

Quitline 13 7848

बधाई हो, धूम्रपान और वेपिंग से मुक्त जीवन की ओर पहला कदम उठाने पर।

धूम्रपान, वेपिंग और अन्य निकोटीन उत्पादों का सेवन बंद करना आपके स्वास्थ्य और कल्याण के लिए सबसे अच्छे निर्णयों में से एक है। आप अधिक ताकतवर महसूस करेंगे, अधिक नियंत्रण में रहेंगे और अच्छे से साँस ले पाएँगे।

यह क्विट किट (Quit Kit) आपकी व्यक्तिगत मार्गदर्शिका है। एनएसडब्ल्यू क्विटलाइन (NSW Quitline) के प्रशिक्षित कर्मचारियों के सहयोग से, यह निम्नलिखित में आपकी मदद कर सकता है:



अपनी खुद की
योजना बनाना



धूम्रपान या वेपिंग
की इच्छा को
नियंत्रित करना



उन उत्पादों और दवाओं के बारे
में जानना जो आपको धूम्रपान
छोड़ने में मदद कर सकते हैं



अपनी इस पूरी यात्रा
के दौरान सहयोग का
अनुभव करना।

हम आपकी मदद के लिए यहाँ हैं।

अधिक जानकारी, उपकरण और सहायता के लिए **एनएसडब्ल्यू क्विटलाइन (NSW Quitline)** को **13 7848** पर निःशुल्क कॉल करें या **iCanQuit.com.au** पर जाएं।



क्विटलाइन पर कॉल करने पर दुभाषिए उपलब्ध होते हैं।

आप 131 450 पर कॉल करके अनुवाद और दुभाषिया सेवा
(Translating and Interpreting Service (TIS))
का भी उपयोग कर सकते हैं



iCanQuit.com.au

एक समय में एक साँस

धूम्रपान और वेपिंग छोड़ने के लिए आपकी
मार्गदर्शिका (गाइड)



Acknowledgements

Publisher

Cancer Institute NSW
Level 4, 1 Reserve Road
St Leonards, NSW 2065
Locked Bag 2030
St Leonards NSW 1590

T: (02) 8374 5600
E: information@cancer.nsw.gov.au
W: cancer.nsw.gov.au

SHPN (CI) 260447-7 – Hindi
ISBN: 978-1-74231-483-9 online
SC2526001592
HPRM: E26/18890

Suggested citation

Cancer Institute NSW. One breath at a time: Your guide to quit smoking and vaping. Sydney: Cancer Institute NSW, 2026.

Copyright

© Cancer Institute NSW 2026. This work is copyright. It may be reproduced in whole or part for study or training purposes subject to the inclusion of acknowledgement of the source. It may not be reproduced for commercial usage or sale. Reproduction for purposes other than those indicated above requires written permission from the Cancer Institute NSW.

Acknowledging people with lived experience of cancer

It is through listening to those impacted by cancer that we gather the information necessary to move towards the cancer system NSW needs. Every person's story we hear, every experience shared, helps to develop our understanding of what's required to best meet the needs of people diagnosed with cancer, their loved ones and their health teams.



Acknowledgement of Country

We acknowledge the Traditional Owners of Country throughout Australia and recognise the continuing connection to lands, waters and communities. We pay our respect to Aboriginal and Torres Strait Islander cultures, and to Elders past and present.

NSW Quitline is committed to better health outcomes for Aboriginal communities; and aim to work with Aboriginal people to reduce the high smoking rates that occur as a result of colonisation.

We advise this resource may contain images, or names of deceased persons in photographs or historical content.

विषय-सूची

1. परिचय	4
2. धूम्रपान या वेपिंग छोड़ना आपके लिए क्यों अच्छा है	5
3. छोड़ने के कारण	6
4. छोड़ने की तैयारी	8
जब आपके शरीर को निकोटीन की आवश्यकता होती है तो क्या होता है?	8
धूम्रपान या वेपिंग की इच्छा के कारणों को जानना	9
जब आपने पहले इसे छोड़ने की कोशिश की हो	10
5. छोड़ने पर क्या होता है और इसे कैसे प्रबंधित करें	12
बहुत अधिक तलब होना और उनके कारण	14
इसे छोड़ते समय अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना	18
6. छोड़ने के तरीके	21
निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी (Nicotine Replacement Therapy - NRT)	23
डॉक्टर द्वारा निर्धारित (प्रिस्क्राइब) दवाएं	24
धूम्रपान छोड़ने के लिए वेपिंग	24
इसे छोड़ने के लिए लोगों द्वारा आजमाए जाने वाले अन्य तरीके	25
7. धूम्रपान या वेपिंग छोड़ने की योजना बनाएं	26
8. रास्ते से भटकना सामान्य है, यह आपकी विफलता का संकेत नहीं है	28
9. मुफ्त सहायता और सेवाएं	29

1. परिचय

धूम्रपान और वेपिंग से मुक्त जीवन की ओर यह पहला कदम उठाने के लिए बधाई।

धूम्रपान या वेपिंग छोड़ना आपके स्वास्थ्य और आपके प्रियजनों के लिए एक अच्छा विकल्प है।

यह पुस्तिका आपको सहायता योजना (सपोर्ट प्लान) बनाने में मदद करेगी और सरल उपकरणों, आसान सुझावों और वास्तविक कहानियों के साथ आपका सहयोग करेगी। यह धूम्रपान, वेपिंग और अन्य निकोटीन उत्पादों को छोड़ने में आपकी मदद कर सकती है।

इस गाइड का उपयोग अपनी सुविधानुसार करें। नोट्स लिखें, पृष्ठों को चिह्नित करें और उपयोगी सुझावों को ऐसी जगह रखें जहाँ आप उन्हें आसानी से देख सकें।

धूम्रपान छोड़ना हमेशा आसान नहीं होता है, लेकिन हर कदम आपको अपने लक्ष्य के करीब ले जाता है। अपनी प्रगति पर गर्व करें। सहायता उपलब्ध है।

भरोसेमंद मदद लेना सबसे अच्छा है। NSW हेल्थ बैंगनी बॉक्स में दिखाई गई मुफ्त सहायता प्रदान करता है। आप ऑस्ट्रेलियाई सरकार का My QuitBuddy ऐप भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

QuitBuddy (My QuitBuddy)



एक मोबाइल ऐप है जो आपको धूम्रपान और वेपिंग छोड़ने में मदद करता है। यह धूम्रपान या वेपिंग की तलब को नियंत्रित करने के लिए सुझाव देता है और दिखाता है कि आपने कितनी प्रगति की है।

iCanQuit

iCanQuit ऐसे टूल के साथ आपको धूम्रपान या वेपिंग छोड़ने में मदद करता है, जो आपके लिए काम करते हैं।

[iCanQuit.com.au](https://www.iCanQuit.com.au)

पेव (Pave)

युवाओं को वेपिंग छोड़ने में मदद करने के लिए एक मुफ्त मोबाइल ऐप है।

[Pave डाउनलोड करें](#)

Quitline 137848

एनएसडब्ल्यू क्विटलाइन (NSW Quitline)

धूम्रपान या वेपिंग छोड़ने में आपकी मदद के लिए मुफ्त फोन सेवा।

यदि आपको दुभाषिण की आवश्यकता है, तो आप हमें कॉल करें और हम आपको एक दुभाषिया उपलब्ध करा देंगे।

[13 7848 पर कॉल करें](tel:137848)



2. धूम्रपान या वेपिंग छोड़ना आपके लिए क्यों अच्छा है

यह किसी भी उम्र में फायदेमंद है

जब आप धूम्रपान या वेपिंग छोड़ते हैं, तो निकोटीन का प्रयोग न कर पाने के कारण धूम्रपान या वेपिंग की तलब होना तथा अन्य लक्षण होना सामान्य है।

ये लक्षण हमेशा के लिए नहीं रहते। धूम्रपान बंद करते ही आपका शरीर ठीक होने लगता है और समय के साथ आपका स्वास्थ्य बेहतर होता जाता है।

धूम्रपान का अर्थ है तंबाकू उत्पादों का उपयोग करना। इसमें सिगरेट, सिगार, चबाने वाला तंबाकू, सुपारी, शीशा या हुक्का शामिल हैं।

शीशा सुरक्षित नहीं है। इसमें निकोटीन और ऐसे रसायन होते हैं जो आपको नुकसान पहुंचा सकते हैं। पानी का उपयोग इसे सुरक्षित नहीं बनाता है। एक शीशा सेशन 100 सिगरेट पीने के बराबर हो सकता है।

वेपिंग का अर्थ है वेप या ई-सिगरेट का उपयोग करना। ये उपकरण तरल को गर्म करके धुआँ बनाते हैं जो फेफड़ों में जाता है।

धूम्रपान और वेपिंग छोड़ने के फायदे:

- आप आसानी से सांस ले पाते हैं
- आपके पास अधिक ऊर्जा होती है
- भोजन का स्वाद और सुगंध बेहतर लगता है

- आप अधिक खुश महसूस करते हैं
- आप पैसे बचाते हैं
- आपका परिवार धुएँ या धुंध से सुरक्षित रहता है।

जब आप धूम्रपान छोड़ देते हैं:

