

سگریٹ نوشی چھوڑیں

ہمیشہ کیلئے





فہرست

پہلا مرحلہ

- 5 ♦ سگریٹ چھوڑنا کیوں ضروری ہے؟
- 6 ♦ کیا آپ کو معلوم ہے کہ آپ سگریٹ نوشی پر کتنی رقم خرچ کر چکے ہیں؟
- 7 ♦ سگریٹ نوشی چھوڑنے سے متعلق کچھ مفروضات اور ان کے جوابات

دوسرا مرحلہ

- 9 ♦ سگریٹ نوشی چھوڑنے سے پہلے کئے جانے والے اقدامات

تیسرا مرحلہ

- 10 ♦ سگریٹ نوشی ترک کرنے کے بعد کئے جانے والے اقدامات

چوتھا مرحلہ

- 12 ♦ صحت مند زندگی کا آغاز

تحریر و ترتیب:
کنیز زہرہ
ڈاکٹر احسن لطیف

آرٹ اور ڈیزائن:
محمد رفیق
شاہ علی
مدیر سندھو

تمباکو سے آزاد پاکستان کی تحریک۔ ٹی ایف آئی پاک
دی نیٹ ورک۔ صارفین کے تحفظ کا ادارہ

آپ سگریٹ پینے کی عادت ترک کر سکتے ہیں۔

جی ہاں! یہ ممکن ہے۔ آپ کی طرح اس دنیا میں سینکڑوں لوگ ہر سال اس عادت سے چھٹکارا پاتے ہیں اور دوبارہ صحت مند زندگی گزارنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ سگریٹ چھوڑنے کا عمل آسان نہیں ہے۔ لیکن آپ اگر اس بات کا تہیہ کر لیں کہ آپ نے اس عادت سے چھٹکارا حاصل کرنا ہے تو یہ کام ہرگز مشکل نہیں۔ اس حوالے سے آپ کی مدد کے لئے ہم نے کچھ اہم باتیں اس کتابچے میں قلم بند کی ہیں جو آپ کو اس عادت کے چھوڑنے میں مدد دیں گی۔

اگر آپ سگریٹ نوش نہیں ہیں تو بھی یہ ضرور پڑھیں یوں آپ اپنے اردگرد کے باقی افراد کی مدد کر سکیں گے۔

سگریٹ چھوڑنا کیوں ضروری ہے

اس وقت پوری دنیا میں تمباکو کو قبل از وقت اموات اور خطرناک بیماریوں کی وجہ قرار دیا جا چکا ہے۔ مگر اس کے باوجود تمباکو کی مصنوعات بالخصوص سگریٹ کی مانگ میں بتدریج اضافہ ہو رہا ہے۔ اس وجہ سے اُن بیماریوں اور اموات کی تعداد بڑھتی جا رہی ہے جن سے بچاؤ ممکن ہے۔ طویل عرصے تک تمباکو نوشی کرنے والوں میں سے نصف کی موت کی وجہ تمباکو نوشی ہی ہوتی ہے اور ان میں سے بھی نصف درمیانی عمر میں مر جاتے ہیں یوں وہ اپنی زندگی کے 20 سے 25 سال گواہتے ہیں۔

فیڈرل ٹریڈ کمیشن کی تمباکو کے دھوئیں سے متعلق رپورٹ¹ کے مطابق سگریٹ میں 40 سے زائد ایسے کیمیائی مواد موجود ہیں جو سرطان جیسے موذی مرض کا باعث بنتے ہیں۔ ان اجزاء میں سے سب سے خطرناک اجزاء نکوٹین، ٹار، کاربن مونو آکسائیڈ ہیں۔

نکوٹین:

نکوٹین تمباکو کے پتے میں موجود ہوتی ہے اور نشہ آور ہے۔ یہ نکوٹین کا نشہ ہی ہے جو سگریٹ نوش کو سگریٹ پینے پر اکساتا ہے۔ نکوٹین کی وجہ سے دل کی دھڑکن تیز اور بلڈ پریشر زیادہ ہو جاتا ہے جس سے فالج اور دل کا دورہ کے امکانات بہت زیادہ ہو جاتے ہیں۔

کاربن مونو آکسائیڈ:

سگریٹ سے کاربن مونو آکسائیڈ گیس خارج ہوتی ہے۔ یہ وہی گیس ہے، جو گاڑی کے پچھلے پائپ کو کالا کرتی ہے، ہندکمرے میں خراب گیس ہیٹر سے یا کولوں کی آگ سے خارج ہوتی ہے اور دم گھٹنے کا باعث ہوتی ہے۔ سگریٹ کے ذریعے اس کی زیادہ مقدار بھی موت کا باعث بن سکتی ہے اور کم مقدار کی وجہ سے سانس لینے میں دشواری اور دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ یہی وہ گیس ہے جو دماغ اور اعصاب کے کام میں رکاوٹ بھی بنتی ہے۔

ٹار:

ٹار سگریٹ کے جلنے سے خارج ہوتا ہے۔ اور یہ سگریٹ کے دھوئیں کا اہم جز ہے۔ علاوہ ازیں یہ وہی تارکول ہے جو سڑکیں بنانے کے کام آتا ہے۔ ٹار کی زیادہ مقدار پیپھروں میں جمع ہو جانے سے کینسر ہو جاتا ہے۔ ایک فرد جس نے پندرہ سال کی عمر میں سگریٹ پینا شروع کیا ہو تو 30 سال کی عمر تک وہ اپنے پیپھروں میں سانس کے ذریعے ایک کلو ٹار اندر لے جا چکا ہوگا۔

