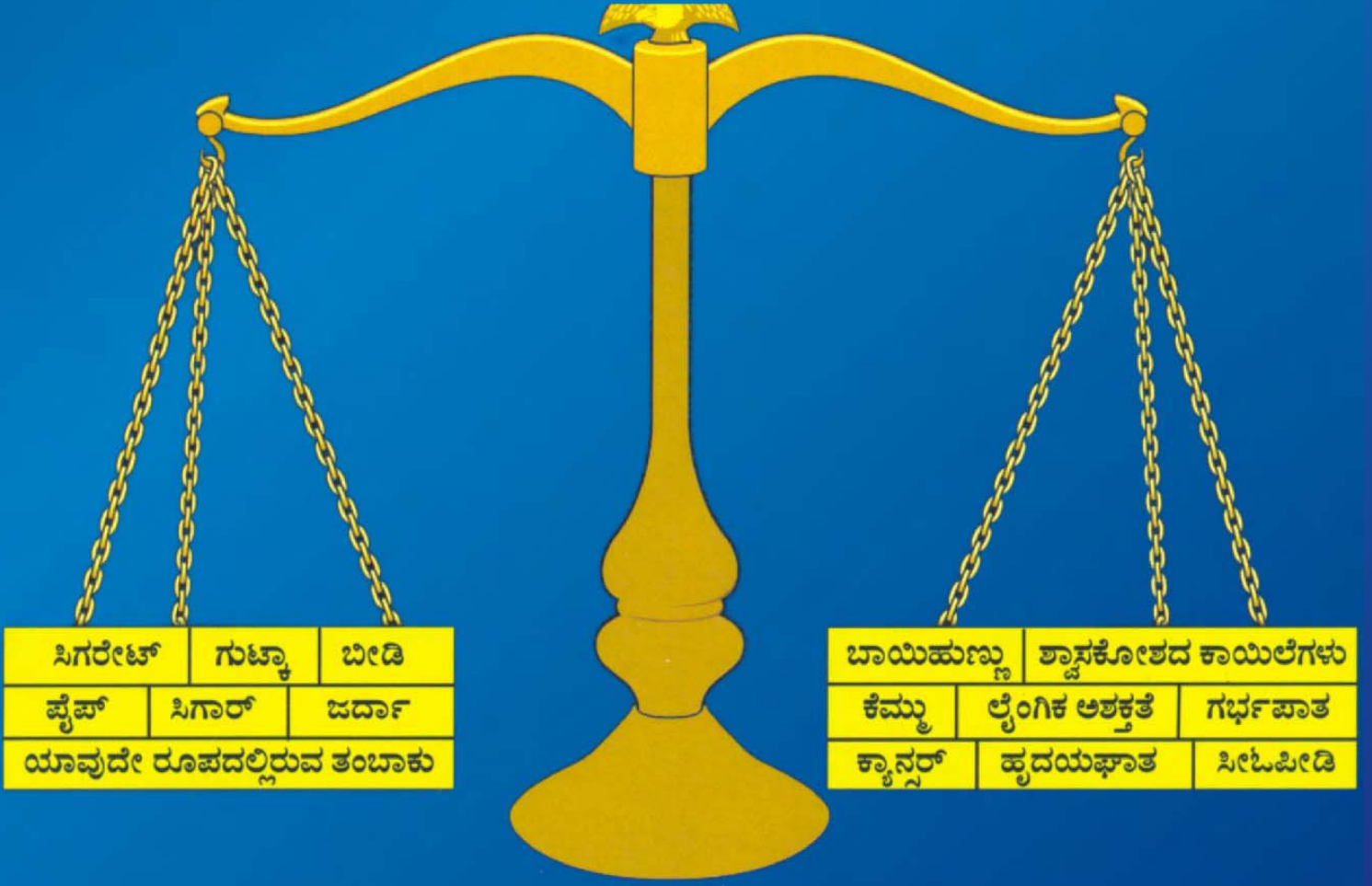


ತಂಬಾಕಿನ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುವ ಕೈಪಿಡಿ



ನೀವು ಏಕೆ..... ಮತ್ತು
ಹೇಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.....

ತಂಬಾಕು ನಿವಾರಣೆ ಕೇಂದ್ರ
ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ
ಬೆಂಗಳೂರು

ನೀವು ತಂಬಾಕನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಕಠಿಣ ಪ್ರಯತ್ನ ಮತ್ತು ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದರೂ ಅದನ್ನು ನೀವು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ

ತೃಪ್ತಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು

ನಿಮಗೆ ತಂಬಾಕನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ನೀವು ತಂಬಾಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ನಿಮ್ಮ ದುರ್ಬಲತೆ ಅಥವಾ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಕಾರಣದಿಂದಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಅದರ ಗುಲಾಮನಾಗಿರುವಿರಿ. ಕೊಕೇನ್ ಮತ್ತು ಬ್ರೌನ್ ಸುಗರಿಗಿಂತ ನಿಕೋಟಿನ್ ಅತ್ಯಧಿಕ ಚಟವಿಡಿಸುವಂತಹ ವಸ್ತುವಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರವೇ ಜನರು ಇದನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಅಭ್ಯಸಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಇದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಗೊಣಗಾಡುತ್ತಾರೆ.

ತೃಪ್ತಿಸುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಹಂತಗಳಿವೆ

- ತೃಪ್ತಿಸುವ ಮುಂಚಿನ ತಯಾರಿ
- ತೃಪ್ತಿಸುವುದು.
- ತೃಪ್ತಿಸಿದ ನಂತರದ ಜೀವನ.

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯು ನಿಮಗೆ ಬಿಡುವ ಹಂತಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ

ನೀವು ತಂಬಾಕನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವ ಮುಂಚೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ತಂಬಾಕು ಹಲವು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ವಿಧಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನಿಕೋಟಿನ್ ಎಂಬ ಚಟವಿಡಿಸುವಂತಹ ವಸ್ತುವಿರುತ್ತದೆ. ಧೂಮರೂಪದ ತಂಬಾಕುಗಳಾದ ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟ್, ಸಿಗಾರ್, ಚುಟ್ಟಾ, ದುಮ್ಮಿ, ಪೈಪ್, ಹೊಕ್ಲಿಸ್ ಮತ್ತು ಹೂಕಾಗಳಾಗಿವೆ.

ಧೂಮರಹಿತ ತಂಬಾಕುಗಳಾದ ತಿನ್ನುವ ಎಲೆಯೊಂದಿಗೆ (ಅಡಿಕೆ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕುವ ತಂಬಾಕು) ಜರ್ದಾ (ತಂಬಾಕು), ಗುಟ್ಟಾ, ಪಾನ್ ಮಾಸಲಾ, ಮಣಿಪುರಿ ತಂಬಾಕು, ಮಾವಾ, ಕೈನಿ, ಕಡ್ಡಿಪುಡಿ, ಅಗಿಯುವ ತಂಬಾಕು ಎಲೆಗಳು, ಮಿಶ್ರಿ, ಗುಲ್, ತಂಬಾಕು ನೀರಿನ ಸೇವನೆ, ನಶ್ಯಪುಡಿ ಮುಂತಾದ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ತಂಬಾಕಿನ ಸತ್ಯಾಂಶಗಳು

- ★ ತಂಬಾಕು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದಾದ ಸಾವುಗಳ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.
- ★ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ತಂಬಾಕು 40,00,000 ರಷ್ಟು ಜನರನ್ನು ಸಾಯಿಸುತ್ತಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ 2500ರಷ್ಟು ಜನರು ತಂಬಾಕಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಂಬಾಕು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 7,00,000 ದಷ್ಟು ಜನರನ್ನು ಸಾಯಿಸುತ್ತಿದೆ. ಕೊಕೇನ್, ಹೆರಾಯಿನ್, ಮದ್ಯಪಾನ, ಬೆಂಕಿ, ಅಪಘಾತ, ಕೊಲೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್‌ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿದರೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ತಂಬಾಕಿನ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುವ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು.
- ★ ನೀವು ತಂಬಾಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆಯಸ್ಸಿನ 15 ವರ್ಷ ಮುಂಚೆಯೇ ನೀವು ಸಾಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು.