- बीमारी या चोट के बाद आपका शरीर बेहतर तरीके से ठीक होता है
- आपका दिल और अधिक मजबूत हो जाता है
- आपके रक्त का प्रवाह बेहतर होता है
- आपको कैंसर और हृदय रोग होने की संभावना कम हो जाती है।
- आपकी त्वचा अधिक साफ हो जाएगी।

सुपारी, चबाने वाला तंबाकू और निकोटीन पाउच जैसे तंबाकू या निकोटीन उत्पादों का सेवन न करना आपके शरीर के लिए उतना ही फायदेमंद है जितना कि धूम्रपान छोड़ना।

जब आप वेपिंग बंद कर देंगे, तो आपको ये लाभ होंगे:

- निमोनिया जैसी छाती संबंधी समस्याओं की संभावना कम होती है
- स्वस्थ मुंह, दांत और मसूड़े पाएँ
- और अधिक स्पष्ट रूप से सोच पाना
- बेहतर मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त कर पाना।



3. छोड़ने के कारण

यह जानना मददगार होता है कि आप धूम्रपान या वेपिंग क्यों छोड़ना चाहते हैं। जब चीजें मुश्किल लगें तो आपके तर्क ही आपको आगे बढ़ने में मदद करेंगे। सबके कारण अलग-अलग होते हैं। **उन विकल्पों पर गोला लगाएं जो आपके लिए सबसे महत्वपूर्ण हैं।**



बेहतर महसूस करें – जब आप धूम्रपान या वेपिंग बंद कर देते हैं, तो आपका शरीर ठीक होने लगता है। आपको सांस लेने में आसानी होती है, खांसी कम आती है और आप सदी-जुकाम से जल्दी ठीक हो जाते हैं।



अधिक स्वस्थ बनें – शरीर को हिलाना-डुलाना आसान लगेगा और आपके पास अधिक ऊर्जा होगी।



मन को शांत महसूस करें – शुरुआत में, निकोटीन न होने से तनाव महसूस हो सकता है। यह सामान्य है। कुछ सप्ताहों के बाद, ज्यादातर लोग शांत तथा और अधिक संतुलित महसूस करने लगते हैं।



नियंत्रण वापस लें – निकोटीन की लत लग जाती है। छोड़ने से आप फिर से नियंत्रण हासिल कर लेते हैं।



पैसे बचाएं – धूम्रपान और वेपिंग में बहुत खर्च होता है। इसे छोड़ने से आपके पास पैसे की बचत होगी।

आप [iCanQuit.com.au/money](https://www.icanquit.com.au/money) पर अपनी बचत का पता लगा सकते हैं।



अधिक स्वतंत्रता का आनंद लें – अब आपको इसके खत्म होने या इसे और खरीदने की चिंता नहीं करनी पड़ेगी।



बेहतर दिखें और बेहतर महकें – साफ दांत और उंगलियां, बेहतर सांस, बेहतर महक वाले कपड़े और बाल।



बीमार होने पर बेहतर तरीके से ठीक होना – आपका शरीर तेजी से ठीक होता है और उपचार बेहतर काम करते हैं।



अपने प्रियजनों की रक्षा करें – धुआं या धुंध दूसरों को नुकसान पहुंचा सकता है। इसे छोड़ने से परिवार और दोस्त सुरक्षित रहते हैं, और आप एक अच्छा उदाहरण पेश करते हैं।



अन्य स्वस्थ बदलावों में सहायक – इसे छोड़ने से हो सकता है कि आप शराब भी कम कर पाएं। यह आपको अन्य नशीली दवाओं को छोड़ने में भी मदद कर सकता है।



यदि आप गर्भवती हैं या परिवार नियोजन कर रही हैं – इसे छोड़ने से पुरुषों और महिलाओं को बच्चे पैदा करने में मदद मिलती है। यह आपके बच्चे को स्वस्थ रखने में मदद करता है।



इसमें आनंद नहीं आ रहा – हो सकता है कि आपको अब यह पसंद न आ रहा हो। यह छोड़ने का एक अच्छा कारण है।

धूम्रपान और वेपिंग छोड़ने के और अधिक कारण, और यह जानने के लिए कि यह आपको कैसे मदद कर सकता है, [iCanQuit.com.au](https://www.icanquit.com.au) पर जाएं।



आत्मविश्वास बढ़ाना – इसे छोड़ पाने से यह पता चलता है कि आप कठिन काम कर सकते हैं और जीवन में अन्य चीजों के प्रति आपका आत्मविश्वास बढ़ता है।

धूम्रपान या वेपिंग छोड़ने के मेरे कारण:

“244 दिनों से धूम्रपान नहीं किया है और मैंने \$4000 से अधिक की बचत की है। यह मुझे डटे रहने और तलब को रोकने के लिए पर्याप्त प्रेरणा देता है। मुझे पता है कि अगर मैंने एक भी सिगरेट पी ली, तो मैं वहीं वापस पहुंच जाऊंगा जहाँ से शुरू किया था।”

– iCanQuit ऑनलाइन समुदाय सदस्य

4. छोड़ने की तैयारी

धूम्रपान या वेपिंग छोड़ना एक बड़ा कदम है। आप अकेले नहीं हैं। शुरुआत कहाँ से करें, इस बारे में अनिश्चित महसूस करना स्वाभाविक है। यह अनुभाग आपको शुरुआत करने में मदद करने के लिए सरल शुरुआती कदम दिखाता है।

जब आपके शरीर को निकोटीन की आवश्यकता होती है तो क्या होता है?

निकोटीन सिगरेट और अधिकांश वेप्स में पाया जाने वाला पदार्थ है। इससे आपके दिमाग को थोड़े समय के लिए अच्छा महसूस होता है, यही कारण है कि आप जल्द ही फिर से धूम्रपान या वेपिंग करना चाहते हैं। कुछ समय बाद, आपका शरीर निकोटीन का आदी हो जाता है। आपको बस ठीक महसूस करने के लिए इसकी आवश्यकता हो सकती है। इसे निर्भरता कहते हैं।

जब आप निकोटीन का उपयोग बंद कर देते हैं, तो आपको यह सब महसूस हो सकता है:

- सिरदर्द
- गुस्सा या बेचैनी
- ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई
- चिंतित या उदास महसूस करना
- सामान्य से अधिक भूख लगना।

यह सब महसूस होना सामान्य है। ये संकेत हैं कि आपका शरीर निकोटीन के बिना रहने का आदी हो रहा है।

यदि आप निकोटीन पर निर्भर हैं तो आप:

- जागने के 30 मिनट के भीतर धूम्रपान या वेपिंग करते हैं
- दिन में 10 से अधिक सिगरेट पीते हैं
- दिन में कई बार वेपिंग करते हैं
- निकोटीन न मिलने पर तीव्र इच्छा या लक्षण महसूस करते हैं
- अकेले वेपिंग करते हैं या वेपिंग करने के लिए रात में जागते हैं।

अगर ये बातें आप पर लागू होती हैं, तो चिंता न करें। आप फिर भी धूम्रपान या वेपिंग छोड़ सकते हैं। बस आपको थोड़ी अतिरिक्त मदद की ज़रूरत पड़ सकती है।

निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी (Nicotine replacement therapy – NRT)) या दवाइयाँ आपके शरीर को निकोटीन की कमी होने पर मदद कर सकती हैं और इस चक्र को तोड़ सकती हैं। अपने डॉक्टर, फार्मासिस्ट से बात करें या मुफ्त मदद के लिए क्विटलाइन को 13 7848 पर कॉल करें।



यह जानना कि आपको धूम्रपान या वेपिंग करने की इच्छा क्यों होती है

धूम्रपान या वेपिंग छोड़ना केवल निकोटीन को छोड़ने के बारे में नहीं है। यह धूम्रपान या वेपिंग से जुड़ी आदतों, दिनचर्या, भावनाओं और स्थितियों के बारे में भी है।

कुछ लोग, स्थान, भावनाएँ या फिर कुछ दैनिक गतिविधियाँ धूम्रपान या वेपिंग की इच्छा को बढ़ा सकती हैं। इन स्थितियों को जानने से आपको पहले से योजना बनाने और इसे छोड़ना आसान बनाने में मदद मिल सकती है।

यहाँ कुछ सामान्य कारण दिए गए हैं जिनकी वजह से लोग धूम्रपान या वेपिंग करते हैं। जो विकल्प आप पर लागू होते हैं, उन पर निशान लगाएं:

- ☐ निकोटीन की आवश्यकता
- ☐ दैनिक दिनचर्या (भोजन के बाद, गाड़ी चलाते समय, टीवी देखते समय)
- ☐ कॉफी, चाय या शराब पीते समय
- ☐ तनाव, बोरियत, क्रोध, अकेलापन या खुशी जैसी भावनाएँ
- ☐ आराम करना या अच्छा महसूस करना
- ☐ खुद को पुरस्कृत करने के लिए
- ☐ ऐसे दोस्तों के साथ रहना जो धूम्रपान या वेपिंग करते हैं
- ☐ समारोह

☐ अन्य समय या भावनाएँ:

इच्छाएं प्रबल महसूस हो सकती हैं, लेकिन उन्हें जानने से आपको उन पर दोबारा नियंत्रण पाने में मदद मिलती है। जब आपको यह पता चल जाए कि किस वजह से आपको सिगरेट पीने या वेपिंग करने की इच्छा होती है, तो आप यह योजना बना सकते हैं कि आपको इसके बजाय क्या करना है।

आप हमेशा इन स्थितियों से बच नहीं सकते, इसलिए एक योजना बनाना वास्तव में बहुत बड़ा फर्क ला सकता है।

और अधिक जानकारी के लिए देखें:
iCanQuit.com.au/triggers.



