

# ধূমপান ছাড়তে শেখা

## ধূমপান ছাড়ার একটি সহজ নির্দেশিকা

ধূমপান একটি নেশা। সহায়তা নিন। প্রবল ইচ্ছাকে জয় করুন। ধূমপান ছাড়তে শিখুন।

### এটা সত্যি - ধূমপান ছাড়ার জন্য কখনই খুব বেশি দেবী বা খুব তাড়াতাড়ি বলে কিছু নেই।

যেকোনো বয়সে ধূমপান ছাড়া সাহায্য করতে পারে।

35-এর মধ্যে ধূমপান ছাড়া মানে হল আপনার স্বাস্থ্য যে আগে কখনও ধূমপান করেন নি এমন কারও মতোই ভালোভাবে সেরে উঠতে পারে। আপনার সময়ের আগে মৃত্যুর ঝুঁকিতে অর্ধেক কমিয়ে দিয়ে।

**35 ও তার বেশি** - যেকোনো বয়সে ধূমপান ছাড়া মানে হল ধূমপানের কারণে আপনার বহু দীর্ঘস্থায়ী রোগের ঝুঁকি কম করা অথবা তাদের অগ্রগতি থামিয়ে দেওয়া; যেমন হার্টের রোগ ও COPD

প্রতিবার যখনই আপনি একটি সিগারেট খান, তখনই আপনি 70-এরও বেশি ক্যান্সার-ঘটানোর রাসায়নিক অথবা কার্সিনোজেনের সম্মুখীন হন।

যখন আপনি ধূমপান ছাড়েন, তখন আপনার শরীর প্রায় সঙ্গে সঙ্গে নিজেকে ঠিক করতে শুরু করে।

মাত্র 20 মিনিটের মধ্যে, আপনার হৃদস্পন্দন শান্ত হয়। 8 ঘন্টা পরে শ্বাসপ্রশ্বাস আরও সহজ হয়ে ওঠে। এবং ধূমপান ছাড়ার মাত্র 24 ঘন্টার মধ্যে, আপনার হার্ট অ্যাটাকের সম্ভাবনা কমে যায়।

এমনকি প্রতি দিনে পাঁচ বা তার কম সিগারেট খাওয়াও হার্টের রোগের প্রারম্ভিক লক্ষণ দেখা দিতে পারে

### সিগারেট আপনার বন্ধু নয়

ধূমপান উদ্বেগ ও চাপ বাড়িয়ে দিতে পারে। ধূমপান করে আপনি যে আরামের অনুভূতি পান তা শুধু নিকোটিন বের করা থেকে আসা স্বস্তি।

### একটি পরিকল্পনা করা - যাত্রার জন্য প্রস্তুতি নেওয়া

1. আপনার ধূমপান ছাড়ার কারণগুলি জানুন। এটি আপনাকে কঠিন সময়ের মধ্যে দিয়ে যেতে সাহায্য করতে পারে।
2. আপনার ধূমপান ছাড়ার তারিখ স্থির করুন - চাপযুক্ত তারিখে এড়িয়ে যান।
3. সহায়তা গড়ে তুলুন - আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী, একজন কুইটলাইন কোচ, পরিবার, বা বন্ধুবান্ধব।
4. আপনার ধূমপান ছাড়ার তারিখের আগে ধূমপান ছাড়ার ওষুধপত্র নিয়ে নিন।
5. একটি ধূমপান ছাড়ার কিট বানিয়ে নিন - টুথপিক, সূর্যমুখীর বীজ, গেম, বইয়ের মতো মন অন্য দিকে ঘোরানোর জিনিসগুলি।
6. কোন কারণে আপনার ধূমপান করতে ইচ্ছা হয় তা জানুন এবং প্রবল ইচ্ছা বা তাড়না পরিচালনা বা রোধ করতে সাহায্য করার কৌশলগুলির পরিকল্পনা করুন।
7. অল্প করে ছেড়ে দেওয়া, অনুশীলনে সাহায্য পাওয়া যায়! আপনার দিনের প্রথম সিগারেট “ছেড়ে দেওয়ার” চেষ্টা করুন - তার বদলে শাওয়ার নিন বা হাঁটতে যান। ভিন্ন সময় ও মোকাবিলা করার দক্ষতা চেষ্টা করুন।
8. আপনার সমস্ত তামাক ফেলে দিন। হ্যাঁ, একদম সবগুলি।

9. চাপে আছেন? শ্বাস নেওয়ার কথা মনে রাখুন। ধীরে ধীরে আপনার নাক দিয়ে লম্বা শ্বাস নিন আর আপনার মুখ দিয়ে ছাড়ুন। আবার করুন।
10. ভুল করে হয়ে গেছে বা আবার ধরেছেন? হল ছাড়বেন না! একেবারে ছেড়ে দেওয়ার আগে কয়েকবার চেষ্টা করতে হয়। আবার শুরু করুন এবং আপনার ধূমপান ছাড়ার কারণগুলি মনে রাখুন।