- ★ ತಲೆಯಿಂದ ಪಾದದವರೆಗೂ ಅಂದರೆ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ತಂಬಾಕು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.
- ★ ನಿಮ್ಮ ಧೂಮಪಾನದಿಂದಾಗಿ ಕೇವಲ ನಿಮಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಇತರರಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಬರಿಸುತ್ತದೆ.
- ★ ಸಿಗಾರ್, ಬೀಡಿ, ಮತ್ತು ಧೂಮರಹಿತ ತಂಬಾಕು (ಪಾನ್ ಮಾಸಾಲಾ, ಗುಟ್ಟಾ, ಕೈನಿ)ಗಳು ಸಿಗರೇಟಿಗಿಂತ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದುದೇನಲ್ಲ. ಅವುಗಳೂ ಸಹ ಸಿಗರೇಟಿನಂತೆ ನಿಕೋಟಿನ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿವೆ.
- ★ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಹದಿಹರೆಯದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ತಂಬಾಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗೆಲೆಯರೊಂದಿಗೆ.
- ★ ಚಟವಿಡಿಸುವಿಕೆಯು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ (ಬಳಸದೆ ಇದ್ದಾಗ ಕಿರಿಕಿರಿ ಅಥವಾ ಅಸಮಧಾನ) ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ (ತಂಬಾಕು ಸೇವಿಸುವ ಲಾಲಸೆ/ಆಸೆಯಾಗುವುದು) ಮತ್ತು ನಡತೆಯಲ್ಲಿ (ಮುಂಜಾನೆಯ ಮೊದಲಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಹವ್ಯಾಸ)ವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಕೋಟಿನ್ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ನೀವು ಸೇದಿದ/ ಸೇವಿಸಿದ ಕೆಲವೇ ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಕೋಟಿನ್ ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳಿಗೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಸಂದೇಶವನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇರುವಂತೆ ಅಥವಾ ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಕೋಟಿನ್ ಶರೀರದ ಹಲವು ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಹಾರ್ಮೋನ್ (ಅಂತಸ್ತವುಗಳು) ಮೆಟಾಬಾಲಿಜಮ್ ಮತ್ತು ಮೆದುಳು.

ತಂಬಾಕು ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಇತರರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆಯೂ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ

ನಿಮಗೆ ...

- ★ ದುರ್ವಾಸನೆ, ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಲೆಗಳು ಬೀಳುವುದು ಮತ್ತು ಬೇಗನೆ ಮುಪ್ಪಾಗುವುದು (ಮುದಿತನ ಹೊಂದುವುದು).
- ★ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಅಶಕ್ತತೆ, ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಮತ್ತು ಬಂಜಿತನ.
- ★ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಕೆನ್ನೆ, ಗಂಟಲು, ಮೇಲುದವಡೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಅನ್ನನಾಳ, ಜಠರ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಚೀಲದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವುದು.
- ★ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡದ ತೀವ್ರತೆ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಮತ್ತು ಹೃದಯಘಾತದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು, ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಮದುಮೇಹ, ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ ಮತ್ತು ಅನಾಶಕ್ತಿಯಾಗುವುದು.

ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತವಿರುವವರಿಗೆ

- ★ ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟ ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಆನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುವ ಶಿಶುಗಳು ಹುಟ್ಟುವುದು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ 4000 ದಷ್ಟು ಹುಟ್ಟುವ ಹೊಸ ಶಿಶುಗಳು ತಂಬಾಕಿನ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸಾವನ್ನೊಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.
- ★ ನಿಮ್ಮ ಅಥವಾ ಬೇರೆಯವರ ಧೂಮಪಾನದಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ, ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಹವರ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಷ್ಪ್ರಿಯ ಧೂಮಪಾನವು (ನಿಷ್ಪ್ರಿಯ ಧೂಮಪಾನವೆಂದರೆ ಸಿಗರೇಟು ಅಥವಾ ಬೀಡಿ ಸೇದಿದ ನಂತರ ಹೊರ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಹೊಗೆ) ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

- ★ ನಿಮ್ಮ ಬೀಡಿ ಮತ್ತು ಸಿಗರೇಟಿನ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಧೂಮಪಾನದಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಿವಿಯ ಮಧ್ಯಭಾಗದ ಸೊಂಕು, ಕಫಾ ಮತ್ತು ಉಬ್ಬಸದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

ನೀವು ಇದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು

ನಿಕೋಟಿನ್ ಚಟವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ವಾರಗಳಷ್ಟು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಕೋಟಿನ್ ಬದಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಎರಡರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿವೆ.

ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಜನರಿಗೆ ಈ ವಿಧಾನಗಳು ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ. ಜನರು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ತಂಬಾಕು ಸೇವಿಸಲು ಆಸೆಯಾಗದಂತೆ ಮತ್ತು ಬಿಟ್ಟು ನಂತರ ಬರುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ.

ನೀವು ಬಿಡಲೇಬೇಕು

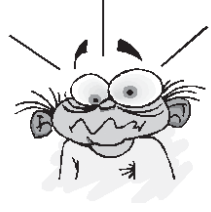
ತಂಬಾಕಿನಲ್ಲಿರುವ 4000 ಹಾನಿಕಾರಿಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ.

| ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು | ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ |
|-----------------------|---|
| 1. ನಿಕೋಟಿನ್ | ಕೀಟನಾಶಕ / ಚಟವಿಡಿಸುವ ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥ |
| 2. ಕ್ರೆಸೋಲ್ | ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಜಿಗುಟು ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಘಟಕ ಪದಾರ್ಥ |
| 3. ಪಾಯ್ ರೆನೆ | ಕೋಲ್ ಟಾರ್‌ನ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಶ. |
| 4. ಡಿಡಿಟಿ | ಕೀಟನಾಶಕ. ಇದನ್ನು ಬಳಕೆಯಿಂದ ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ. |
| 5. ಕಾರ್ಬನ್ ಮೊನಾಕ್ಸೈಡ್ | ವಾಹನಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಹೊಗೆ. |
| 6. ಅಮೋನಿಯಾ | ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಿರುವ ಮೇಣ, ಮರದಯೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆಯಲು ಅಥವಾ ಪಾಯಾಖಾನೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. |
| 7. ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಸೈನೇಡ್ | ಇದು ಹೊಗೆ ರೂಪದ ವಿಷವಾಗಿದ್ದು ಇದರ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಿಂದ ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ. |
| 8. ಅಸಿಟೋನ್ | ಇದು ಉಗುರಿನ ಬಣ್ಣದ ತಯಾರಿಕೆಯ ಮುಖ್ಯವಾದ ಘಟಕ ಪದಾರ್ಥ |
| 9. ಮೆಥಾನೊಲ್ | ರಾಕೇಟ್ ಉಡಾವಣ ಇಂಧನವನ್ನಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. |
| 10. ಫೋರ್ಮಲ್‌ಡಿಹೈಡ್ | ಸುಗಂಧಿತವಾದ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥ |
| 11. ಬ್ಯುಟೇನ್ | ಲೈಟರನಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ದ್ರವಪದಾರ್ಥವಾಗಿದೆ. |
| 12. ನೆಪ್ತಾಲಿನ್ | ಮೊತ್ ಬೊಲ್ಸ್ |
| 13. ನೈಟ್ರೋಬೆನ್ ಜಿನ್ | ಪೆಟ್ರೋಲಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವ ವಸ್ತುವಾಗಿದೆ. |
| 14. ಆರ್ಸೆನಿಕ್ | ವಿಷ |
| 15. ಕ್ಯಾಡ್ಮಿಯಂ | ಬ್ಯಾಟರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. |
| 16. ಟುನೇ | ಕೈಗಾರಿಕಾ ಘಟಕ ಪದಾರ್ಥ |
| 17. ಇಸೂಪ್ರಿನ್ | ಚಕ್ರದ ರಬ್ಬರಿನ ತಳವಾಗಿದೆ. |

ನೀವು ಹೇಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬಹುದೆಂದು ಇಲ್ಲಿದೆ.....

ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತ: ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ತಯಾರಾಗುವುದು.

ನೀವು ತಂಬಾಕನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವ ಮುಂಚೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯಬೇಕು. ಹಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು, ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಹೊಸ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೇಳಿ.



1. ಮೊದಲು ಏಕೆಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿರಿ....?

ನೀವು ತಂಬಾಕಿನ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಏಕೆ ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬ ಕಾರಣಗಳ ಒಂದು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ.

ನನಗೆ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಲು/ತಂಬಾಕು ಸೇವಿಸಲು ಇಷ್ಟ ಯಾಕೆಂದರೆ

- ★ ಧೂಮಪಾನ /ತಂಬಾಕು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನನಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
- ★ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಗಮನ ನೀಡಲು ಧೂಮಪಾನ ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ★ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಛಲವೆಂಬುವುದೇ ಇಲ್ಲ ನಾನು ತಂಬಾಕಿನ ಗುಲಾಮನಾಗಿದ್ದೇನೆ.
- ★ ಬಿಟ್ಟಂತರ ಬರುವ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ★ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ನಾನು ಖಿನ್ನನಾಗುತ್ತೇನೆ(ಕುಂದುತ್ತೇನೆ) ಅಥವಾ ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗುತ್ತೇನೆ.
- ★ ನಾನು ಕೆಲವೇ ಸಿಗರೇಟುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇದುತ್ತೇನೆ. ಇದು ಅಷ್ಟೇನು ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲ.
- ★ ನಾನು ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ನೀಡುವ ಸಿಗರೇಟುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇದುತ್ತೇನೆ. ಅದರಿಂದ ನನಗೆ ಅಷ್ಟೇನು ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ.
- ★ ಈಗ ನನಗೆ ಹಲವಾರು ತೊಂದರೆಗಳಿವೆ ಅಥವಾ ನನ್ನ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬ ಅಥವಾ ಹೊಸ ವರ್ಷ ತನಕ ಕಾಯುತ್ತೇನೆ ಮುಂತಾದವು.

(ನಿಮಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ).

ನೀವು ತಂಬಾಕನ್ನು ಏಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಕಾರಣಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.

ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಕಾರಣಗಳು

ತಂಬಾಕನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲಸವಾಗಿದೆ.

- ★ ನನಗೆ ಉಸಿರಾಡಲು ಸುಲಭವಾಗುವುದು, ಕೆಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯ ತುಂಬುವುದು.
- ★ ನಾನು ಭಯಾನಕ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುವ ಅಪಾಯಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
- ★ ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ವರ್ಷ ಬಾಳುವೆನು.
- ★ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವು ರುಚಿಕರವಾಗಿರುವುದು.
- ★ ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುವೆನು.
- ★ ನನ್ನ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಇನ್ನು ತೂತುರಹಿತವಾಗುವುವು.
- ★ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಉತ್ತಮ ಅನಿಸುವುದು.
- ★ ನಾನು ಹಣವನ್ನು ಉಳಿಸುವೆನು.
- ★ ನಾನು ಲೈಂಗಿಕ ಅಶಕ್ತತೆ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.
- ★ ಇನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಮುಜುಗರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ★ ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ನನ್ನ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಚಿಂತಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ.
- ★ ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಾನೊಬ್ಬ ಉತ್ತಮ ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತೇನೆ.
- ★ ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಅಥವಾ ಕಿವಿಯ ಸೊಂಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ★ ನನ್ನ ಗಂಡ ಅಥವಾ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಸಂಭವವು ವಿರಳವಾಗುವುದು.



(ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನಿಮಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ).

ನಾನು ಬದಲಾಗಲು ಇಷ್ಟ ಪಡುತ್ತೇನೆ ಏಕೆಂದರೆ.....

2. ನಿಮ್ಮ ಚಟವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.....

ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ತಂಬಾಕಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಬರೆದಿಡಿ (ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು 10 ಸಿಗರೇಟು/ ಗುಟ್ಟಾ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದಾದರೆ ನೀವು ಹತ್ತು ಸಲ ಬರೆದಿರಬೇಕು).

ಇದು ನಿಮಗೆ ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವೇಳೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ತಪ್ಪುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಡೈರಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮೇಲಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಬರೆದ ನಂತರ ತಂಬಾಕು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಪ್ರಚೋದಿಸಿದ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಸಾರಾಂಶ ಪಟ್ಟಿ ನಿಮಗೆ ಸಿಗುವುದು. ತಂಬಾಕು ಬಳಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ನಂತರ ಈ ಮೇಲಿನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಡೈರಿಯ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಕೈಪಿಡಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಡೈರಿಯನ್ನು ಕೂಡ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

| ಸಂ. | ಸಮಯ ನಾನು ಯಾವಾಗ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ/ ತಂಬಾಕನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆ. | ಸ್ಥಳ ನಾನು ಎಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ/ ತಂಬಾಕನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆ. | ಚಟುವಟಿಕೆ ನಾನು ಆಗ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ ಉದಾ: ವಾಹನ ಚಲಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದೆ | ಸನ್ನಿವೇಶ ನನ್ನ ಜೊತೆಗೆ ಇದ್ದವರು ಯಾರು. | ಭಾವನೆ ನನಗೆ ಆಗ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿತ್ತು? ಉದಾ: ಸುಸ್ತು, ಆಲಸ್ಯ, ನಿದ್ರೆ, ಕೋಪ, ಕಿರಿಕಿರಿ, ಬೇಜಾರು. | ಅವಶ್ಯಕತೆ ನನಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಿಗರೇಟು ಅಥವಾ ಗುಟ್ಟಾ ಬೇಕು? ಬೇಡವೇ ಬೇಡ, ಜಾಸ್ತಿ ಬೇಡ, ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಕು, ಬೇಕು, ಬೇಕೆ ಬೇಕು, ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಬೇಕು. |
|-----|---|---|---|---|--|---|
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |

ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಡುವತನಕ ಈ ಡೈರಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ನೀವು ಎಷ್ಟು ತಂಬಾಕು ಸೇವಿಸುತ್ತೀರಾ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ತಂಬಾಕಿನ ಚಟದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

3. ನಂತರ, ಬಿಡುವ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ

ನಿಮ್ಮ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರಿನಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಿತವಾದ ದಿನವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿರಿ. ಅದರಿಂದ ನೀವು ಇದಕ್ಕೆ ತಯಾರಿಯನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು. ಉದಾ: ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟ ನಂತರ ಕಡಿಮೆ ಒತ್ತಡವಿರುವಂತಹ ಮೂರು ದಿನಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ದಿನಗಳ ತನಕ ಮುಂದೂಡಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಲು ಇದಕ್ಕಿಂತ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯವು ಮುಂದೆಯು ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ.



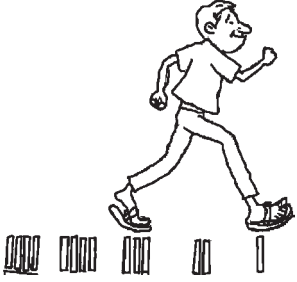
ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವ ದಿನಾಂಕದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಅದರಿಂದ ಅವರು ನಿಮಗೆ ಬೆಂಬಲಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟ ನಂತರ ತಂಬಾಕಿನ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ನೀವು ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಹಣವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇನೆ ಎಂಬ ಷರತ್ತನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊತ್ತವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಂಬಾಕಿನಿಂದ ದೂರವಿಡುವಂತಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಮೀರಿರಬಾರದು. ಉದಾ: 20 ರಿಂದ 100 ರೂ. ಒಳಗಿನ ಮೊತ್ತವಾಗಿರಬಹುದು.

ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ

ತುಂಬಾ ಭಯಾನಕವಾದ ಅಥವಾ ಮೂಡನಂಬಿಕೆಯುಳ್ಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ (ಉದಾ: ನಾನು ಸಿಗರೇಟು ಬಿಟ್ಟನಂತರ ಇನೊಮ್ಮೆ (ಪುನಃ) ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಎಳೆದರೆ ಏನಾದರೂ ಕೆಟ್ಟ ಘಟನೆ ನಡೆಯಬಹುದೆಂಬುವುದು). ಇದು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿದರೂ ಕೂಡ ಇತರ ಹಲವು ಜನರು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾವಂತರು ಸಹ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ ನಂತರವು ಸೋತು ಇಂತಹ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿರುವ ಪುರಾವೆಗಳಿವೆ (ಹೇಳಲಾಗಿದೆ).

4. ನಂತರ ಒಂದು ವಿಧಾನವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ

ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಲು ಹಲವು ಹಾದಿಗಳಿವೆ. ಒಂದೊಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯ ವಿಧಾನಗಳು ಸರಿ ಹೊಂದುತ್ತವೆ.



ಆಯ್ಕೆ ಆ: ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು

- ★ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ದಿನದಿಂದ ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ವಾರಗಳ ಒಳಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ★ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು: ಸಿಗರೇಟು/ಬೀಡಿ/ತಂಬಾಕಿನ ಪ್ಯಾಕೇಟನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದರಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.
- ★ ಮೊದಲಿಗೆ ಸಿಗರೇಟು/ಬೀಡಿ/ಪ್ಯಾಕೇಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತೆ ಆಗುವ ತೀವ್ರವಲ್ಲದ ಆಸೆಯನ್ನು ದೂರವಿಡುವುದು. ಹೇಗೆಂದರೆ ಮೊದಲ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲದಷ್ಟು ಮುಂದೂಡುವುದು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9 ಗಂಟೆ ತನಕ ತಂಬಾಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಇರುವುದು. ಮುಂದಿನ ದಿನಕ್ಕೆ ಸೇರುವುದು

ಅಥವಾ ಸೇವಿಸುವುದು ಮುಂಚೆಯೆಂದರೆ 11 ಗಂಟೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು. ತಂಬಾಕಿನಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಲು ನಿಧಾನದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಎರಡು ವಾರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ದಿನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

- ★ ಪ್ರತಿದಿನ ಧೂಮಪಾನ / ಸೇವಿಸಲು ಯೋಚಿಸಿರುವಷ್ಟೇ ಸಿಗರೇಟು/ಬೀಡಿ/ಪ್ಯಾಕೇಟುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿರಿ.
- ★ ನೀವು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವ ದಿನಾಂಕದಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಹಾಗೂ ತಂಬಾಕುರಹಿತ ಜೀವನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

ಆಯ್ಕೆ ಆ. ಕೊಲ್ಡ್ ಟರ್ಕಿ (ಒಮ್ಮೆಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಿಡುವುದು)

- ★ ನಿಮ್ಮ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ★ ಸಿಗರೇಟು/ಬೀಡಿ/ತಂಬಾಕಿನ ಪ್ಯಾಕೇಟಿನಿಂದ ದೂರವಿಡುವ ಪರ್ಯಾಯ ಚಟವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ.
- ★ ನೀವು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವ ದಿನಾಂಕದಂದು ತಂಬಾಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಿಡಿ. ತಂಬಾಕಿನಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುವುದರಿಂದ ನಿಮಗಾಗುವ ಲಾಭ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಫಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನನಗಾಗುವ ಪ್ರತಿಫಲಗಳು:.....
.....

5. ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವ ದಿನಾಂಕದ ಮುಂಚೆ: ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡ ನಂತರ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನೀವು ವಾಸಿಸುವ ಜಾಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ: ಧೂಮಪಾನ/ ಸೇವಿಸಲು ನೆನಪಿಸುವಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಿ (ಲೈಟರ್ಸ್, ಆಸ್ಟ್ರೇ, ಖಾಲಿಯಾಗಿರುವ ಪ್ಯಾಕೇಟು ಮುಂತಾದವು)

ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ: ನಿಮಗೆ ಹೇಗಂತ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೇ?

ಈ ಹಿಂದೆ ನೀವು ತಂಬಾಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಧೂಮಿಸುವುದನ್ನು/ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಉದಾ: ಊಟದ ನಂತರ.



ಮಾಮೂಲ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಉದಾ: ಶೌಚಾಲಯ, ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ, ವಾಹನದಲ್ಲಿ, ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ, ಮುಂತಾದವು.

ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಬ್ರ್ಯಾಂಡನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ!

ಈ ಹಿಂದೆ ನೀವು ಸಿಗರೇಟು/ ಬೀಡಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಮಾಮೂಲಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಕೈಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ. ಉದಾ: ಬಲಗೈ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ಯಾಕೇಟಿನ ಸುತ್ತ ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳನ್ನು ಸುತ್ತಿ (ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಮುಂಚೆ ಯೋಚಿಸಿ)

ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಅಂದರೆ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಮಲಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಸಿಗರೇಟಿನ ಅಥವಾ ತಂಬಾಕನ್ನು ಪ್ಯಾಕೇಟಿನಿಂದ ತೆಗೆಯುವ ಮುಂಚೆ ಮತ್ತು ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರ ಮುಂಚೆ ಇದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ನಿಮಗಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ದೂರವಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ... ಸಿಗರೇಟಿಗೆ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಹಚ್ಚುವ ಅಥವಾ ತಂಬಾಕಿನ ಪ್ಯಾಕೇಟನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ಸಿಗರೇಟು/ತಂಬಾಕಿನ ಪ್ಯಾಕೇಟು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡೆ ಇರಬಹುದು. ಕ್ರಮೇಣ ಆಸೆಯು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವುದು.

ಚಹಾ/ಕಾಫಿಯನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಕುಡಿಯುವುದು (ಇದು ನಿಮಗೆ ಧೂಮಿಸುವುದು/ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ)

ಮದ್ಯಪಾನ/ತಂಪು ಪಾನಿಯಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು. ಇದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸೇದುವ/ಸೇವಿಸುವ ಆಸೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಬದಲಿಕೆಯಾಗಿ ತಂಪಾದ ನೀರು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಲಸಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕುಡಿಯಿರಿ.

ನೆಲಗಡಲೆ ಅಥವಾ ಚುವಿಂಗಮ್ ತಿನ್ನಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ವಿಶ್ರಮಿಸಲು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮಗೆ ಒತ್ತಡ ಅನಿಸಿದರೆ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಊಟವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಡಿ. ಹಲವು ಲಘು ಉಪಹಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ (ಆದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶಗಳಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಡಿ)

ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದಾದ ಔಷಧಿಗಳು

ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಶೇಕಡ 60 ರಿಂದ 70% ರಷ್ಟು ತಂಬಾಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಜನರು ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆದರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 20% ರಷ್ಟು ಜನರು ಬಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕೇವಲ 2 ರಿಂದ 3% ಮಾತ್ರ ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಬಿಡಲು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಕೋಟಿನ್ ಒಂದು ಚಟವಿಡಿಸುವ ವಸ್ತುವಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರವೇ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಪ್ರಯತ್ನದ ಜೊತೆಗೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ನೀವು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಎರಡರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಕೋಟಿನ್ ಬದಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ನಿಕೋಟಿನ್ ಬದಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಬಿಟ್ಟು ನಂತರ ಬರುವ ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ತಂಬಾಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಿಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಕೋಟಿನ್ ಬದಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಇದೊಂದು ನಿಕೋಟಿನ್ ಕೂಡಿರುವ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿದೆ. ಇದು ಈ ಹಿಂದೆ ನೀವು ತಂಬಾಕಿನಿಂದ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ನಿಕೋಟಿನ್‌ನ್ನು ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಚಟವಿಡಿಸುವಿಕೆಯು ಬಹಳ ವಿರಳವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ನೀವು ಧೂಮಪಾನ / ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ದಿನದಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಯಾರು ದಿನಕ್ಕೆ 10 ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಿಗರೇಟು / ತಂಬಾಕಿನ ಪ್ಯಾಕೆಟುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೋ ಅಂತವರಿಗೆ ಇದನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಕೋಟಿನ್ ಬದಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಹೆಚ್ಚು ತಂಬಾಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವವರು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾರೆ (ಪ್ರತಿದಿನ 25 ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು) ನಿಕೋಟಿನ್ ಬದಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ಯಾಚಿಸ್ ಮತ್ತು ಚುವಿಂಗಮ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಗಮ್

ನಿಕೋಟಿನ್ ಚುವಿಂಗಮ್‌ವು ಇತರೆ ಚುವಿಂಗಮ್‌ನಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮೊದಲ ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳ ತನಕ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಬೇಕಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಗಮ್‌ಗಳು 2 ಮತ್ತು 4 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆಸೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಒಬ್ಬನು ಪ್ರತಿದಿನ 10 ರಿಂದ 15 ತುಣುಕುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದು ಒಯ್ಯಲು ಮತ್ತು ಬಳಸಲು ಸುಲಭವಾಗಿದೆ. ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ಮತ್ತು ತಂಬಾಕು ಸೇವಿಸುವವರು ಸಹ ಗಮ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಗಮ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳಿವೆ.

ನಿಕೋಟಿನ್ ಗಮ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ.....

1. ಗಮ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಧೂಮಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.
2. ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಯೋಜನಾ ಪಟ್ಟಿ ಪ್ರಕಾರ ಒಂದು ಗಮ್‌ನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಿ (ಒಂದು ಗಂಟೆಗೆ ಒಂದು ತುಣುಕು ಮಾತ್ರ)
3. ಕರಿಮೆಣಸಿನ ರುಚಿಯಾಗಿ ತಗಲುವವರೆಗೂ ಅಥವಾ ವಸಡು ಜುಮ್ಮೆನುವ ತನಕ ಗಮ್‌ನ್ನು ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಅಗಿಯಿರಿ. ಜುಮ್ಮೆನಿಸುವುದು ನಿಲ್ಲುವ ತನಕ ಗಮ್‌ನ್ನು ಅಗಿಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಗಮ್‌ನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದವಡೆ ಮತ್ತು ಕೆನ್ನೆಯ ನಡುವೆಯಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಗಮ್‌ನ್ನು ಅಗಿಯುವುದನ್ನು ಮತ್ತೇ ಆರಂಭಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಮೇಲಿನ ಅನುಭವವಾದಾಗ ದವಡೆ ಮತ್ತು ಕೆನ್ನೆಯ ನಡುವೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹೀಗೆ ಅಗಿಯುವುದನ್ನು 30 ನಿಮಿಷಗಳ ತನಕ ಮಾಡಿ.
4. ದವಡೆ ಮತ್ತು ಕೆನ್ನೆಯ ನಡುವೆ ಗಮ್‌ನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಿಕೋಟಿನ್ ಹೀರಲ್ಪಡುವುದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ.
5. ಗಮ್‌ನ್ನು ಅಗಿಯುವಾಗ ಅಥವಾ ಉಪಯೋಗಿಸುವ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಮುಂಚೆ ಏನಾದರೂ ಕುಡಿಯುವುದು ಅಥವಾ ತಿನ್ನುವುದಾಗಲಿ ಮಾಡಬೇಡಿ.

ಪ್ಯಾಚಿಸ್‌ಗಳು

ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿಕೋಟಿನ್ ಪ್ಯಾಚಿಸ್‌ಗಳು ಸರಾಗ ಪ್ರಮಾಣದ ನಿಕೋಟಿನನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಕೋಟಿನ್ ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ಕರಗಿ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇವು ಚಿಗುಟಾದ ಪಟ್ಟಿಗಳಂತಹವಾಗಿದ್ದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಅಳತೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಪ್ಯಾಚಿಸ್‌ಗಳನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯವಾಗಿ ಧರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 8 ರಿಂದ 12 ವಾರಗಳ ತನಕ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು (ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳಾದರೂ)

ಮಾತ್ರೆಗಳು

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕಾನೂನಿನ ಆಧ್ಯತೆ ಪಡೆದ ಬುಪ್ರೊಪಿಯಾನ್ ಎಂಬ ಮಾತ್ರೆಯ ನಿಕೋಟಿನ್ ನಿಕೋಟಿನೆತ್ತದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಳಸುವ ಮಾತ್ರೆಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ತಂಬಾಕಿನ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ನಡವಳಿಕೆಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಫಲಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ನಿಕೋಟಿನ್ ಚಟಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮತ್ತು ಬಿಟ್ಟುನಂತರದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ವೈದ್ಯರ ಹೇಳಿಕೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಪರಿಣಿತರ ಪಾತ್ರ

ಪರಿಣಿತರು ನಿಮಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಲು ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಬದಲಾಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವರು ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವರು.