जब आपने पहले छोड़ने की कोशिश की हो

अगर आपने पहले भी इसे छोड़ने की कोशिश की है, तो यह अच्छी बात है। बहुत से लोग पूरी तरह से छोड़ पाने से पहले एक से अधिक बार कोशिश करते हैं। हर बार कोशिश करने पर आप कुछ नया सीखते हैं।

इस बारे में सोचें:

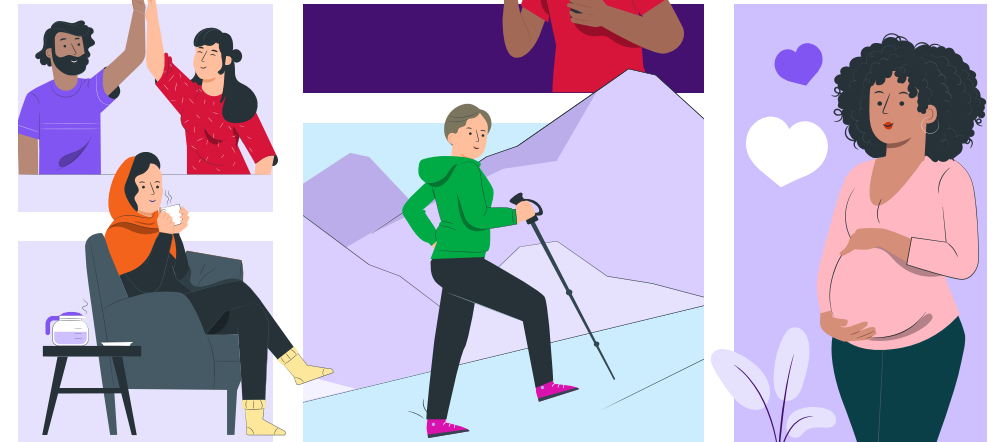
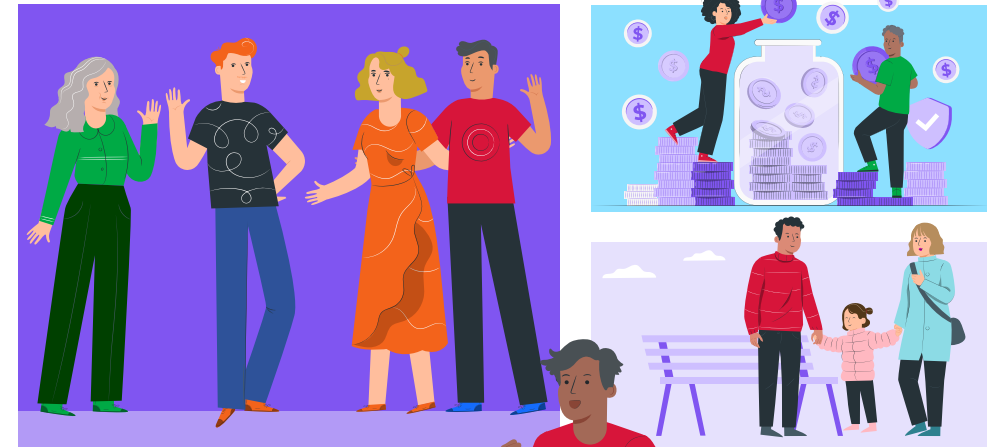
- आपने दोबारा शुरुआत क्यों की?
- अगली बार आप क्या अलग कर सकते हैं?
- किस चीज से थोड़ी देर के लिए ही सही, पर मदद मिली?

आपने जो सीखा है, उसका उपयोग करके एक नई योजना बनाएं। हर प्रयास आपको हमेशा के लिए छोड़ने के और करीब ले जाता है।

अपने पिछले प्रयासों के बारे में सोचें। लिखें:

क्या मददगार था?

क्या मददगार नहीं था?



5. छोड़ने पर क्या होता है और इसे कैसे संभालें

जब आप धूम्रपान या वेपिंग छोड़ते हैं, तो आपके शरीर को निकोटीन के बिना रहने की आदत डालने में समय लगता है। इसमें 2-4 सप्ताह लग सकते हैं, और कभी-कभी इससे भी अधिक। इस दौरान, आप निम्न महसूस कर सकते हैं:

- चिड़चिड़ापन
- बेचैनी
- ध्यान केंद्रित करने या कार्यों को पूरा करने में असमर्थता
- नींद में कठिनाई के कारण थकान।

ये भावनाएं इसलिए होती हैं क्योंकि आपके शरीर में निकोटीन की कमी होती है। ये शुरुआत में बहुत अधिक महसूस हो सकती हैं, लेकिन समय के साथ कम हो जाती हैं।

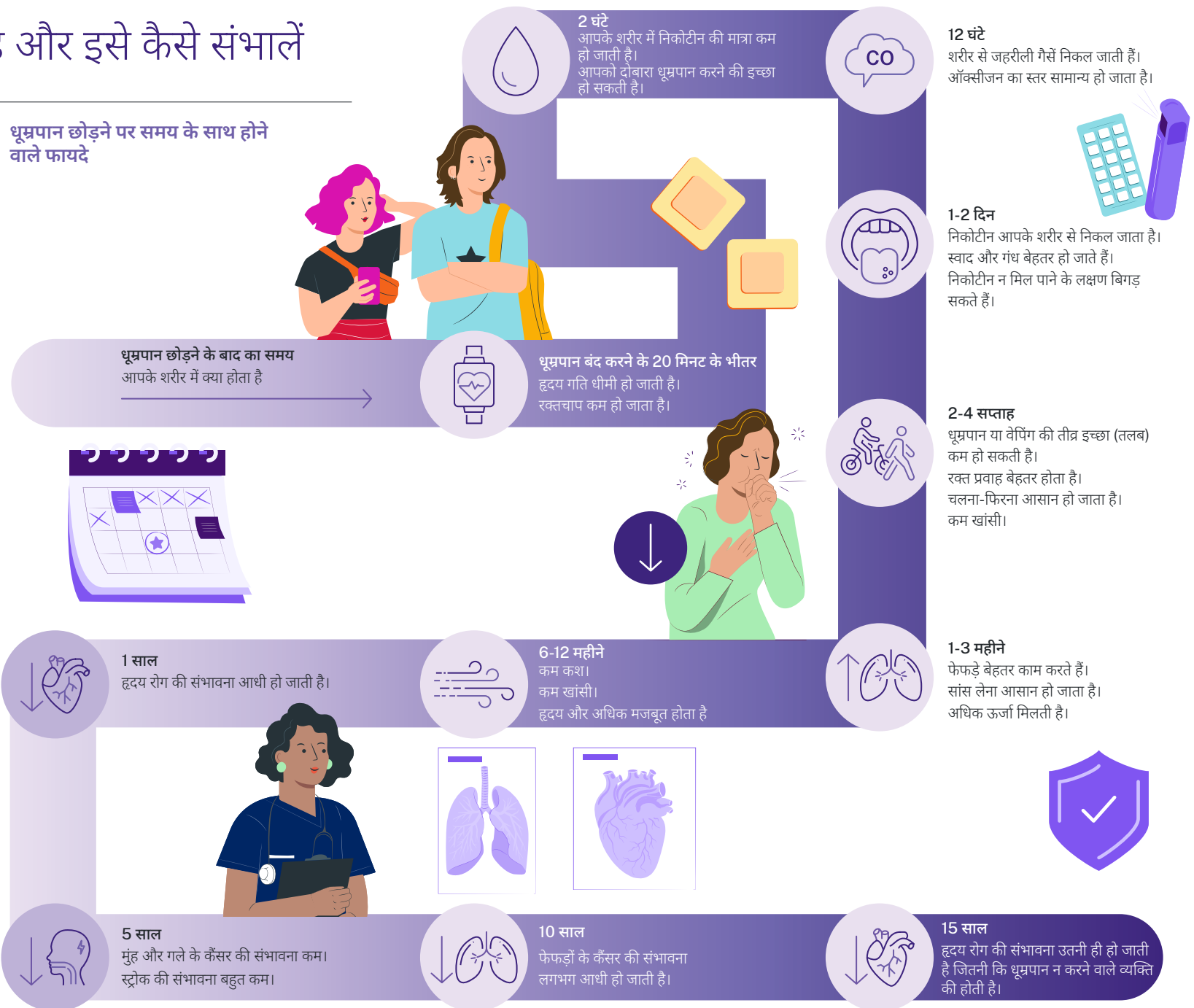
यह चित्र दिखाता है कि धूम्रपान छोड़ने से क्या-क्या फायदे होते हैं। हम अभी भी वेपिंग छोड़ने के बारे में सीख रहे हैं, लेकिन हम जानते हैं कि वेपिंग छोड़ने से आपको बेहतर सांस लेने में मदद मिल सकती है, आपके दिल को फायदा हो सकता है, और आपके मानसिक स्वास्थ्य में भी सुधार हो सकता है।

सिगरेट और वेप का एक साथ उपयोग करने से इन्हें छोड़ पाना कठिन हो सकता है। इससे:

- आपके शरीर को अधिक निकोटीन की आवश्यकता हो सकती है
- निकोटीन न मिल पाने के कारण होने वाले लक्षण और भी गंभीर हो सकते हैं।

अगर दोनों को छोड़ना बहुत मुश्किल लगे, तो आप पहले एक को छोड़ सकते हैं और ज़रूरत पड़ने पर अतिरिक्त मदद ले सकते हैं।

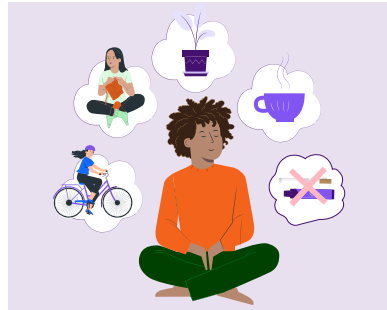
धूम्रपान छोड़ने पर समय के साथ होने वाले फायदे



बहुत अधिक तलब और उनके कारण

धूम्रपान या वेपिंग छोड़ने में अभ्यास लगता है। कभी-कभी तीव्र तलब अचानक आ सकती है, भले ही आप इसके लिए तैयार न हों। यह सामान्य है।

जोर से तलब तब लगती है जब आपका शरीर वास्तव में निकोटिन चाहता है। यह अक्सर किसी स्थान, आदत या भावना से प्रेरित होती है। यह जानना कि आपको धूम्रपान या वेपिंग करने की इच्छा क्यों होती है, आपको अधिक तैयार और अधिक नियंत्रण में रहने में मदद करता है।



याद रखें:

1. सबसे कठिन दिन अक्सर शुरुआत में ही होते हैं।
2. हर वह दिन जब आप धूम्रपान या वेपिंग नहीं करते हैं, बेहतर स्वास्थ्य की ओर एक कदम है।

धूम्रपान या वेपिंग की इच्छा को नियंत्रित करने के 4 तरीके



1. कुछ मिनटों के लिए रुकें

इच्छा आमतौर पर 10-15 मिनट में शांत हो जाती है। उन पर अमल करने से पहले खुद को समय दें।



2. अपनी सांस धीमी करें

धीरे-धीरे गहरी सांस लें और छोड़ें। इससे आपके शरीर और मन को शांत होने में मदद मिल सकती है।



3. पानी पिएं

अपने हाथों और मुंह को व्यस्त रखने के लिए धीरे-धीरे पानी पिएं।



4. कुछ और करें

अपना ध्यान किसी और गतिविधि पर लगाएं, जैसे:

- टहलना या स्ट्रेचिंग करना
- सफाई करना, नाचना या शरीर को हिलाना-डुलाना
- संगीत सुनना
- कोई साधारण खेल या पहेली खेलना
- च्युइंग गम चबाना या कोई पौष्टिक जलपान करना
- पालतू जानवर के साथ समय बिताना
- किसी ऐसे व्यक्ति से बात करना जो आपका साथ देता हो
- चुपचाप बैठना और धीरे-धीरे सांस लेना
- किसी शांत, सुरक्षित जगह की कल्पना करना
- अपने हाथों का उपयोग करना (बागवानी, चित्रकारी, शिल्पकारी)
- कुछ मिनटों के लिए स्ट्रॉ से सांस लेना।

अपने प्रति दयालु रहें — ठीक होने में समय लगता है।

निकोटीन प्रतिस्थापन चिकित्सा (Nicotine replacement therapy)

निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी और दवाएं धूम्रपान या वेपिंग की इच्छा को कम करने और निकोटीन की कमी से होने वाले लक्षणों को कम करने में मदद कर सकती हैं।

उन चीजों से दूर रहें जो आपको धूम्रपान या वेपिंग करने के लिए उकसाती हैं

अपने घर और कार को धूम्रपान या वेपिंग के लिए प्रतिबंधित क्षेत्र बनाएं।

अपनी दिनचर्या बदलें

चीजों को अलग तरीके से करने से आपको इसे छोड़ने में मदद मिल सकती है। इन सुझावों को आजमाएं:

- अपने दिन की शुरुआत स्नान लेने या हल्के व्यायाम से करें।
- किसी दूसरी जगह पर कॉफी पिएं, या किसी दूसरे मग का इस्तेमाल करें।
- कोई दूसरा गर्म पेय आजमाएं
- खाना खाने के बाद अपने दांत ब्रश करें या टहलने जाएं।
- जहाँ आप बैठते हैं, वहाँ चीजों को इधर-उधर करें।
- टीवी देखते समय अपने हाथों को व्यस्त रखें
- ऐसे पेय-पदार्थ चुनें जिन्हें पीने से आपको धूम्रपान या वेपिंग करने की इच्छा न हो।
- जिस हाथ से आप आमतौर पर धूम्रपान या वेपिंग करते हैं, उसी हाथ से अपना पेय-पदार्थ पकड़ें।

सामाजिक परिवेश

उन लोगों के साथ समय बिताएं जो आपको सहयोग देते हैं। आप यह भी कर सकते हैं:

- अपने किसी दोस्त से कहें कि वह भी आपके साथ इसे छोड़े।
- “नहीं” कहने के तरीकों का अभ्यास करें, उदाहरण के लिए “नहीं धन्यवाद, मैं अब धूम्रपान/वेपिंग नहीं करता/करती”।

तनाव को स्वस्थ तरीकों से प्रबंधित करें

इस गाइड में ‘सिगरेट छोड़ते समय अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें’ अनुभाग देखें।

नीचे दिए गए बॉक्स में लिखें कि आपको सिगरेट पीने या वेपिंग करने की इच्छा क्यों होती है, और आप इसके बजाय क्या करेंगे।

ऐसी चीजें जो मुझे सिगरेट पीने या वेपिंग करने के लिए उकसाती हैं

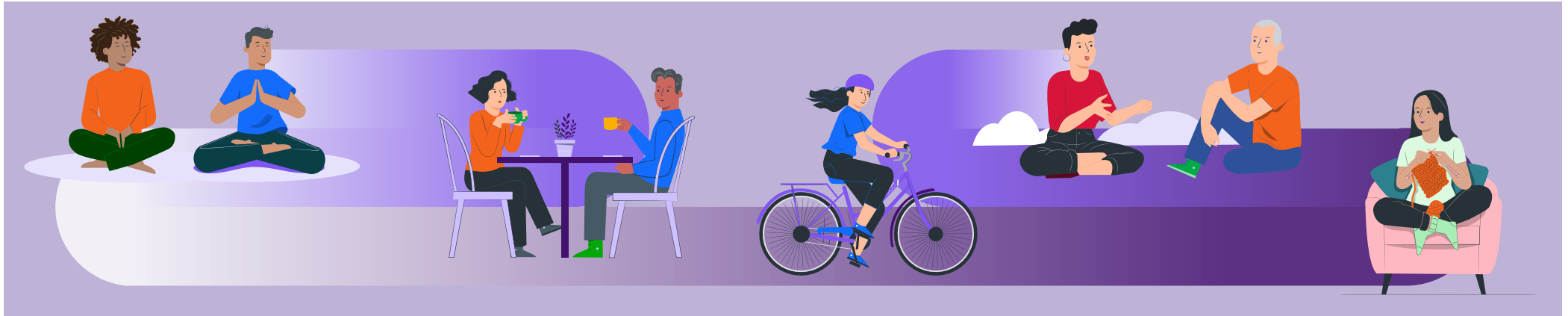
उदाहरण के लिए, सुबह की कॉफी के साथ धूम्रपान करना।

मैं क्या करूंगा

उदाहरण के लिए, किसी दूसरी जगह पर कोई अलग तरह का गर्म पेय पिएं।

क्या इससे मदद मिली?

उदाहरण: हाँ/थोड़ी/नहीं



सही रास्ते पर बने रहने में आपकी मदद करने के लिए 3 कार्य नीतियाँ

इससे आपको धूम्रपान या वेपिंग छोड़ने में मदद मिल सकती है:



उन चीजों से दूर रहें जो आपको धूम्रपान या वेपिंग करने के लिए उकसाती हैं। इसमें कुछ खास लोग, स्थान या दैनिक आदतें शामिल हो सकती हैं।



अपनी तलब से निपटने के तरीके खोजें। आप निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी, धीमी गहरी सांस लेने या अपना ध्यान हटाने के लिए कुछ और करने की कोशिश कर सकते हैं।



अगर बहुत मुश्किल लगे तो वहाँ से दूर हो जाएँ। अगर आपको बहुत अधिक तलब हो, तो उस स्थिति से निकल जाएँ ताकि आप अपने लक्ष्य पर कायम रह सकें।

सुझाव:

हर बार जब आप "ना" कहते हैं, तो आप धूम्रपान या वेपिंग के बिना जीवन की ओर बढ़ रहे होते हैं। यह इच्छा आमतौर पर थोड़ी देर बाद चली जाती है, इसलिए खुद को व्यस्त रखें। आप बचाए गए पैसे का इस्तेमाल अपनी पसंद की किसी चीज़ पर भी कर सकते हैं।

अगर चीज़ें योजना के अनुसार न हों, तो निराश न हों। यह असफलता नहीं, बल्कि सीखने का मौका है।

तलब को नियंत्रित करने की सरल नीति

धूम्रपान या वेपिंग करने से पहले, खुद से पूछें:



क्या मुझे भूख लगी है?
कुछ खाएं या पानी पिएं।



क्या मैं गुस्से में हूँ?
धीरे-धीरे गहरी सांस लेने की कोशिश करें या अपने शरीर को हिलाएं-डुलाएँ।



क्या मैं अकेला महसूस कर रहा हूँ?
किसी दोस्त या परिवार के सदस्य से बात करें।



क्या मैं थका हुआ हूँ?
आराम करें या थोड़ी देर का ब्रेक लें।

इन बुनियादी जरूरतों का पहले ध्यान रखने से तलब कम करने में मदद मिल सकती है।

तलब और दिनचर्या के बारे में और अधिक सुझावों के लिए, [iCanQuit.com.au/cravings/triggers](https://icanquit.com.au/cravings/triggers) पर जाएँ।

“आज मेरा 22 वां दिन है और मैं हर दिन को एक सफलता मान रहा हूँ। कुछ दिन आसान होते हैं, कुछ दिन मुझे लगता है कि मैं इसे पूरा नहीं कर पाऊँगा/पाऊँगी, लेकिन अब तक मैं इसे पार कर रहा /रही हूँ। इस बार मैं ज़्यादा सतर्क रहने की कोशिश कर रहा /रही हूँ और जब मुझे बेचैनी महसूस होती है, तो मैं खुद को उस स्थिति से दूर कर लेती हूँ और शांत सैर पर निकल जाती हूँ या यहाँ लॉग इन करके देखती हूँ कि आप सब कैसे हैं...”

— iCanQuit ऑनलाइन समुदाय सदस्य



धूम्रपान या वेपिंग छोड़ते समय अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना

धूम्रपान या वेपिंग छोड़ने से आपके शरीर को ठीक होने में मदद मिलती है। आपको अपने शरीर और भावनाओं में बदलाव महसूस हो सकते हैं। यह सामान्य है। अपना ख्याल रखना मददगार हो सकता है।

अच्छा खाना खाएँ और सक्रिय रहें

धूम्रपान या वेपिंग छोड़ने के बाद आपको भूख ज़्यादा लग सकती है और हो सकता है कि आप ज़्यादा खाना खाएँ। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि आपका शरीर बदलाव के साथ तालमेल बिठा रहा होता है।

थोड़ा वज़न बढ़ना सामान्य है और ऐसा होना धूम्रपान और वेपिंग से कहीं ज़्यादा सेहतमंद है। अगर आप अपने वज़न को लेकर चिंतित हैं, तो अपने डॉक्टर से बात करें।

आप मुफ़्त फ़ोन और ऑनलाइन सहायता के लिए गेट हेल्दी सर्विस (Get Healthy Service) का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। वेबसाइट gethealthynsw.com.au पर जाएं।

अगर आपको ज़्यादा भूख लगे:

- स्वास्थ्य के लिए हितकर स्नैक्स तैयार रखें
- ऐसे खाद्य पदार्थ चुनें जिनसे पेट भरा हुआ महसूस हो
- पानी पिएं
- गाजर जैसे कम कैलोरी वाले स्नैक्स चुनें
- सैर करना, नाचना या अपनी पसंद की कोई भी गतिविधि करके सक्रिय रहें
- अपने भोजन की योजना बनाएं
- कभी-कभी थोड़ा-बहुत मीठा खाना ठीक है।

धूम्रपान या वेपिंग छोड़ने से आपकी दवाओं पर क्या असर पड़ता है

जब आप धूम्रपान या वेपिंग छोड़ते हैं, तो आपके शरीर में बदलाव आते हैं। इससे कुछ दवाओं के काम करने का तरीका बदल सकता है, जिनमें शामिल हैं:

- मानसिक स्वास्थ्य की दवाईयाँ
- हृदय रोग की दवाईयाँ
- रक्तचाप की दवाईयाँ
- मधुमेह (डायबीटिज) की दवाईयाँ।

अगर आप इनमें से कोई भी दवा ले रहे हैं, तो अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट से बात करें।

धूम्रपान या वेपिंग के बिना तनाव का प्रबंधन करना

धूम्रपान या वेपिंग छोड़ने पर तनाव या भावनात्मक रूप से परेशान होना सामान्य है। धूम्रपान या वेपिंग आपकी दिनचर्या का हिस्सा था, इसलिए आपका शरीर इसके साथ तालमेल बिठा रहा है। ये भावनाएं जल्द ही दूर हो जाएंगी। कुछ समय बाद, धूम्रपान या वेपिंग छोड़ने के बाद ज़्यादातर लोग कम तनाव महसूस करते हैं।

तनाव महसूस होने पर ये उपाय आजमाएं:

- धीरे-धीरे गहरी सांसें लें
- थोड़ी देर टहलें या स्ट्रेचिंग करें
- संगीत सुनें, पढ़ें या गर्म पानी से नहाएं

- किसी दोस्त, परिवार के सदस्य को या क्विटलाइन 13 7848 पर कॉल करें
- पानी पिएं या शुगर-फ्री गम चबाएं
- बाहर निकलें या कुछ देर शांति से बैठें
- जो बातें आपको तनाव दे रही हैं, उन्हें लिख लें
- और उन चीजों पर ध्यान केंद्रित करें जिन्हें आप नियंत्रित कर सकते हैं।

अपने प्रति दयालु रहें। आप कह सकते हैं, "मैं अपनी पूरी कोशिश कर रहा हूँ।"

"...यह मुश्किल था क्योंकि पहले मैंने अपनी रोज़मर्रा की गतिविधियों में कुछ भी नहीं बदला था और मेरी सारी दिनचर्या पहले जैसी ही थी, बस मेरी प्यारी सिगरेट के बिना। इसलिए कुछ और करने की कोशिश करें, कुछ ऐसा जिससे आपका दिमाग व्यस्त रहे। फिल्में देखें, कोई प्रोजेक्ट करें, खेलें, कुछ भी करें जिससे आपका ध्यान धूम्रपान से हट जाए..."

– iCanQuit ऑनलाइन समुदाय सदस्य



क्या आप गर्भधारण की योजना बना रही हैं

बच्चे का जन्म जीवन का एक विशेष समय होता है। अगर आप गर्भधारण की योजना बना रही हैं, तो धूम्रपान या वेपिंग बंद करने से आपका शरीर तैयार हो जाता है।

धूम्रपान या वेपिंग बंद करने से:

- आपको गर्भधारण में मदद मिल सकती है
- आईवीएफ (IVF) बेहतर काम कर सकता है
- आप और आपका बच्चा स्वस्थ रह सकते हैं।

अगर आप गर्भवती हैं या स्तनपान करा रही हैं

अगर आप गर्भवती हैं या स्तनपान करा रही हैं, तो धूम्रपान या वेपिंग बंद करना आपके और आपके बच्चे के लिए सबसे अच्छी चीजों में से एक है। यह आपके बच्चे के अच्छे विकास में मदद करता है और आपको स्वस्थ रखता है।

जल्दी से जल्दी इसे छोड़ना सबसे अच्छा है। लेकिन बदलाव लाने के लिए कभी देर नहीं होती। किसी भी समय धूम्रपान छोड़ने से निम्नलिखित जोखिम कम हो जाते हैं:

- शिशु का मृतजन्म
- समय से पहले जन्म
- शिशु का बहुत छोटा पैदा होना
- आपके और आपके शिशु के लिए स्वास्थ्य समस्याएं।

जन्म के बाद, धूम्रपान या वेपिंग से निकलने वाले रसायन माँ के दूध में भी जा सकते हैं। इससे आपके शिशु को नुकसान हो सकता है।

धूम्रपान छोड़ने से आपके शिशु की सुरक्षा होती है।

गर्भावस्था या स्तनपान के दौरान धूम्रपान बंद करने में सहायता प्राप्त करें

आपको अकेले धूम्रपान बंद करने की आवश्यकता नहीं है। सहायता उपलब्ध है।

आपके डॉक्टर या मिडवाइफ (दाई) आपसे बात कर सकते हैं और सुरक्षित रूप से धूम्रपान छोड़ने में आपकी मदद कर सकते हैं। वे आपको निकोटीन गम या लॉजेंज के बारे में बता सकते हैं, जिनका उपयोग गर्भावस्था में डॉक्टर की सलाह से किया जा सकता है। वे धूम्रपान या वेपिंग छोड़ने के दौरान बच्चे की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए आपकी सांस की जांच (CO टेस्ट) भी कर सकते हैं।

आप मुफ्त और गोपनीय सहायता के लिए 13 7848 पर क्विटलाइन को कॉल कर सकते हैं। क्विटलाइन के कर्मचारी निम्नलिखित में आपकी मदद कर सकते हैं:

- धूम्रपान छोड़ने की योजना बनाने में
- तलब से निपटने में
- दृढ़ बने रहने और आगे बढ़ते रहने में।

धूम्रपान और गर्भावस्था के बारे में और अधिक जानकारी के लिए, iCanQuit.com.au/pregnancy पर जाएं।

जल्दी से जल्दी छोड़ना सबसे अच्छा है, लेकिन धूम्रपान या वेपिंग छोड़ने में कभी देर नहीं होती।

“31 दिन बिना सिगरेट पिए और मुझे पता चला कि मैं गर्भवती हूँ। मैं और मेरे पति बहुत खुश हैं। कम से कम मैं ये तो कह सकती हूँ कि मेरा बच्चा धूम्रपान के संपर्क में नहीं आया।”

