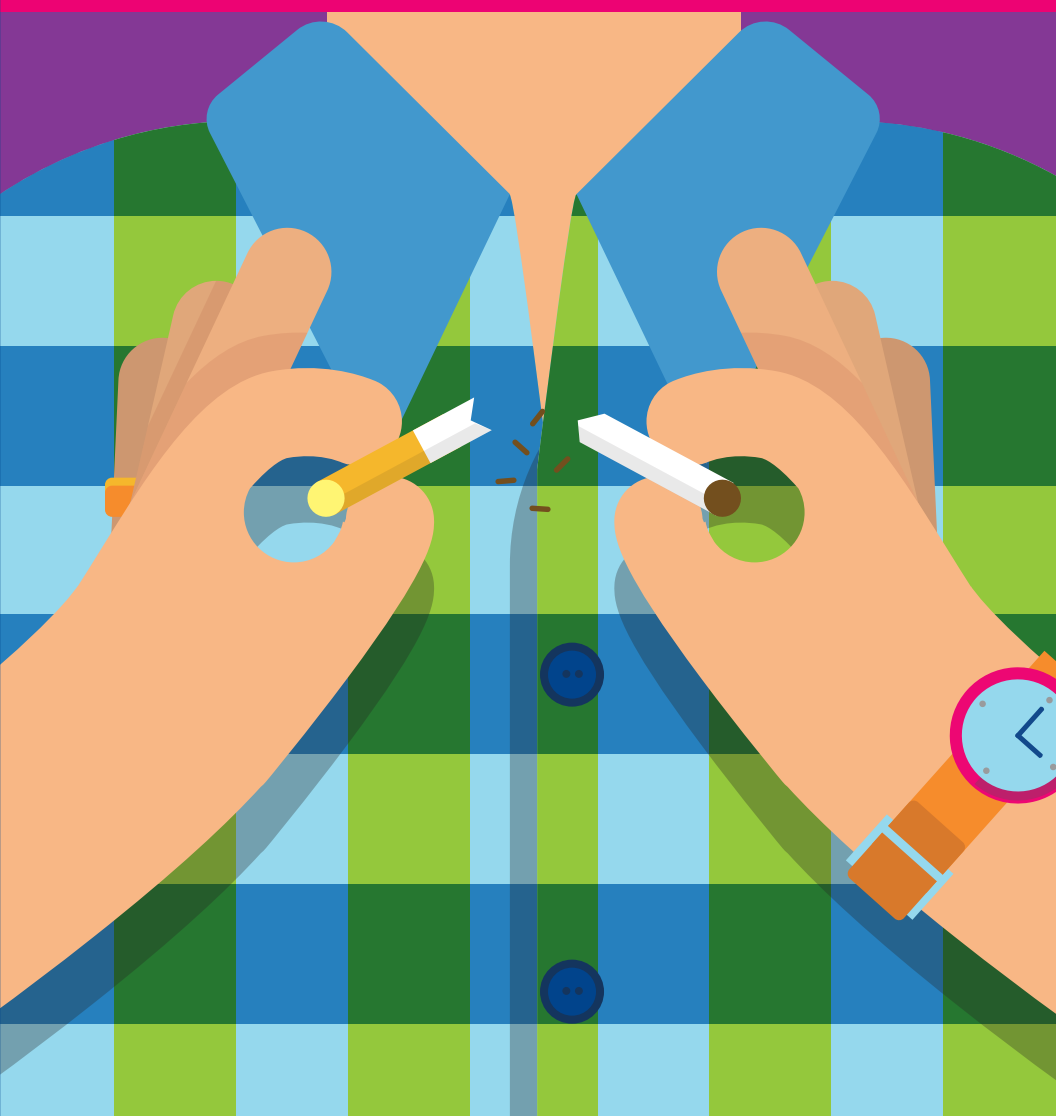


धूम्रपान छोड़ने का समय आ गया है।
हमें मदद करने दें।

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



आप भले ही कितने भी समय से या कितना भी धूम्रपान करते हैं, इसे छोड़ने के लिए कभी देर नहीं होती। धूम्रपान से स्वास्थ्य संबंधी गंभीर समस्याएं हो सकती हैं और आपके जीवन पर इसका भारी असर पड़ सकता है। यदि आप धूम्रपान छोड़ देते हैं, तो आप ज्यादा लंबा जीवन जी सकते हैं, बेहतर महसूस कर सकते हैं और बेहतर दिख सकते हैं, और पैसे बचा सकते हैं। लेकिन इसे छोड़ना कठिन हो सकता है और धूम्रपान करने वाले अधिकांश लोगों को मदद की आवश्यकता होती है।

यहाँ इस आदत को छोड़ने के कुछ अच्छे कारण दिए गए हैं:

