How to Quit Smoking

Smoking is dangerous to your health. Quitting will reduce your risk of dying from heart disease, blood vessel disease, lung problems, cancer and stroke.

Talk to your doctor about quitting. Ask about classes and support groups in your area. Get support and encouragement and learn how to deal with stress. Talk with your doctor about medicines and other aids to help you quit. Call the National Network of Tobacco Cessation Quitlines at 1-800-784-8669 or go to the Ohio website at www.standohio.org for more information.

Before you try to stop smoking, commit to stopping. Smoking is a learned behavior that you must unlearn. It is not easy to stop, but it can be done if you are serious about quitting. Stopping will help you live a healthier and longer life.

Getting Ready to Quit

Follow these tips to get ready to quit:

- Cut down the number of cigarettes you smoke each day.
  - Smoke only half a cigarette each time.
  - Smoke only during the even hours of the day.
- Clean out ashtrays and start putting them away one by one. Clean the drapes, the car, your office, or anything else that smells of tobacco smoke.
- Get a friend or spouse to quit with you.
- Start exercising before you quit.
- Switch to a brand of cigarettes you do not like as much.
- Throw away spare lighters.
- Smoke alone if you like to smoke with people.
- Become aware of why you smoke each cigarette. Avoid the things that cause you to smoke.
- Write down a list of the top 5 reasons you want to quit. Read this list daily.

Pick a date to quit and slowly reduce your smoking until your quit date. On your quit date, stop completely. If you smoke a lot at work, quit during a vacation.

The Day You Quit

- Throw away your cigarettes, lighters and hide remaining ashtrays.

धूम्रपान कैसे छोड़ें

धूम्रपान आपके स्वास्थ्य के लिए खतरनाक है। धूम्रपान छोड़ने से हृदय रोग, रक्त वाहिका रोग, फेफड़ों की समस्याओं, कैंसर और आघात से आपकी मृत्यु होने का जोखिम कम हो जाएगा।

धूम्रपान छोड़ने के बारे में अपने चिकित्सक से बात करें। अपने क्षेत्र में वर्गों और सहायता समूहों के बारे में पूछें। सहायता और प्रोत्साहन प्राप्त करें और इस बात को जानें कि तनाव से कैसे निपटना है। इसे छोड़ने में सहायता के लिए दवाओं और अन्य साधनों के बारे में अपने चिकित्सक से बात करें। राष्ट्रीय तम्बाकू–मुक्ति सहायता नेटवर्क (नेषनल नेटवर्क ऑफ टोबेको सेसेषन क्विटलाइन्स) (National Network of Tobacco Cessation Quitlines) को 1-800-784-8669 पर फोन करें या और अधिक जानकारी के लिए www. standohio.org पर Ohio की वेबसाइट पर जाएँ।

धूम्रपान छोड़ने का प्रयास करने से पहले इसे छोड़ने का संकल्प लें। धूम्रपान एक ऐसा सीखा हुआ व्यवहार है, जिसे आपको भूल जाना चाहिए। इसे छोड़ना आसान नहीं है पर यदि आप इसे छोड़ने के प्रति गम्भीर हैं, तो ऐसा किया जा सकता है। इसे छोड़ने से आप एक अधिक स्वस्थ और लम्बा जीवन जी सकेंगे।

छोड़ने की तैयारी करना

धूम्रपान छोड़ने के लिए तैयार होने के संबंध में निम्नलिखित युक्तियों का पालन करें:

- अपने द्वारा प्रतिदिन पी जाने वाली सिगरेटों की संख्या कम करें।
  - प्रत्येक बार केवल आधी सिगरेट ही पिएँ।
  - दिन के केवल सम घण्टों (even hours) के दौरान ही धूम्रपान करें।
- ऐशट्रेओं को साफ करें और उन्हें एक–एक करके दूर रखते जाएँ। कपड़ों, कार, अपने कार्यालय या उस प्रत्येक वस्तु को साफ करें जिसमें से तम्बाकू के धुएँ की गन्ध आती है।
- धूम्रपान छोड़ने के लिए किसी मित्र या पति/पत्नी को अपने साथ लें।
- इसे छोड़ने से पहले व्यायाम आरम्भ करें।
- सिगरेट की किसी ऐसी किस्म का उपयोग करना आरम्भ कर दें जिसे आप ज्यादा पसन्द नहीं करते हैं।
- अतिरिक्त लाइटरों को फेंक दें।
- यदि आपको दूसरों के साथ धूम्रपान करना अच्छा लगता हो तो अकेले धूम्रपान करें।
- इस बात को जानें कि आप प्रत्येक सिगरेट क्यों पीते हैं। उन चीज़ों से बचें जो आपको धूम्रपान करने के लिए प्रेरित करती हैं।
- अपने द्वारा धूम्रपान छोड़ने के 5 मुख्य कारणों की सूची बनाएँ। इस सूची को प्रतिदिन पढ़ें।

छोड़ने की कोई तारीख निर्धारित करें और अपनी छोड़ने की तारीख तक धूम्रपान करना धीरे–धीरे कम कर दें। अपनी छोड़ने की तारीख पर इसे पूरी तरह बन्द कर दें। यदि आप अपने काम की जगह पर बहुत अधिक धूम्रपान करते हैं, तो छुट्टी के दौरान छोड़ें।

जिस दिन आप धूम्रपान छोड़ते हैं

- अपनी सिगरेटों, लाइटरों को दूर फेंक दें और बाकी की ऐशट्रेओं को छिपा दें।

- Ask for help from family and friends.
- Make plans for the day and keep busy. Spend time in places where smoking is not allowed such as a library or the movies. Change your routine.
- Drink 8 glasses of water each day. This helps flush out the nicotine in your body.
- Keep celery, sugarless gum, hard candy, straws or toothpicks handy to help meet the urge of something in your mouth.
- Try deep breathing exercises and listen to relaxation tapes.
- Exercise.
- Eat regular meals.
- Start a money jar with the money you save by not buying cigarettes.
- Reward yourself at the end of the day for not smoking.