ಎರಡನೇ ಹಂತ: ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದು.



ನೀವು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವ ದಿನ

ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ತುಂಬಾ ಕಾರ್ಯಮಗ್ನನಾಗಿಡಿ. ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಮತ್ತು ತಂಬಾಕನ್ನು ನೆನಪಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಬೇಡಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವ ದಿನವೆಂದು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ, ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಹವರ್ತಿಗಳಿಗೆ ನೆನಪಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮಗೆ ತಂಬಾಕನ್ನು ಬಳಸುವ ಆಸೆಯಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು 30 ರಿಂದ 90 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಆಸೆಯಾಗುವಾಗ ಬೇರೆಯೇನಾದರೊಂದನ್ನು ಮಾಡಿ. ಉದಾ. ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಬಿಡಿ. ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಚಾಕಲೇಟು, ಲವಂಗ, ಎಲಕ್ಕಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಧೂಮಪಾನ ನಿಷೇಧಿಸಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ. ನಿಮಗೋಸ್ಕರ ಏನಾದರೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಆಚರಿಸಲು ಬೇರೆಯೇನಾದರೂ ಮಾಡಿ.

ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆ

ನೀವು ಆಯ್ದುಕೊಂಡಿರುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಯಾವುದೇ ಆಗಿರಲಿ ನೀವು ಆಯ್ದುಕೊಂಡಿರುವ ವಿಧಾನದ ಪ್ರಕಾರ ದಿನಾಲು ಮುನ್ನಡೆಯುವುದು. ಉದಾ: ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ನಾನು ಸಿಗರೇಟು/ಬೀಡಿ/ ತಂಬಾಕನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಬಳಸದವನಂತೆ ಯೋಚಿಸಿ

ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಧೂಮಪಾನ/ಸೇವಿಸುವವೆಯೆಂದು ಯೋಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ತಂಬಾಕು ಉಪಯೋಗಿಸದವರು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ನೀವು ಬೇಗನೆ ನಿಮ್ಮ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವಿರಿ.

ಲಾಲಾಸೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು

ನೀವು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ನಂತರ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆಸೆಗಳು ಆಸೆಗಳು ಕಠಿಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕಿದ್ದಾಗ ಉತ್ತಮವಾದ ಆಸೆ ಹುಟ್ಟಿ ಒಂದರ ನಂತರ ಒಂದು ಬರಬಹುದು ದಿನಗಳು ಕಳೆದಂತೆ ಆಸೆಗಳು ನೀವು ಬಿಟ್ಟು 6 ರಿಂದ 12 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ, ಹಾಗೂ 1 ರಿಂದ 3 ದಿನಗಳ ತನಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು 3 ರಿಂದ 4 ವಾರಗಳತನಕವಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಲಾಲಾಸೆಗಳಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರಲು ಈ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳಿಂದ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯವಾಗಲಿದೆ.



ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮೊದಲನೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಆಸೆಯು 30 ರಿಂದ 90 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ತನಕ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೊಳ್ಳುವ ಅನುಭವಗಳು ಆಗಬಹುದು, ಇವುಗಳು ಆಸೆಗಳು ಇನ್ನು ಇನ್ನು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸೆಗಳು ನೀವು ಬಿಟ್ಟು 6 ರಿಂದ 12 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ, ಹಾಗೂ 1 ರಿಂದ 3 ದಿನಗಳ ತನಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು 3 ರಿಂದ 4 ವಾರಗಳತನಕವಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಲಾಲಾಸೆಗಳಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರಲು ಈ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳಿಂದ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯವಾಗಲಿದೆ.

ವಿಳಂಬ

ಧೂಮಪಾನದ ಆಸೆಯ ಮೇಲೆ ತಡವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು. ಈ ಆಸೆಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವೆಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಆಸೆಯು ಹೋಗುವುದು. ಅದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.



ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು

ನಿಮ್ಮ ಮೂಗಿನಿಂದ ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿ ಇದನ್ನು ಹತ್ತು ಸಲ ಮಾಡಿ.



ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು

ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಬಾಯಿಯಲ್ಲೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಇತರ ತಿನ್ನುವ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಸೇಬು, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಚುವಿಂಗಮ್ ಇವುಗಳು ಮನಸಿನ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆ ಕಡೆಗೆ

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಂಬಾಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಗಮನವನ್ನು ಕೊಡಿ ಮತ್ತು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಲು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಾರಣಗಳ ತನಕ ನಿಮ್ಮ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ತಂಬಾಕಿನ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ದೂರವಿಡುವ ಬೇರೆಯೇನಾದರೂ ಚಟವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಆಸೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯನಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಾ ಎಂಬುವುದನ್ನು ಅವನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ತುಸು ಹೊತ್ತು ನಿರ್ದೆ ಅಥವಾ ಸ್ನಾನ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿ.



ಹರಿಸುವುದು

ಯೋಚನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ತನ್ನಿ. ನೀವು ಎದ್ದುನಿಂತು ಆಕೆಯಿಚೆ ಓಡಾಡಿ ಅಥವಾ ನೀವು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ನೋಡಿ. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಯೋಚನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ತನ್ನಿ. ನೀವು ಎದ್ದುನಿಂತು ಆಕೆಯಿಚೆ ಓಡಾಡಿ ಅಥವಾ ನೀವು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ನೋಡಿ. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮೂರು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ

ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ: ತಂಬಾಕನ್ನು ಏಕೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೀರಾ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಲು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಾರಣಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಓದಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಅಭ್ಯಸಿಸಿ: ಧೂಮಿಸಲು/ ಸೇವಿಸುವ ಕಷ್ಟದ ಸನ್ನಿವೇಶ ಬಂದಾಗ ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸುವುದೆಂದು ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದು. ನಿಮಗೆ ಸಿಗರೇಟು ಅಥವಾ ಒಂದು ಪ್ಯಾಕೇಟು ಗುಟ್ಟಾ ಕೊಡುವ ಗೆಳೆಯನಿಗೆ ಏನು ಹೇಳುತ್ತೀರಾ ಎಂಬುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದು.

ಪ್ರತಿಫಲ: ಪ್ರತಿಸಲ ತಂಬಾಕು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಆಸೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಖ್ಯವಾದಾಗ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರತಿಫಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಪರಿಶ್ರಮ ಮತ್ತು ದೃಢಸಂಕಲ್ಪಕ್ಕೋಸ್ಕರ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಅಭಿನಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಬಿಟ್ಟನಂತರ ಬರುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು



ನೀವು ಅನುಭವಿಸುವ ಬಿಟ್ಟನಂತರದ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಒಳಗಿರುವ ಹಾನಿಕಾರಿಕ ತಂಬಾಕುವಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುವುದು ಇದರ ಅರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಬಿಟ್ಟನಂತರ ತೊಂದರೆಗಳು ತಂಬಾಕನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅದರ ತೀವ್ರತೆಯು ಮೊದಲ ಮೂರರಿಂದ ಐದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಎರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಜನರು ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಬಿಟ್ಟನಂತರದ ಎಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಗಮನದ ಕಷ್ಟ : ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಗಮನವಿಡಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಹಿಂದೆ ಸಿಗರೇಟು ನಿಮಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಬಿಡುವುಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ನೀವು ಈಗ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟಿರುವಿರಿ. ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಬಿಡುವುಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಈಗಲೂ ಇದೆ. ಇದು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಸಿಗರೇಟು ನಿಮಗೆ ಕೆಲಸದಿಂದ 10 ರಿಂದ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬಿಡುವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಸ್ಪದ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ನೀವು ಈಗ ಹೊಸ ಕಾರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಡುವನ್ನು ಹೇಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಉದಾ: ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ, ಕಿಟ ಕಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ನೋಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ವಿಶ್ರಮಿಸಿ. ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವ ಹೊಸ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಬಹಳ ಸಮಯ ಮಾಡುವ ಬದಲು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಯಾವಾಗ ನಿಮಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅಸಾಧ್ಯವೆನಿಸಿದಲ್ಲಿ ನೀವು ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಿ. ಸೇದಲು/ಸೇವಿಸಲು ಆಸೆಯಾದಾಗ ನೀವು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಡಿ.



ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ: ನಿಮಗೆ ಆಗಾಗ ಎಚ್ಚರವಾಗುವುದು ಅಥವಾ ನಿದ್ರೆ ಹೋಗಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಯಂಕಾಲ 6 ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಕಾಫಿ, ಚಹಾ ಅಥವಾ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಡಿ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಯ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಡಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಎದ್ದೇಳುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಎದ್ದೇಳಿ. ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮುಂಚೆ ನಿದ್ರೆಯ ತಯಾರಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ 15 ರಿಂದ 30 ನಿಮಿಷದ ನಿಶ್ಚಲತೆಯ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪದ ಕೊಡಿ.

ಕಿರಿಕಿರಿ, ಕೋಪ ಮತ್ತು ನಿರಾಶೆ : ನೀವು ತಂಬಾಕನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟನಂತರ ನಿಮಗೆ ಕೋಪ ಬರುವ ಅನಿಸಿಕೆಗಳು ಆಗಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಕೆಲವು ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ಗಮನ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಮಾಮೂಲಿಗಿಂತ ತಕ್ಕಣವಾಗಿ ಬಿಡುವಂತಾಗುವುದು. ನಿಮಗೆ ಇತರರ ನಡವಳಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಾಳ್ಮೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ನೀವು ಇತರರಲ್ಲಿ ಜಗಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ನೀವು ಹೊರಬರಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ವಾಕ್ ಹೋಗುವುದು. ವ್ಯಾಯಮ ಮಾಡುವುದು. ಕಾಫಿ ಮತ್ತು ಚಹಾವನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಡಿ. ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಅಥವಾ ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಿ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಓದುವುದು ಮತ್ತು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ಒಂದು ನಿಮಿಷ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಏರಿಳಿತವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು. ಮೂಗಿನಿಂದ ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರಗಡೆ ಬಿಡುವುದು.



ಮೂರನೇ ಹಂತ: ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ನಂತರದ ಜೀವನ.

ತಂಬಾಕಿನ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿ



ನಿಮ್ಮ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಕೈಬಿಡಬೇಡಿ. ನೀವು ಯೋಚಿಸಿದ್ದನ್ನು ಹೇಳುವ ಹಕ್ಕು ನಿಮಗಿದೆ. ಇದು ನೀವು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಬೇಸರ ಉಂಟುಮಾಡಬೇಕೆಂಬುವುದು ಇದರ ಅರ್ಥವೇನಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವವರಿಗೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿ: ನನಗೆ ಬೇಡ, ಧನ್ಯವಾದಗಳು, ನಾನು ಸೇದುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ದಯವಿಟ್ಟು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನನಗೆ ಗುಟ್ಟಾವನ್ನು ಕೊಡಬೇಡಿ, ನಾನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ನಕರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು

ಇದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ಒಂದು ಸಿಗರೇಟು/ ತಂಬಾಕಿನ ಪ್ಯಾಕೇಟು ನನಗೇನೂ ಹಾನಿಯುಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ನಕರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗ್ರತನಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಸೇದಲು/ ಸೇವಿಸಲು ನಿರಾಕರಿಸುವ ಜನರು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ

ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಕರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ನೀವು ಶ್ರಮಪಟ್ಟಿರುವುದನ್ನು ಹಾಳುಗೆಡಿಸಲು ಆಸ್ಪದ ನೀಡಬೇಡಿ. ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಸಕರಾತ್ಮಕವಾಗಿರಿ.

ವಿಶ್ರಮಿಸುವ ಹೊಸ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ

ನೀವು ವಿಶ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಂಬಾಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಒತ್ತಡ ಎನಿಸಿದಾಗ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನೋಡಿ.

ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು: ನಿಮ್ಮ ಮೂಗಿನಿಂದ ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಾಯಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ. ಇದನ್ನು ಹತ್ತು ಸಲ ಮಾಡಿ.

ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ವಿಶ್ರಮಿಸುವ ವಿಧಾನ: ನೀವು ಅಂಗಾತವಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ನಿಮಗೆ ಆರಾಮವೆನಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಆಳವಾದ ಕೆಲವು ಉಸಿರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಪಾದದ ಸ್ನಾಯು ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮೂರು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸಡಿಲುಗೊಳಿಸಿ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮೀನುಖಂಡದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ, ತೊಡೆಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ, ನಂತರ ಸೊಂಟದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ, ಮತ್ತು ಎದೆ ಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಿ, ಹೀಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ, ಮುಖ ಹಾಗೂ ತಲೆ ಬುರುಡೆಯ ಸುತ್ತಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೂ ಮುಂದುವರಿಸಿ ಕೊಂಡುಹೋಗಿ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಕೊಂಡಿರಿ ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಿರಿ.

ಕಲ್ಪನೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಶ್ರಮಿಸುವುದು: ನೀವು ಅಂಗಾತವಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ನಿಮಗೆ ಆರಾಮವೆನಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಆಳವಾದ ಕೆಲವು ಉಸಿರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ನೀವು ಸಮುದ್ರ ಅಥವಾ ನದಿ ತೀರದಲ್ಲಿ ಹೋದ ಹಾಗೆ ಅಲ್ಲಿ ನೀವು ಅಲೆಗಳ ಸಪ್ಪಳ ಆಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆ ಹಾಗೂ ಬಾನಾಕಾಶದಲ್ಲಿ ಪಕ್ಷಿಗಳು ಸುತ್ತುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಈಜಲು ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ವಿಶ್ರಮಿಸಿದ ಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಜಾಗದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬನ್ನಿ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಶ್ರಮಿಸುವುದು: ಲಘುವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ವಾಕ್ ಹೋಗುವುದು, ನಿಮ್ಮ ಗಾಡಿಯನ್ನು ದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ತಲುಪಬೇಕಾದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗುವಂತಹ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುವುದು.

ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು: ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ದೃಢಸಂಕಲ್ಪ ಕುಗ್ಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರ ಜೊತೆ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಅವರ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು.



ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ

ನೀವು ತಂಬಾಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಧೈರ್ಯ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬರುವವರೆಗೂ, ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಬೇರೆಯವರು ತಂಬಾಕು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಮಾರ್ಗಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗದೆ ತಂಬಾಕು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂಬ ಓತ್ತಾಸೆಯಾದಾಗ ಆ ಜಾಗದಿಂದ ಹೊರಟು ಬಿಡಿ. ಇಂತಹ ಕ್ಷಣಗಳು ಬರುವುದು ಸಹಜ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹ ತಂಬಾಕುವಿನ ಬಳಕೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಲಾಲಾಸೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮುಂದಾಲೋಚಿಸಿಕೊಂಡರೂ, ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮಿಂದ ತಡೆಯಲು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೆಳಗಿನ ವೇಳೆ ಎದುರಿಸುವುದು

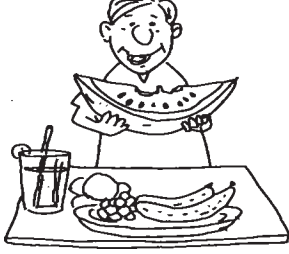


- ★ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ತಂಬಾಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬದಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ★ ನೀವು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕುಡಿಯುವ ಟೀ ಅಥವಾ ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ನೀವು ತಂಬಾಕು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಸಿಗುವಷ್ಟು ರುಚಿ ಈಗ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀರಿಕ್ಷಿಸಿ.
- ★ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ, ಮಾಡಲು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ★ ಬೀಡಿ / ಸಿಗರೇಟು/ ತಂಬಾಕಿನ ಪೊಟ್ಟಣಗಳು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಇಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ★ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಒಂದೆರಡು ಲೋಟ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರ ಮೂಲಕ ದಿನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ★ ಬೆಳಗಿನ ವೇಳೆಯ ಒತ್ತಾಸೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ.
- ★ ಪ್ರತಿ ದಿನವನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಂದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕಾರ್ಯಮಗ್ನನಾಗಿಡುವುದು.

ತಂಬಾಕು ಉಪಯೋಗಿಸುವವರ ಜೊತೆ ನೀವಿರುವಾಗ

- ★ ತಂಬಾಕು ಸೇವಿಸುವ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆಗೆ ಇದ್ದಾಗ ಅವರು ನಿಮ್ಮ ತಂಬಾಕನ್ನು ಸೇವನೆ ತ್ಯಜಿಸುವ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದ ಬಗ್ಗೆ ಲಘುವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ನೀವು ನೀರಿಕ್ಷಿಸಬಹುದು.
- ★ ನಿಮ್ಮ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿಯೆಂದು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ★ ನಿಮ್ಮ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ತಂಬಾಕು ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಫಲಕವನ್ನು ಹಾಕಿ.
- ★ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗಿರುವಾಗ ಯಾರಾದರೂ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದರೆ ಆ ಜಾಗವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಮುಗಿಸುವವರೆಗೆ ಆ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಿರಿ.
- ★ ಇತರರಿಗೆ ತಂಬಾಕನ್ನು ಖರೀದಿಸುವುದಾಗಲಿ, ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದಾಗಲಿ, ಬೀಡಿ/ಸಿಗರೇಟಿಗೆ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಡುವುದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಅವರಿಗೋಸ್ಕರ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯುವುದು ಮಾಡಬೇಡಿ.
- ★ ಸೇದುವ ಸ್ನೇಹಿತನಿಂದ ದೂರವಿರಿ.

ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾಗ



- ★ ಊಟದ ನಂತರ ತಂಬಾಕು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆಯಾಗುವುದನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ.
- ★ ಹೋಟೆಲಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇತರ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗರೇಟಿನ ವಾಸನೆ ಬಂದಾಗ ಸೇದಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆಯಾಗುವುದನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ.
- ★ ಹೋಟೆಲ್ ಮುಂದಿರುವ ಪಾನ್ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಪೊಟ್ಟಣಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆಯಾಗಬಹುದೆಂಬುವುದನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ★ ಯಾವ ಬಗೆಯ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವಾಗಲೂ ನಿಮಗೆ ತಂಬಾಕು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದು ಅವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ★ ಊಟದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನೀವೇ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಕೈಗಳು ಒದ್ದೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸೇದುವುದಕ್ಕೆ ಹಿಂಜರಿಕೆಯಾಗುವುದು.
- ★ ಊಟದ ನಂತರ ವಾಕ್ ಹೋಗುವುದು.

ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವಾಗ

ನೀವು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರಾಗಿದ್ದರೆ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆಯಾಗುವುದು ಸಹಜವೆಂಬುವುದು ನಿಮಗೆ ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದಿರಲಿ.

- ★ ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸಿದ ನಂತರ, ನೀವು ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಕೆಪೈನ್‌ನಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಬದಲಾಗಿ ನೀವು ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಅಥವಾ ಇತರ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- ★ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀವು ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಜಾಗದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ದೂರವಿರಿ.



ವಿಶ್ರಮಿಸುವುದು

ಹಿಂದೆ ನೀವು ವಿಶ್ರಮಿಸುವಾಗ ಸಿಗರೇಟು/ ಗುಟ್ಟಾ ಸೇವಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ರೂಢಿಯಾಗಿದ್ದು ಇನ್ನು ಮುಂದೆಯು ಇಂತಹ ಬಯಕೆಗಳು ಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ನಿಮಗೆ ಆತಂಕವಾದರೂ, ಸಿಗರೇಟು / ಗುಟ್ಟಾ ಮೊರೆ ಹೋಗುವುದು ಸಹಜವಾಗಿದೆ.

- ★ ನಾನು ಸಿಗರೇಟು / ಗುಟ್ಟಾವನ್ನು ಸೇವಿಸದೆ ವಿಶ್ರಮಿಸಬಲ್ಲೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ★ ಹೊಲಿಯುವುದು, ಕೆತ್ತನೆ ಮಾಡುವುದು, ಪದಬಂಧ ಬಿಡಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಕೈಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ★ ನಿಮ್ಮ ವಿರಾಮದ ವೇಳೆಯನ್ನು ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ, ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಳೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- ★ ತಂಬಾಕು ಸೇವಿಸಲೇಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆಯಾದಾಗ ವಿಶ್ರಮಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಆಸೆ ಹೋಗುವವರೆಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ★ ಒತ್ತಡದ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು ಬಲು ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಅಭಿನಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಆಯಾಸಭರಿತ ಕೆಲಸದ ನಂತರ ಅಥವಾ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಆಚರಿಸುವಾಗ, ತಂಬಾಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂಬ ಮೋಹ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

- ★ ಇಂತಹ ಸಂದಿಗ್ಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ.
- ★ ನಿಮ್ಮ ಬಹುಮಾನ, ಉಡುಗೊರೆ ತಂಬಾಕುರಹಿತವಾಗಿರಲಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕ ಓದುವಿಕೆ, ಗಾನ ಕೇಳುವಿಕೆಯ ಹಾಗೂ ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ ದೂರವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ★ ಪ್ರತಿದಿನ ತಂಬಾಕು ಸೇವಿಸದಿರುವುದರಿಂದ ಉಳಿಯುವ ಹಣವನ್ನು ಕೂಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಮುಂದೆ ಈ ಹಣವನ್ನು ವ್ಯಯಿಸುವ ವಿಧಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಿ.
- ★ ನೀವು ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬಾಳುವುದೇ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಬಹುಮಾನವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ.

ಫೋನಿನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ

- ★ ಫೋನಿನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಖಾಲಿ ಪುಸ್ತಕ ಮತ್ತು ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ನ್ನು ಹತ್ತಿರವಿಟ್ಟಿರಿ.
- ★ ನೀವು ಸೇದಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಕೈಯಿಂದಲೇ ಫೋನನ್ನು ಹಿಡಿಯಿರಿ.
- ★ ಫೋನಿನ ಬಳಿಯೇ ಚುವಿಗನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದನ್ನು ಅಗಿಯುತ್ತಿರಿ.

ಶ್ರಮದಾಯಕ ಕೆಲಸದ ನಂತರ

ಶ್ರಮದಾಯಕ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘ ಸಮಯದ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ ತಂಬಾಕು ಸೇವಿಸಬೇಕೆನಿಸಬಹುದು.

- ★ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮುಂದಾಲೋಚಿಸಿ, ಕ್ರಮಬದ್ಧಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.
- ★ ದಿನದ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತರಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಮುಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.
- ★ ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಆದ್ಯತೆ ಪ್ರಕಾರ ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.
- ★ ದೀರ್ಘ ಮತ್ತು ಶ್ರಮದಾಯಕ ಕೆಲಸಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಕೆಲವು ಸಮಯ ವಿಶ್ರಮಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.
- ★ ನಿಮಗೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿರಿ.

ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ

ವಾಹನವನ್ನು ಚಲಾಯಿಸುವಾಗ ಅಥವಾ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ ತಂಬಾಕನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ,

- ★ ರೇಡಿಯೋ ಅಥವಾ ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಹಾಡನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದರ ಜೊತೆ ಹಾಡಿ.
- ★ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು “ಈ ಆಸೆಯು ಇನ್ನು ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುವುದು.”
- ★ ನನ್ನ ವಾಹನ ವಾಸನೆಹಿತ ಹಾಗೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.
- ★ ನಿಮ್ಮ ವಾಹನದಿಂದ ಆಶ್ರೆ, ಲೈಟರ್ ಮತ್ತೇನಾದರೂ ತಂಬಾಕು ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿದ್ದರೆ ತೆಗೆದು ಬಿಡಿ.
- ★ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ವಾಹನದಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದೆಂದು ಹೇಳಿ.
- ★ ವಾಹನವನ್ನು ನೀವು ಚಲಾಯಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿ.

ಟಿ.ವಿ.ಯನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ

ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಅಥವಾ ಜಾಹಿರಾತುಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಂಬಾಕು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಚೋದಿಸಬಹುದು (ಚಲನಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ದೃಶ್ಯಗಳು). ನೀವು ಟಿ.ವಿ.ಯನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವ ವೇಳೆಯೂ ಕೂಡ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಂಬಾಕು ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹಿಂದೆ ನೀವು ವಾರ್ತೆಗಳು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ ತಂಬಾಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಿರಿ.

- ★ ಸಿಗರೇಟ್/ತಂಬಾಕು, ಆಶ್ರೆ, ಲೈಟರ್‌ಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ.
- ★ ನೀವು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿರಿ.
- ★ ಉಪ್ಪಿನ ಅಂಶದ ತಿಂಡಿತಿನ್ನುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿ.
- ★ ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕು ಸೇವಿಸುವ ದೃಶ್ಯಗಳು ಬಂದಾಗ ಚಾನೆಲ್‌ಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿ - ಜನರು ತಂಬಾಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಚಾನೆಲ್ ಬದಲಿಸಿ.

ಒತ್ತಡವನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು

ದಿನ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜನರು ಅವರಿಗೆ ಒತ್ತಡ ಎನಿಸಿದಾಗ ತಂಬಾಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸಹಜ.



- ★ ವಿಶ್ರಮಿಸುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸಿ - ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಏರಿಳಿತವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮೂಗಿನಿಂದ ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಾಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ.

- ★ 15 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿ.
- ★ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದನೀಡುವ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳಿ ಅಥವಾ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿ.
- ★ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು.
- ★ ವಾಕ್ ಹೋಗುವುದು.
- ★ ಹಾಸ್ಯಕರವಾದ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ.
- ★ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಕಡೆ ಅರಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಆನಂದ ನೀಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ★ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರೊಡನೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯಿರಿ.

ಏಳುಬೀಳುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು

ಸಿಗರೇಟ್/ಗುಟ್ಟಾ ಪುನಃ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದರ ಅಂತ್ಯವೇ? ಇಲ್ಲ. ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದು ಬಹುಶಃ ಒಂದು ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಕೆಲಸವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಬಿಟ್ಟು ನಂತರ ಧೂಮಪಾನ / ತಂಬಾಕು ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅದು ಒಂದು ಮುಗ್ಧರಿಕೆಯ ಹೊರತು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಸಮಸ್ಯೆವೇನಲ್ಲ. ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದು ತುಂಬಾ ಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ನಿರಾಶರಾಗದಿರಿ.



