

وقت ہے سگریٹ نوشی ترک کرنے کا۔
ہمیں مدد کرنے دیں۔

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



آپ چاہے کتنے عرصے سے یا کتنی زیادہ تمباکو نوشی کر رہے ہیں، آپ اسے ترک کر سکتے ہیں۔ تمباکو نوشی نہ صرف صحت کے شدید مسائل کی وجہ بن سکتی ہے، بلکہ اس سے آپ کی زندگی خراب بھی ہو سکتی ہے۔ تمباکو نوشی ترک کرنے سے آپ کی عمر لمبی ہو سکتی ہے، آپ زیادہ بہتر محسوس کر سکتے ہیں، اچھے لگ سکتے ہیں اور پیسے بچا سکتے ہیں۔ تاہم تمباکو نوشی ترک کرنا مشکل ہو سکتا ہے اور زیادہ تر سموکرز کو مدد کی ضرورت ہے۔

یہ عادت ترک کرنے کے مندرجہ ذیل فوائد ہیں:

+ آپ زیادہ صحت مند اور زیادہ لمبی زندگی گزار سکتے ہیں: تمباکو نوشی کینسر، دل کے دوروں، سٹروکس اور دیگر کئی امراض کی وجہ بن سکتی ہے۔ تمباکو نوشی نہ کرنے والے افراد عام طور پر 10 سال زیادہ لمبی زندگی گزارتے ہیں۔

+ بہتر محسوس کریں: کھانسی دور بھگائیں، زیادہ آسانی سے سانس لیں، زیادہ توانائی سے لطف اندوز ہوں، اور ہر دم بیمار ہونے کے احساس سے بچیں۔

+ بہتر دکھیں اور اپنے بدن کی بو بہتر کریں: تمباکو نوشی دانتوں کے پیلے یا کالے ہونے، دانت گرنے، مسوڑھے جلنے، جلد کا رنگ تبدیل ہونے، اور بال گرنے کی وجہ بن سکتا ہے۔

+ پیسے بچائیں: نیو یارک میں روزانہ ایک پیک سگریٹ پینا مہنگا ہے۔ تمباکو نوشی ترک کر کے ہر ماہ 300 سے زیادہ اور ہر سال 4000 ڈالر سے زیادہ رقم بچائیں۔ اس اضافی بچت سے اپنے آپ کو مستفید کریں۔

+ اپنے اطراف میں موجود لوگوں کی صحت کو بہتر بنائیں: اگر آپ اپنے گھر والوں، دوستوں یا پالتو جانوروں کے گرد سگریٹ پیتے ہیں تو آپ کے خارج کردہ دھوئیں کی وجہ سے وہ بھی بیمار ہو سکتے ہیں۔ اس سے ان کے لئے بھی صحت کے کئی مسائل، جیسے کہ شدید دمہ، دل کے امراض، پھیپھڑے کا کینسر، اور سٹروک، پیدا ہو سکتے ہیں۔



تمباکو نوشی ترک کرنے کے لئے کچھ مفید مشورے درج ذیل ہیں:



اپنا دھیان بٹانیں

خود کو مصروف رکھنے سے آپ کا ذہن تمباکو نوشی کی طرف سے ہٹ سکتا ہے۔

ترک کرنے کی تیاری کریں
تمباکو نوشی ترک کرنے کے لئے ایک تاریخ مقرر کریں اور نگہداشت کے فراہم کنندہ، گھر والوں، اساتذہ اور دوستوں کو اس تاریخ کے بارے میں بتائیں۔ اس تاریخ سے قبل تمام سگریٹیں، ایش ٹرے اور لائٹر پھینک دیں۔



مدد حاصل کریں

نگہداشت کے فراہم کنندہ، جیسے کہ ڈاکٹر، نرس یا کونسلر، سے مدد کی درخواست کریں۔ ایسی ادویات موجود ہیں جو تمباکو نوشی ترک آسان بناتی ہیں اور تمباکو نوشی سے آزاد رکھ سکتی ہیں۔ اپنے گھر والوں، دوستوں، اور اساتذہ کو تمباکو نوشی ترک کرنے کے ارادے کے متعلق بتائیں۔ ان سے مدد کی درخواست کریں۔



اپنی خواہشات سے نمٹنا سیکھیں

اپنا معمول اور عادات تبدیل کریں۔ اگر آپ کو ہاتھ میں سگریٹ پکڑے بغیر سکون نہیں آتا، تو اس کے بجائے پیئسنل، پیپر کلب یا سٹریس بال استعمال کر کے دیکھیں۔ کوئی سرگرمی شروع کریں، جیسے کہ دوستوں کے ساتھ چہل قدمی کرنا۔ اپنی خواہشات سے نمٹنے کی منصوبہ بندی کریں۔



دباؤ سے نمٹنا سیکھیں

کئی لوگ دباؤ یا پریشانی کی وجہ سے سگریٹ پیتے ہیں۔ دباؤ سے نمٹنے کے لئے مختلف طریقہ کار اپنائیں۔ ان میں چہل قدمی کرنا، ورزش کرنا، یا دوستوں سے بات کرنا شامل ہو سکتا ہے۔ خود کے لئے بہترین طریقہ کار تلاش کریں۔



اپنے ارادے پر قائم رہیں

کئی لوگوں کی تمباکو نوشی ترک کرنے کی پہلی کوشش کامیاب نہیں ہوتی۔ کچھ لوگ کچھ عرصے کے لیے تمباکو نوشی ترک کرتے ہیں اور پھر دوبارہ شروع کر دیتے ہیں۔ اس میں کوئی حرج نہیں ہے۔ یہ زیادہ ضروری ہے کہ آپ کوشش کرتے رہیں۔ صبر سے کام لیں، سوچیں کہ آپ نے کتنی ترقی کی ہے اور دوبارہ کوشش کریں۔

تمباکو نوشی ترک کرنے کے متعلق مزید معلومات کے لئے NYC Health + Hospitals پر کسی ڈاکٹر یا دیگر نگہداشت کے فراہم کنندہ سے رابطہ کریں۔ آپ 1-866-NY QUITs (1-866-697-8487) پر کال کر سکتے ہیں یا nysmokefree.com پر تشریف لے جاسکتے ہیں۔

صحت سے بھر پور زندگی جیئیں۔

**NYC
HEALTH+
HOSPITALS**

اپوائنٹمنٹ حاصل کرنے کے لئے کال کریں
1-844-NYC-4NYC



رابطہ میں رہیں۔ ہمیں فالو کریں۔

nychealthandhospitals.org