- + एक स्वस्थ, लंबा जीवन जिएं: धूम्रपान से कैंसर, दिल का दौरा, स्ट्रोक और कई अन्य बीमारियां हो सकती हैं। धूम्रपान न करने वाले व्यक्ति धूम्रपान करने वाले व्यक्तियों की तुलना में लगभग 10 वर्ष अधिक जीते हैं।
- + बेहतर महसूस करें: अपनी खांसी से छुटकारा पाएं, आसानी से सांस लें, अधिक ऊर्जा प्राप्त करें, और हर समय बीमार महसूस करना बंद करें।
- + अच्छे दिखें और महकें: धूम्रपान से दांत पीले या काले हो सकते हैं, दांत टूट सकते हैं, मसूड़े जल सकते हैं, त्वचा का रंग बदल सकता है और बाल झड़ सकते हैं।
- + पैसे बचाएं: NYC में एक दिन में एक पैकेट सिगरेट पीना काफी महंगा है। इसे छोड़ कर हर महीने \$300 और प्रति वर्ष \$4000 की बचत करें। अतिरिक्त बचत से स्वयं आनंद उठाएं।
- + अपने नजदीकी लोगों के स्वास्थ्य में सुधार करें: यदि आप परिवार के लोगों, दोस्तों और पालतू जानवरों के आसपास धूम्रपान करते हैं, तो वे आपके धूम्रपान से निकले धुएं में सांस लेने से बीमार पड़ सकते हैं। इससे उनको अस्थमा का दौरा, हृदय रोग, फेफड़ों का कैंसर और स्ट्रोक जैसी गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं भी हो सकती हैं।



यहां धूम्रपान छोड़ने के लिए आपको कुछ सुझाव दिए गए हैं:



मदद लें

डॉक्टर, नर्स या काउंसलर जैसे देखभाल प्रदाता से मदद के लिए कहें। ऐसी कुछ दवाएं उपलब्ध हैं जो धूम्रपान छोड़ने और उससे मुक्त रहने को आसान बना सकती हैं। अपने परिवार, दोस्तों, और शिक्षकों को बताएं कि आप धूम्रपान छोड़ रहे हैं। उनका समर्थन मांगें।

छोड़ने की तैयारी करें

छोड़ने की एक तारीख निर्धारित करें और अपने देखभाल प्रदाता, परिवार, शिक्षकों और दोस्तों को इस तारीख के बारे में बताएं। अपनी धूम्रपान छोड़ने की तारीख से पहले सभी सिगरेट, ऐशट्रे, और लाइट्स बाहर फेंक दें।



अपना मन दूसरी चीजों में लगाएं

खुद को व्यस्त रखने से आपके दिमाग को धूम्रपान से दूर रखने में मदद मिलेगी।



लत/तीव्र इच्छा का सामना करना सीखें

अपनी दिनचर्या और आदतों को बदलें। यदि हाथ में सिगरेट की याद आने पर उसे पेंसिल, पेपर क्लिप या स्ट्रेस बॉल से बदलने की कोशिश करें। दोस्तों के साथ सैर के लिए जाने जैसी गतिविधि करें। लत या तीव्र इच्छा से निपटने के लिए एक योजना तैयार रखें।



हार न मांयें

ज्यादातर लोग पहली बार की कोशिश में नहीं छोड़ पाते हैं। कुछ लोग थोड़े समय के लिए छोड़ देते हैं और दोबारा शुरू कर देते हैं। ऐसा होता है। कोशिश करते रहना सबसे जरूरी है। खुद के साथ धैर्य रखें, सोचें कि आप कितनी दूर आ गए हैं, और फिर से प्रयास करें।

तनाव से निपटना सीखें

बहुत से लोग चिंतित होने या तनाव में होने पर धूम्रपान करते हैं। तनाव से निपटने के अन्य तरीके आजमाएं। इन तरीकों में टहलना, व्यायाम करना या दोस्तों के साथ बात करना शामिल हो सकता है। ऐसे तरीके खोजें जो आपके लिए सबसे बेहतर हों।



धूम्रपान छोड़ने के तरीके के बारे में अधिक जानकारी के लिए, कृपया NYC Health + Hospitals के किसी डॉक्टर या अन्य देखभाल प्रदाता से बात करें। आप 1-866-NY QUIT (1-866-697-8487) पर भी कॉल कर सकते हैं या nysmokefree.com पर भी जा सकते हैं।

भरपूर सेहत के साथ जियें

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

अपॉइंटमेंट लेने के लिए निम्न पर कॉल करें
1-844-NYC-4NYC



संपर्क में रहें। हमें फॉलो करें।

nychealthandhospitals.org

Hindi