একেক বারে একটি করে প্রবল ইচ্ছাকে কম করুন। প্রবল ইচ্ছা শুধু 5 থেকে 10 মিনিটই থাকে।

### নিকোটিন ক্যান্সারের কারণ নয়

সিগারেটের ধোঁয়ায় থাকা আলকাতরার কারণে ক্যান্সার হয়। সিগারেটে থাকা নিকোটিন আপনাকে ধূমপান করতে দেয়, কিন্তু সিগারেটে থাকা অন্যান্য ক্ষতিকারক রাসায়নিক ধূমপানকে বিপজ্জনক করে তোলে।

### নিজেকে সাফল্যের জন্য প্রতিষ্ঠিত করা - সহায়তা এবং ওষুধপত্র

ওষুধপত্র ও তার সাথে একজন কুইটলাইন কোচ এবং/অথবা আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর থেকে সহায়তা আপনার সফলভাবে ধূমপান ছাড়ার সম্ভাবনাকে দ্বিগুণ করতে পারে।

**দিনে 10টি বা তার বেশি সিগারেট খান?** আপনার ধূমপান ছেড়ে দেওয়া এবং আবার না খেতে শুরু করার সম্ভাবনা উন্নত করার জন্য মিশ্র নিকোটিন থেরাপি চেষ্টা করুন।

### মিশ্র থেরাপি কী?

নিকোটিন প্যাচ ও গাম বা লজেস উভয়ই ব্যবহার করা। সেবা ফলাফলের জন্য, নির্দেশ অনুযায়ী ওষুধ ব্যবহার করুন এবং চিকিৎসা অল্প করেই বন্ধ করে দেবেন না।

### এটি কিভাবে কাজ করে

প্যাচটি আপনাকে সারা দিন ধরে নিকোটিনের একটি একটানা ডোজ দেয়।

গাম বা লজেস দ্রুত কাজ করে, খাবার প্রবল ইচ্ছাকে শুরুতেই বন্ধ করে দেয়!

### সহায়তা - কেন আপনি আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে বিবেচনা করবেন।

স্বাস্থ্য প্ল্যানের সুবিধাগুলি – Medicaid সহ বেশিরভাগ স্বাস্থ্য ইন্স্যুরেন্স নিকোটিন প্যাচের মতো ধূমপান ছাড়ার ওষুধপত্রের খরচ কভার করতে পারে। আপনি আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে সহায়তার জন্য কথা বলার সময়, তিনি আপনাকে বেশিরভাগ স্বাস্থ্য প্ল্যানগুলিতে প্রয়োজনীয় ওষুধপত্রের জন্য একটি প্রেসক্রিপশন দিতে পারেন।

### আপনার ধূমপান ছাড়ারসাফল্যকে বৃদ্ধি করে! বলার চেষ্টা করুন

- 1) আমি ধূমপান ছাড়ার কথা ভাবছি আপনি কিভাবে আমাকে সাহায্য করতে পারেন?
- 2) আপনি ধূমপান ছাড়ার কোন ওষুধের সুপারিশ করেন?
- 3) আপনি কি আমাকে আমার স্বাস্থ্য প্লানে কভার করা ওষুধগুলি প্রেসক্রাইব করতে পারেন?

ইন্স্যুরেন্স করা নেই? সাধারণ নিকোটিন প্রতিস্থাপন থেরাপিগুলি করার চেষ্টা করুন। তাদের খরচ কম এবং ভালো ব্র্যান্ডের পণ্যগুলির মতো সমান কার্যকর।

আপনি ধূমপান ছেড়ে যে টাকা বাঁচান তা এই ওষুধগুলিতে ব্যবহার করুন।

nystateof-health.ny.gov দেখে নিউ ইয়র্ক স্টেট হেলথ দেখে নিন।

Roswell Park Comprehensive Cancer Center Buffalo, NY -এ অবস্থিত নিউ ইয়র্ক স্টেট স্মোকাস কুইটলাইন-এর জন্য রসওয়েল পার্ক সেশন সার্ভিসেস-এর তৈরী **1-866-NY-QUITS** (1-866-697-8487) **NYSmokeFree.com/BN**

বধির, কানে কম শোনা ও কথা বলায় প্রতিবন্ধীরা: 7-1-1 (TTY-এর কণ্ঠস্বর) নম্বরে NY রিলে সার্ভিসেসে কল করুন, অপারেটরকে কুইটলাইনের নম্বরটি দিন।