Over the next days and weeks you may be coping with withdrawal symptoms and cravings. Exercise and relaxation can help with withdrawal symptoms of anger, edginess or irritability. There will be times when you really want to smoke. Wait. The urge will pass in a few minutes. Take slow, deep breaths until you relax and forget about the urge to smoke. Drink water slowly and hold it in your mouth for a little while. Take your mind off smoking by thinking about something else or focus on the things you are doing. Get up and move around.

Mark your success every day on a calendar. Reward yourself each day and week.

Setbacks

It is hard to quit smoking. Most people try several times before they succeed. If you do smoke, do not give up on yourself. Remind yourself of how many hours, days or weeks you have already gotten through. Identify what caused you to smoke. Add it to your list of things to avoid or practice how you will deal with it next time. Remind yourself why you quit smoking. Practice what to do when you feel the urge to smoke. Reward yourself for your willpower and courage. Take one day at a time.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

10/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.com**.

- परिवार और मित्रों से अपनी सहायता करने के लिए कहें।
- दिन के लिए आयोजन करें और व्यस्त रहें। उन स्थानों में समय व्यतीत करें, जहाँ धूम्रपान की अनुमति नहीं है जैसे कोई पुस्तकालय या सिनेमा हॉल। अपनी दिनचर्या बदलें।
- हर रोज़ 8 गिलास पानी पिएँ। यह आपके शरीर में से निकोटीन बहा देने में मदद करता है।
- अपने मुँह में किसी चीज़ की इच्छा को पूरा करने के लिए अपने पास अजमोद, चीनी रहित गम, कठोर कैंडी, तिनके या दन्त कुरेदनियाँ रखें।
- गहरा साँस लेने के व्यायाम करें और आराम पहुँचाने वाली टेप सुनें।
- व्यायाम करें।
- नियमित भोजन करें।
- अपने द्वारा सिगरेट न खरीदकर बचाए गए पैसे जमा करने के लिए एक डिब्बा लगाएँ।
- धूम्रपान न करने के लिए दिन के अन्त में स्वयं को पुरस्कृत करें।

अगले कुछ दिनों और सप्ताहों मे आप धूम्रपान छोड़ने के लक्षणों और लालसाओं का सामना कर रहे होंगे। व्यायाम और आराम से धूम्रपान छोड़ने के गुस्से, व्यग्रता या चिड़चिड़ेपन जैसे लक्षण दूर हो सकते हैं। कई बार ऐसे मौके आयेंगे जब आप वास्तव में धूम्रपान करना चाहेंगे। प्रतीक्षा करें। यह इच्छा कुछ ही मिनटों में समाप्त हो जाएगी। तब तक धीमी और गहरी साँस लें जब तक आप शांत नहीं हो जाते और धूम्रपान करने की इच्छा के बारे में भूल नहीं जाते। पानी धीरे–धीरे पिएँ और इसे कुछ समय तक अपने मुँह में रोके रहें। किसी अन्य चीज़ के बारे में सोचते हुए या अपने द्वारा किए जा रहे काम पर ध्यान केन्द्रित करते हुए धूम्रपान से ध्यान हटा लें। खड़े हो जाएँ और इधर–उधर टहलें।

किसी कैलेण्डर पर अपनी सफलता प्रतिदिन चिन्हित करें। स्वयं को प्रतिदिन और प्रति सप्ताह पुरस्कृत करें।

बाधाएँ

धूम्रपान छोड़ना कठिन है। अधिकाँश लोग सफल होने से पहले कई बार प्रयास करते हैं। यदि आप धूम्रपान करते हैं तो हिम्मत न हारें। स्वयं को यह याद दिलाएँ कि आप नेकितने घण्टे, दिन या सप्ताह धूम्रपान नहीं किया है। उस बात का पता लगाएँ कि आप ने किस वजह से धूम्रपान किया । इसे उन चीज़ों की सूची में सम्मिलित करें जिनसे आपको बचना है या ऐसी स्थिति में आप अगली बार क्या करेंगे इसका अभ्यास कीजिए। स्वयं को यह याद दिलाएँ कि आप ने धूम्रपान क्यों छोड़ा हैं। धूम्रपान करने के इच्छा अनुभव होने पर जो काम करने हैं उनका अभ्यास करें। अपनी इच्छा शक्ति और साहस के लिए स्वयं को पुरस्कृत करें। केवल आज की ही चिन्ता करें। सब कुछ एक दम नहीं हो जाता।

यदि आपका कोई प्रश्न या शंका हो, तो अपने चिकित्सक या नर्स से पूछें।

How to Quit-Smoking. Hindi.

10/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.com**.