- ★ ನೀವು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟನಂತರ ತಂಬಾಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಂಡು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕೆಂದು ಯೋಚಿಸಿ.
- ★ ಸಿಗರೇಟು / ಗುಟ್ಟಾ ಬಳಸದೆ ಇದ್ದ ದಿನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಯೋಚಿಸಿ ಇದು ಒಂದು ಮುಗ್ಧರಿಕೆ ಮಾತ್ರ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಇದು ನಿಮ್ಮ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಿ.
- ★ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಸುಲಭವಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನೀವು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಈ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ತಪ್ಪಿಗಾಗಿ ನಾನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದನ್ನು ಕೈಬಿಡಲಾರೆ ಎಂಬುವುದನ್ನು ಮನದಟ್ಟುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನನಗೆ ನಿರಾಶೆಯುಂಟಾಗಿದೆ ಆದರೆ ಬಿಡುವ ಭಲ ನನ್ನಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಮುಗ್ಧರಿಕೆಗಳಿಂದ ನಾನು ಪಾಠವನ್ನು ಕಲಿಯುವೆ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿದಿದೆ.
- ★ ಗಾಬರಿಯಾಗದಿರಿ, ಬಿಡಲು ಯಶಸ್ವಿಯಾದವರು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು ಹಲವಾರು ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ನಂತರವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಂಬಾಕನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಲು ಕನಿಷ್ಠವೆಂದರೆ ಏಳು ಬಾರಿ ಪ್ರಯತ್ನಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಾಯಿತೆಂದು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವಯಕ್ತಿಕ ಸೂಚಿಕೆಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನಾಗಿ ಬಳಸಿ.

ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಯೋಚಿಸಿ ನಾಳೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ..... ನಿಮಗೆ ಯಾವುದು ಸರಿ ಹೊಂದ ಬಹುದೆಂದು.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಂಬಾಕು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದರ ಮುಂಚೆ ಯೋಚಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಪರಿಣಿತರೊಡನೆ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ನಾನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಕಾರಣ ಏಕೆಂದರೆ.....

.....

.....

ಹಿಂದೆ ನಾನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ನನಗೆ ಆದ ಮತ್ತು ಆಗದ ಸಹಾಯಗಳು.....

.....

ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ನಂತರ ನಾನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು.....

.....

.....

ನಾನು ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತೇನೆಂದರೆ.....

.....

.....

ಕಷ್ಟಕರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ಇವರೆಲ್ಲರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವೆ.....

.....

.....

ತಂಬಾಕು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ನನಗಾಗುವ ಆನಂದವೇನು? ಈ ಆನಂದವನ್ನು ನಾನು ಬೇರೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.....

.....

.....

.....

ತಂಬಾಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಡೈರಿ

| ಸಂ. | ಸಮಯ ನಾನು ಯಾವಾಗ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ/ ತಂಬಾಕನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆ. | ಸ್ಥಳ ನಾನು ಎಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ/ ತಂಬಾಕನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆ. | ಚಟುವಟಿಕೆ ನಾನು ಆಗ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಉದಾ: ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ, ಕಂಪ್ಯೂಟರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದೆ. | ಸನ್ನಿವೇಶ ನನ್ನ ಜೊತೆಗೆ ಇದ್ದವರು ಯಾರು. | ಭಾವನೆ ನನಗೆ ಆಗ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿತ್ತು? ಉದಾ: ಸುಸ್ತು, ಆಲಸ್ಯ, ನಿದ್ರೆ, ಕೋಪ, ಕಿರಿಕಿರಿ, ಬೇಜಾರು. | ಅವಶ್ಯಕತೆ ನನಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಿಗರೇಟು ಅಥವಾ ಗುಟಾ ಬೇಕು? ಬೇಡವೇ ಬೇಡ, ಜಾಸ್ತಿ ಬೇಡ, ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಕು, ಬೇಕು, ಬೇಕೇ ಬೇಕು, ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಬೇಕು. |
|-----|---|---|--|---|--|---|
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 7 | | | | | | |
| 8 | | | | | | |
| 9 | | | | | | |
| 10 | | | | | | |
| 11 | | | | | | |
| 12 | | | | | | |
| 13 | | | | | | |
| 14 | | | | | | |
| 15 | | | | | | |
| 16 | | | | | | |
| 17 | | | | | | |
| 18 | | | | | | |
| 19 | | | | | | |
| 20 | | | | | | |
| 21 | | | | | | |
| 22 | | | | | | |
| 23 | | | | | | |
| 24 | | | | | | |
| 25 | | | | | | |
| 26 | | | | | | |
| 27 | | | | | | |
| 28 | | | | | | |
| 29 | | | | | | |
| 30 | | | | | | |

ನಿಮ್ಮ ಮರುಭೇಟಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ

| ಜ | ಫೆ | ಮಾ | ಏ | ಮೇ | ಜೂ | ಜು | ಆ | ಸೆ | ಅ | ನ | ಡಿ |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 |
| 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 |
| 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 |
| 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 |
| 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |
| 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 |
| 30 | | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 31 | | 31 | | 31 | | 31 | 31 | | 31 | | 31 |

ತಂಬಾಕಿನ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ತಂಬಾಕನ್ನು ಹೇಗೆ ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:

ತಂಬಾಕು ನಿವಾರಣ ಕ್ಲಿನಿಕ್ (ಟಿ ಸಿ ಸಿ)

ಇದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಆರೋಗ್ಯ ನೀತಿ ಕಛೇರಿಯ ನಡುವಿನ ಮುಂದಾಳತ್ವವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನಿಮ್ಮಾನ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ದುಶ್ಚಟ ನಿವಾರಣ ಹೊರ ರೋಗಿಗಳ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಶನಿವಾರ ಮತ್ತು ಸೋಮವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9 ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1 ವರೆಗೆ ನಡೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಧೂಮಪಿತವಾದ ಜೀವನದ ಕಡೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ 080-26995311/ 26995312 ಅಥವಾ ನಮಗೆ ಈ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಇಮೇಲ್ ಮಾಡಿ: tcbangalore@gmail.com.

ತಂಬಾಕು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ನಿಮಗೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ನೀವು ಕೊಡುವ ಒಂದು ವಿಶೇಷವಾದ ಉಡುಗರೆಯಾಗಿದೆ.

ತಂಜಾಕಿನ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು
ಸಹಾಯವಾಗುವ ಕೈಪಿಡಿ

ನೀವು ಏಕೆ ಮತ್ತು

ಹೇಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸ ಬೇಕು.....

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ
ಬೆಂಗಳೂರು

2007

ತಯಾರಿಸಿದವರು:

ಮ್ಯಾಥ್ಯು ಸೆಬೆಟ್ಟಿಯನ್

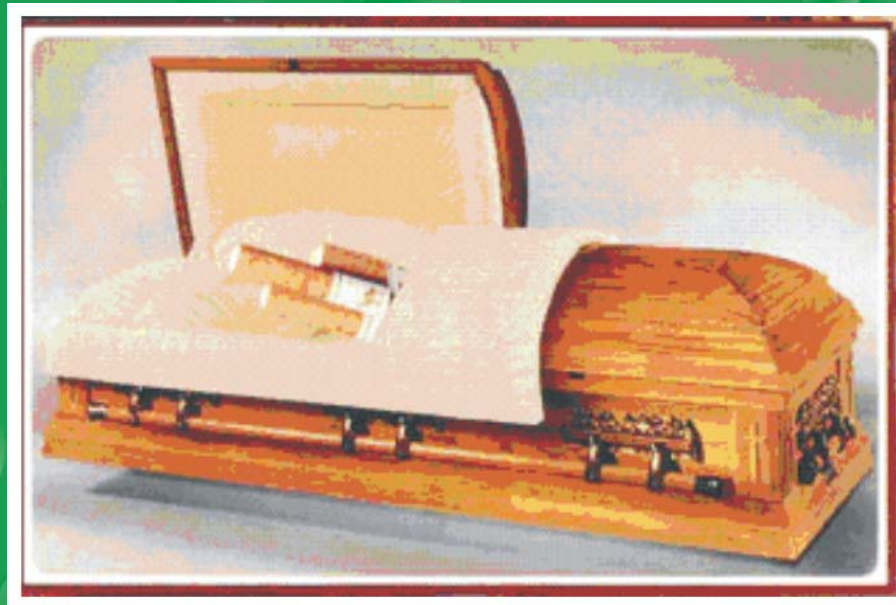
ದೀಪಾ ಕ್ರಿಶ್ಚನ್

ಮನೀಶ್ ಡಿಂಗ್ರಾ

ಅಮಿತ್ ಜುಟ್ಟಿ

ವಿವೇಕ್ ಬೆನೆಗಲ್

ಪ್ರತಿಮಾ ಮೂರ್ತಿ



Tobacco Free Life

A healthy Life

A happy life.....