– iCanQuit ऑनलाइन समुदाय सदस्य

6. छोड़ने के तरीके

योजना बनाएं और सहायता प्राप्त करें

धूम्रपान या वेपिंग से दूर जाने का कोई एक 'सर्वश्रेष्ठ तरीका' नहीं है। लेकिन एक योजना और सहायता मददगार हो सकती है। अगर आपने पहले कोशिश की है, तो हार न मानें। आपने पहले जो सीखा है, वह अब आपकी मदद कर सकता है।

योजना आपकी निम्न में मदद करती है:

- यह याद रखने में कि आप क्यों छोड़ना चाहते हैं
- कठिन समय के लिए तैयार रहने में
- सरल लक्ष्य निर्धारित करने में।

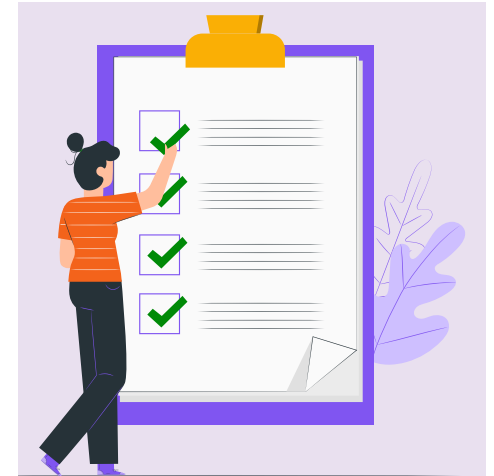
आप इस पुस्तिका में दी गई योजना का उपयोग कर सकते हैं या iCanQuit.com.au/quit-plan पर अपनी खुद की योजना बना सकते हैं

सहायता से धूम्रपान छोड़ना आसान हो जाता है। आप इनसे मदद मांग सकते हैं:

- अपने डॉक्टर से
- फार्मासिस्ट से
- नर्स या स्वास्थ्यकर्मी से
- दोस्तों और परिवार से
- क्विटलाइन। 13 7848 पर कॉल करें (निःशुल्क)।

आप iCanQuit ऑनलाइन समूह में शामिल हो सकते हैं और:

- अन्य लोगों से बात कर सकते हैं
- अपनी कहानी साझा कर सकते हैं
- मदद प्राप्त कर सकते हैं
- अपनी प्रगति पर गर्व महसूस कर सकते हैं
- प्रेरणा देने वाले संदेश या ईमेल प्राप्त कर सकते हैं
- और देख सकते हैं कि आप कितना पैसा बचा रहे हैं।



अचानक से छोड़ना

कुछ लोग धूम्रपान या वेपिंग एक ही बार में छोड़ देते हैं। यह आम बात है और कारगर भी हो सकती है। ऐसा करते समय भी आपको मदद और सहायता मिल सकती है।

आप निम्नलिखित कर सकते हैं:

- क्विटलाइन से बात करें
- निकोटीन गम या लॉजेंज का इस्तेमाल करें
- अपने डॉक्टर से बात करें।

इससे तलब और असहज भावनाओं को कम करने में मदद मिलती है।

छोड़ने के विभिन्न तरीकों के बारे में जानने के लिए, iCanQuit.com.au/ways-to-quit पर जाएं।

अगर आप एक ही बार में छोड़ना चाहते हैं, तो ये करना मददगार होगा:

- जानें कि आपको सिगरेट या वेप करने की इच्छा क्यों होती है
- इसके बजाय क्या करना है, इसके बारे में योजना बनाएं
- सिगरेट या वेप करने वाले लोगों से दूर रहें
- छोड़ने के अपने कारणों को याद रखें
- निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी या दवाओं के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।



धूम्रपान या वेपिंग कम करना इसे छोड़ने की दिशा में एक कदम है

धूम्रपान या वेपिंग कम करने में मदद के लिए आप इन सुझावों को आजमा सकते हैं:

- एक सरल योजना बनाएं
- लिखें कि आप अभी कितना धूम्रपान या वेपिंग करते हैं
- हर दिन इसका कम उपयोग करने के छोटे लक्ष्य बनाएं
- शुरू करने के लिए एक दिन चुनें
- निकोटीन युक्त पदार्थों का उपयोग करें (गम, पैच या लॉज़ेंज)
- जब आपको तलब लगे तो कुछ और करें - थोड़ी देर रुकें, पानी पिएं या गहरी सांसें लें
- सिगरेट और वेप को पहुंच से दूर रखें।

किसी और के साथ मिल कर छोड़ें

किसी और के साथ मिल कर छोड़ना मददगार हो सकता है। आप एक-दूसरे को डटे रहने में मदद कर सकते हैं।

अपने परिवार और दोस्तों को बताएं कि वे आपको सिगरेट या वेप न देकर और आपके मूड में बदलाव होने पर धैर्य रखकर आपकी मदद कैसे कर सकते हैं।

यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रहते हैं जो धूम्रपान या वेपिंग करता है, तो उनसे कहें कि:

- आपके पास धूम्रपान या वेपिंग न करें
- बाहर जाकर धूम्रपान या वेपिंग करें
- यदि वे चाहें तो आपके साथ मिल कर छोड़ें।

आप यह नियंत्रित नहीं कर सकते कि दूसरे लोग क्या करते हैं। यदि कोई आपके पास धूम्रपान या वेपिंग करता है, तो आप:

- कमरे से बाहर चले जाएं
- नहीं" कहें।
- आप अपने लिए कारगर अन्य तरीकों का प्रयोग कर सकते हैं।



निकोटीन प्रतिस्थापन थेरेपी (Nicotine Replacement Therapy - NRT)

निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी आपको धूम्रपान या वेपिंग छोड़ने में मदद कर सकती है। यह बहुत ज़्यादा तलब को कम करने में मदद करता है।

यह आपके शरीर को सिगरेट या वेप्स में पाए जाने वाले हानिकारक रसायनों के बिना निकोटीन की थोड़ी मात्रा प्रदान करती है।

निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी कई रूपों में उपलब्ध है:

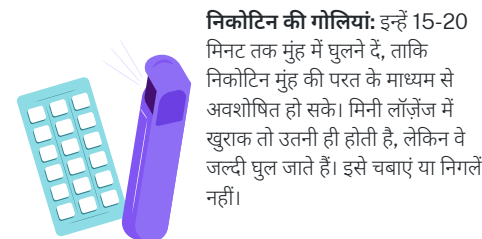
- पैच आपके शरीर को धीरे-धीरे निकोटीन प्रदान करते हैं।
- निकोटीन के मौखिक (ओरल) विकल्प आपके शरीर को बहुत ज़्यादा तलब के लिए अधिक तेज़ी से निकोटीन प्रदान करते हैं।

निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी के प्रकारों में

निम्नलिखित शामिल हैं:

निकोटीन पैच: इन्हें त्वचा पर चिपकाएं और ये 16 से 24 घंटे तक धीरे-धीरे निकोटीन प्रदान करते हैं।

निकोटीन गम: थोड़ा सा चबाएं। अपने गाल और मसूड़े के बीच गम को रखें। चबाते न रहें।



निकोटीन की गोलियां: इन्हें 15-20 मिनट तक मुंह में घुलने दें, ताकि निकोटीन मुंह की परत के माध्यम से अवशोषित हो सके। मिनी लॉज़ेंज में खुराक तो उतनी ही होती है, लेकिन वे जल्दी घुल जाते हैं। इसे चबाएं या निगलें नहीं।

निकोटीन माउथ स्प्रे: बहुत तेजी से काम करता है। इसे मुंह के किनारे या जीभ के नीचे स्प्रे करें। निगलें नहीं।

दो प्रकारों का एक साथ उपयोग करना अधिक सहायक हो सकता है, उदाहरण के लिए:

- हर दिन एक पैच, और
- जब भी कुछ खाने की इच्छा हो, तो च्युइंग गम, लॉज़ेंज या स्प्रे का इस्तेमाल करें।

निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी क्विटलाइन या डॉक्टर, नर्स या स्वास्थ्यकर्मी जैसे किसी सहायक के साथ सबसे अच्छा काम करती है।

अधिकांश लोग इसका उपयोग 8 से 12 सप्ताह तक करते हैं और फिर धीरे-धीरे बंद कर देते हैं। इसकी लत लगने की संभावना बहुत कम है।

अगर तलब अभी भी बहुत ज़्यादा है, तो अपने डॉक्टर, फार्मासिस्ट या क्विटलाइन (13 7848) से बात करें। आपको अधिक खुराक की आवश्यकता हो सकती है या इसे सही तरीके से इस्तेमाल करने में मदद की आवश्यकता हो सकती है।

आप निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी निम्नलिखित से ले सकते हैं:

- फार्मसियों और सुपरमार्केट
- अपने डॉक्टर के पर्चे (प्रिस्क्रिप्शन) के साथ।

कुछ लोग फार्मास्युटिकल बेनिफिट्स स्कीम (पीबीएस) [Pharmaceutical Benefits Scheme (PBS)] के माध्यम से इसे कम लागत पर या मुफ्त में प्राप्त कर सकते हैं।

और अधिक जानकारी के लिए, iCanQuit.com.au/nrt पर जाएं।

आप iCanQuit.com.au पर 'निकोटीन थेरेपी का उपयोग कैसे करें' ('How to use Nicotine Therapy' booklet online) पुस्तिका ऑनलाइन भी पढ़ सकते हैं, या पुस्तिका मंगवाने के लिए क्विटलाइन (Quitline) पर कॉल कर सकते हैं। यह पुस्तिका निम्नलिखित विषयों पर आधारित है:

- उत्पादों का उपयोग कैसे करें
- संभावित दुष्प्रभाव
- अगर आपको कोई समस्या हो तो ये सुझाव आपके काम आएंगे।



डॉक्टर के पर्चे पर मिलने वाली दवाइयाँ

आपका डॉक्टर आपको धूम्रपान छोड़ने में मदद करने के लिए वेरेनिकलाइन (varenicline) या बुप्रोपियन (bupropion) जैसी दवाएं लिख सकता है। ये दवाएं तलब को नियंत्रित करने में मदद करती हैं और इनके प्रयोग से छोड़ना आसान हो जाता है।

ये सभी के लिए उपयुक्त नहीं होते, इसलिए अपने डॉक्टर से बात करें।

“मैं तीसरी बार धूम्रपान छोड़ने की कोशिश कर रहा हूँ। इस बार मैं प्रिस्क्रिप्शन वाली दवा ले रहा हूँ। मुझे लगता है कि मैं किसी और तरीके से तलब से छुटकारा नहीं पा पा रहा हूँ। मैं पहले से कहीं ज़्यादा दृढ़ संकल्पित हूँ... मैं आर्थिक रूप से भी बहुत तंगी में जी रहा हूँ, इसलिए धूम्रपान छोड़ना मेरे लिए बहुत बड़ी बचत साबित होगा...”

– iCanQuit ऑनलाइन समुदाय सदस्य

धूम्रपान छोड़ने के लिए वेपिंग का उपयोग करना

धूम्रपान छोड़ने का सबसे अच्छा तरीका वेपिंग नहीं है। इसे तभी आजमाना चाहिए जब:

- परामर्श कारगर नहीं रहा हो
- निकोटिन रिप्लेसमेंट थेरेपी कारगर नहीं रही हो
- दवाओं से कोई फायदा नहीं हुआ हो।

धूम्रपान छोड़ने में लोगों की मदद करने के लिए चिकित्सीय उत्पाद प्रशासन (Therapeutic Goods Administration - TGA) द्वारा किसी भी वेप को मंजूरी नहीं दी गई है। कई वेप में निकोटिन की मात्रा अधिक होती है और उनमें हानिकारक रसायन पाए जाते हैं।

वेपिंग के दीर्घकालिक प्रभावों के बारे में अभी तक पूरी जानकारी नहीं है, लेकिन वेपिंग से निम्नलिखित समस्याएं हो सकती हैं:

- फेफड़ों को नुकसान
- सांस लेने में समस्याएँ
- बर्न्स
- निकोटिन विषाक्तता (उल्टी, मतली और दस्त)
- मुँह, गले, दांत और मसूड़ों को नुकसान।

निकोटिन युवाओं के लिए बहुत हानिकारक है और विकसित हो रहे मस्तिष्क को नुकसान पहुंचा सकता है और निम्नलिखित समस्याएं पैदा कर सकता है:

- स्मृति और एकाग्रता संबंधी समस्याएँ
- निराशा
- अधिक तनाव और चिंता।

अगर आप धूम्रपान छोड़ने के लिए वेपिंग का इस्तेमाल करने के बारे में सोच रहे हैं, तो पहले अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट से बात करें। अगर आपकी उम्र 18 साल से कम है, तो आपको:

- अपने डॉक्टर से बात करनी होगी
- आपके पास प्रिस्क्रिप्शन होना ज़रूरी है।

धूम्रपान और वेपिंग एक साथ न करें।

दोनों का एक साथ इस्तेमाल करने से:

- निकोटिन की लत और भी बढ़ सकती है
- आपके स्वास्थ्य को नुकसान पहुँच सकता है
- कैंसर होने की संभावना बढ़ जाती है।

अगर दोनों को एक साथ छोड़ना बहुत मुश्किल है, तो एक-एक करके छोड़ने की कोशिश करें।

धूम्रपान छोड़ने के अन्य तरीके

कुछ लोग निम्नलिखित चीज़ें आजमाते हैं:

- एक्वूपंकचर
- सम्मोहन
- लेज़र उपचार
- हर्बल उत्पाद
- एलन कार (Allen Carr) कार्यक्रम
- निकोटिन पाउच

इन तरीकों के कारगर होने का कोई प्रमाण नहीं है। कुछ हानिकारक या अवैध भी हो सकते हैं।

हर्बल सिगरेट:

- ये भी हानिकारक धुआँ पैदा करती हैं
- और कैंसर का कारण बन सकती हैं।

ऑस्ट्रेलिया में निकोटिन पाउच

- अवैध हैं
- और इनसे मुँह में छाले
- मतली और पेट दर्द हो सकता है।

हर्बल और लेजर उपचार

- महंगे हो सकते हैं
- हो सकता है कि सुरक्षित न हों
- हो सकता है कि कारगर न हों।

छोड़ने के सबसे सुरक्षित तरीके ये हैं:

- एक सरल योजना बनाएं
- निकोटिन रिप्लेसमेंट उत्पादों (गम, पैच) का उपयोग करें,
- डॉक्टर से दवा लें
- क्विटलाइन से मदद लें।

ये तरीके सबसे अच्छी तरह से काम करते हैं और आपको छोड़ने का सबसे अच्छा मौका देते हैं।

7. धूम्रपान या वेपिंग छोड़ने की योजना बनाएं

अपनी योजना लिख लें। जब छोड़ना मुश्किल लगे तो इसे पढ़ें।

छोड़ने की तारीख:

उदाहरण: "15 दिसंबर – मेरा जन्मदिन!"



मैं क्या छोड़ूंगा:

उदाहरण: "धूम्रपान, वेपिंग या दोनों"



मेरे लक्ष्य:

उदाहरण: "मैं सुबह धूम्रपान करने के बजाय 10 मिनट सैर करूँगा।"

मैं धूम्रपान या वेपिंग क्यों छोड़ना चाहता हूँ:

उदाहरण: "मैं अपने परिवार के लिए स्वस्थ रहना चाहता हूँ"



तलब को नियंत्रित करने के लिए मैं क्या करूँगा:

उदाहरण: "जब मुझे तनाव महसूस होगा तो मैं निकोटीन गम का उपयोग करूँगा"



मैं जिस मदद का उपयोग करूँगा:

उदाहरण: मैं उपयोग करूँगा:

- डॉक्टर
- Quitline
- निकोटीन गम या पैच
- परिवार या मित्र।

खुद को याद दिलाने के लिए शब्द:

उदाहरण:

- "मैं यह कर सकता हूँ"
- "ये तलबें गुजर जाएंगी"
- "मैं धूम्रपान या वेपिंग से ज्यादा मजबूत हूँ"



8. योजना से भटकना सामान्य है, यह असफलता का संकेत नहीं है



आप धूम्रपान या वेपिंग छोड़ने की अपनी योजना से भटक सकते हैं, खासकर शुरुआती सप्ताहों में। ऐसा इसलिए हो सकता है क्योंकि:

- तलबें तीव्र महसूस हो रही हैं
- आप तनाव महसूस कर रहे हैं
- सामाजिक कार्यक्रमों या पार्टियों में जाना मुश्किल है
- आपके आसपास के लोग धूम्रपान या वेपिंग करते हैं।

हर कदम मायने रखता है। अपने प्रयासों पर गर्व करें।

अगर आप अपने लक्ष्य से भटक जाएं तो क्या करें

रुके और सोचें कि क्या हुआ:

- मुझे सिगरेट या वेप पीने की इच्छा क्यों हुई?
- क्या मैं अगली बार उस जगह या स्थिति से दूर रह सकता हूँ?
- अगली बार मैं क्या अलग कर सकता हूँ?
- क्या मुझे और मदद या दवा की ज़रूरत है?
- क्या मैं निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी का सही तरीके से इस्तेमाल कर रहा हूँ?

आगे बढ़ते रहें। अगर ज़रूरत हो, तो आप ये कर सकते हैं:

- अपनी योजना बदलें
- सिगरेट या वेप फेंक दें
- फिर से शुरू करें और आगे बढ़ते रहें।

इससे सीखें

हर कोशिश आपको कुछ न कुछ सिखाती है। खुद से पूछें:

- क्या अच्छा रहा?
- क्या अच्छा नहीं रहा?
- अगली बार मुझे किस तरह की मदद चाहिए?
- मैं सिगरेट या वेप पीना क्यों छोड़ना चाहता हूँ?

इससे आपको अगली बार अधिक तैयार और आत्मविश्वासी महसूस करने में मदद मिलेगी।

और अधिक सहायता के लिए, iCanQuit.com.au/slipups पर जाएं या आज ही क्विटलाइन (Quitline) के प्रशिक्षित कर्मचारियों से बात करें।

“आज मेरी धूम्रपान छोड़ने की पहली सालगिरह है! मैं बहुत गर्व महसूस कर रहा हूँ और बहुत खुश हूँ। मैं बेहतर महसूस कर रहा हूँ और दिखने में भी कुछ बेहतर हो गया हूँ। यह आसान साल नहीं था, लेकिन मैंने उन कारणों को पहचान लिया है जिनकी वजह से मुझे धूम्रपान करने की इच्छा होती है, उनमें से अधिकांश को, और मैंने बदलाव किए।”

– iCanQuit ऑनलाइन समुदाय सदस्य

9. निःशुल्क सहायता और सेवाएं



iCanQuit

एक वेबसाइट और ऑनलाइन समुदाय है जो आपको धूम्रपान या वेपिंग छोड़ने में मदद करता है। आप निम्नलिखित कर सकते हैं:

- योजना बनाएं
- सुझाव प्राप्त करें
- अन्य लोगों से मदद प्राप्त करें।

 iCanQuit.com.au



पेव (Pave)

युवाओं को वेपिंग छोड़ने में मदद करने के लिए एक निःशुल्क ऐप है। आप निम्नलिखित कर सकते हैं:

- छोड़ने के लिए एक दिन चुनें
- सुझाव प्राप्त करें
- देखें कि आप कैसा कर रहे हैं।

Apple App Store या Google Play से ऐप प्राप्त करें।

 [Pave डाउनलोड करें](#)

 **13 7848**



एनएसडब्ल्यू क्विटलाइन (NSW Quitline)

क्विटलाइन (Quitline) एक निःशुल्क और निजी फोन सेवा है। प्रशिक्षित प्रदाता आपको धूम्रपान या वेपिंग छोड़ने में मदद कर सकते हैं।



क्विटलाइन पर कॉल करने पर दुभाषिए उपलब्ध होते हैं। आप 131 450 पर कॉल करके अनुवाद और दुभाषिया सेवा (Translating and Interpreting Service (TIS)) का भी उपयोग कर सकते हैं।

कार्य समय:

सोमवार – शुक्रवार

सुबह 8:00 बजे से रात 8:00 बजे तक,

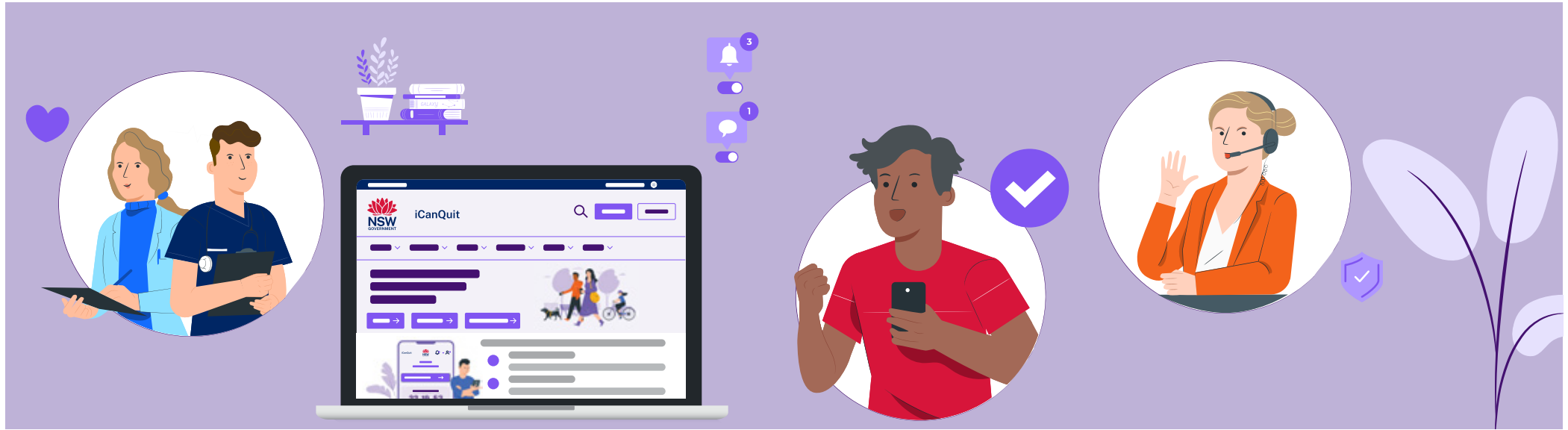
शनिवार

सुबह 9:00 बजे से शाम 5:00 बजे तक,

रविवार और सार्वजनिक अवकाशों पर

बंद

 **13 7848 पर कॉल करें**



अपने डॉक्टर या स्वास्थ्यकर्मी से बात करें

आपके डॉक्टर या स्वास्थ्यकर्मी धूम्रपान या वेपिंग छोड़ने में आपकी सहायता कर सकते हैं।

वे:

- धूम्रपान छोड़ने के बारे में आपसे बात कर सकते हैं
- योजना बनाने में आपकी मदद करना
- निकोटीन रिप्लेसमेंट उत्पादों, जैसे कि गम या पैच, का सुझाव दे सकते हैं
- कम लागत वाली दवाओं का सुझाव दे सकते हैं।
- क्विटलाइन से संपर्क करने में आपकी सहायता कर सकते हैं।

यदि आप गर्भवती हैं, स्तनपान करा रही हैं या आपको कोई स्वास्थ्य समस्या है, तो उनसे बात करना महत्वपूर्ण है। वे आपको यह चुनने में मदद कर सकते हैं कि आपके लिए क्या सुरक्षित और सही है।

मेरा क्विट बडी (My QuitBuddy)



My QuitBuddy एक मुफ्त ऐप है जो आपको धूम्रपान या वेपिंग छोड़ने में मदद कर सकता है।

यह ऐप निम्नलिखित कार्य कर सकता है:

- आपको सरल सुझाव और सहायता प्रदान करना
- धूम्रपान या वेपिंग की इच्छा को नियंत्रित करने में आपकी मदद करना
- दिखाता है कि आपने कितनी प्रगति की है।

आप इसे Apple और Android फोन पर मुफ्त में डाउनलोड कर सकते हैं।

निःशुल्क कैंसर जांच कार्यक्रम

कैंसर का जल्दी पता चलने से जानें बचाई जा सकती है। न्यू साउथ वेल्स में कुछ कैंसर की जांच के लिए मुफ्त कार्यक्रम उपलब्ध हैं।

आंत्र कैंसर की जांच

यदि आपकी आयु 45 से 74 वर्ष के बीच है, तो आप मुफ्त में आंत्र कैंसर की जांच करवा सकते हैं। आप यह जांच हर 2 साल में घर पर कर सकते हैं।

और अधिक जानकारी के लिए, cancer.nsw.gov.au/dothetest पर जाएं।

स्तन (ब्रेस्ट) स्क्रीनिंग

स्तन परीक्षण निःशुल्क है। निम्नलिखित के लिए इसका सुझाव दिया जाता है:

- अधिकांश लोग जिनकी आयु 50-74 वर्ष है
- 40 से 74 वर्ष की आयु के एबोरिजिनल लोग।

आपको पहले डॉक्टर (जी.पी.) से मिलने की जरूरत नहीं है।

बुकिंग के लिए 13 20 50 पर कॉल करें या book.breastscreen.nsw.gov.au पर जाएं।

गर्भाशय ग्रीवा (सर्विकल) जांच

यदि आपकी आयु 25-74 वर्ष के बीच है और आप यौन रूप से सक्रिय रही हैं, तो आपको गर्भाशय ग्रीवा की जांच करानी चाहिए। आप यह परीक्षण हर 5 साल में करा सकते हैं।

आप निम्नलिखित कर सकते हैं:

- स्वयं नमूना लें, या
- किसी डॉक्टर या नर्स से यह काम करवा लें।

और अधिक जानकारी के लिए, cancerscreening.gov.au/cervical पर जाएं।

राष्ट्रीय फेफड़े के कैंसर की जांच कार्यक्रम (National Lung Cancer Screening Program)

आपका डॉक्टर या स्वास्थ्यकर्मी निम्नलिखित की जांच करेगा:

- आपकी आयु
- यदि आप वर्तमान में धूम्रपान करते हैं या पहले धूम्रपान कर चुके हैं।

यदि आप इस कार्यक्रम में शामिल हो सकते हैं, तो आपके फेफड़ों की जांच निःशुल्क की जाएगी। आपके डॉक्टर आपको परिणाम बताएंगे।

और अधिक जानकारी के लिए, अपने डॉक्टर से बात करें, क्विटलाइन (Quitline) पर कॉल करें, या health.gov.au/our-work/nlcsp/about पर जाएं।

क्या आप धूम्रपान या वेपिंग करना छोड़ना चाहते हैं, लेकिन यह नहीं जानते हैं कि शुरुआत कहाँ से की जाए?

Quitline आपकी भाषा में आपसे बात कर सकता है



NSW Quitline निःशुल्क और गोपनीय टेलीफ़ोन काउंसलिंग सेवा है जो धूम्रपान और वेपिंग करना छोड़ने में आपकी मदद कर सकती है।



यदि आपको दुभाषिए की आवश्यकता है तो Quitline को कॉल करें, अपनी भाषा बताएँ और दुभाषिए से जुड़ने का इंतज़ार करें।

आप अनुवाद और दुभाषिया सेवा (TIS) को 131 450 पर कॉल करके Quitline से जुड़ने के लिए भी कह सकते हैं।

आज ही हमें 13 7848 पर कॉल करें

 **Quitline.137848**