1. <http://www.ftc.gov/os/1997/9707/cigarette.htm>

سگریٹ نوشی چھوڑنے سے قبل کچھ مشکلات اور ان کا حل

سگریٹ نوشی ترک کرنے سے پہلے ضروری ہے کہ ان تمام وجوہات کو اکٹھا کیا جائے جو سگریٹ نوشی ترک کرنے کی راہ میں رکاوٹ بنتی ہیں۔

سگریٹ نوشی مجھے مشکل لمحوں سے نکلنے میں مدد دیتی ہے:

بہت دیانت داری کے ساتھ اپنے آپ سے یہ پوچھیں کہ مشکل مرحلوں میں جب آپ سگریٹ سلگا کر اس کے کش پہ کش لگاتے ہیں، تو کیا واقعی آپ کی مشکل کا حل مل جاتا ہے؟ حقیقت یہ ہے کہ آپ کے خیال کے برعکس سگریٹ کا نشہ آپ کے ذہن کو ماؤف کر دیتا ہے اور آپ اس مسئلے کے حل کی طرف پیش رفت کرنے کے قابل نہیں رہتے۔

میں کسی دن سگریٹ نوشی چھوڑ دوں گا مگر ابھی نہیں:

یہ بات سوچتے یا کہتے ہوئے غالباً آپ اپنی پوری زندگی کو سامنے نہیں رکھتے۔ آج شاید آپ کو کوئی بیماری نہ ہو، سگریٹ ترک کرنا بھی نسبتاً آسان ہو۔ تو کیا یہ بہتر نہیں کہ آج ہی سگریٹ پینے کو خیر آباد کہہ دیا جائے چہ جائیکہ کچھ عرصے بعد اس کے مضر اثرات آپ کی صحت کو تباہ کر دیں اور اسے چھوڑنا بھی مشکل ہو جائے۔

اب تو میری طبیعت جو خراب ہونی تھی ہو چکی اب سگریٹ نوشی چھوڑنے کا فائدہ:

یہ مثبت سوچ نہیں ہے۔ عمر اور عرصہ سے قطع تعلق سگریٹ نوشی کو کبھی بھی خیر آباد کہا جاسکتا ہے۔ کیونکہ سگریٹ نوشی ترک کرنا اچھی صحت کے لئے ضروری ہے۔

میں چند سگریٹ پیتا ہوں جو صحت کے لیے نقصان دہ نہیں ہیں:

یہ سوچ بھی فرار کا ایک برا طریقہ ہے۔ کیونکہ تحقیقات یہ بتاتی ہیں کہ جو تمباکو نوشی دن کے 1 سے 10 سگریٹ پیتا ہے اس میں کینسر کا امکان غیر تمباکو نوشی کی نسبت 10 گنا زیادہ ہوتا ہے۔

میں "لائٹ" پیتا ہوں اس لیے میری صحت کو کم نقصان ہوگا:

اصطلاح "لائٹ" یا "مائلڈ" سگریٹ انڈسٹری نے لوگوں کو بے وقوف بنانے کے لیے نکالی ہے تاکہ لوگ اس بات پر یقین کر سکیں کہ یہ لائٹ یا مائلڈ سگریٹ کم زہریلے ہوتے ہیں جب کہ یہ صحیح نہیں ہے۔

کیا آپ کو معلوم ہے کہ آپ سگریٹ نوشی پر کتنی رقم خرچ کر چکے ہیں؟

اگر نہیں تو آئیے پہلے اس رقم کا اندازہ لگاتے ہیں۔ کیونکہ آج کل کے دور میں گھر بیلو خرچ پورا کرنا بھی متوسط طبقے کے لیے ایک بڑا چیلنج بن گیا ہے۔

سگریٹ نوشی پر اٹھنے والے اخراجات:

آپ سگریٹ خریدنے پر روزانہ کتنی رقم خرچ کرتے ہیں؟ _____ روپے
اس رقم کو 365 سے ضرب دے کر سالانہ خرچ نکالیں۔ _____ روپے/سالانہ
سالانہ خرچ کی رقم کو 10 سے ضرب دے کر دس سال میں خرچ ہونے والی رقم نکالیں۔ _____ روپے/دس سال میں
آپ اس رقم سے اور کیا چیز خرید سکتے ہیں؟ _____

مثلاً:

روزانہ سگریٹ کا خرچ اگر 30 روپے ہو تو
سالانہ خرچ = 30 x 365 = 10950 روپے
10 سال کا خرچ = 10 x 10950 = 109500 روپے
تقریباً ایک لاکھ روپے دس سال میں سگریٹ کے دھوئیں میں اڑائے گئے۔

سگریٹ کے پیکٹ پر جو کلوٹین اور نارکی مقدار تحریر ہوتی ہے وہ مشین کے ذریعے ماپی جاتی ہے لیکن لوگ مشین کی طرح سگریٹ کا کش نہیں لگاتے۔ لائٹ سگریٹ پینے والے افراد سگریٹ کا گہرا اور بڑا کش لگاتے ہیں نیز وہ سگریٹ کے آخر یعنی فلٹر تک سگریٹ ختم کرتے ہیں۔ یوں لائٹ اور باقاعدہ سگریٹ پینے والے افراد کو کم و بیش ایک جیسے ہی مضر اثرات کا سامنا ہوتا ہے۔

مجھے ڈر ہے کہ سگریٹ نوشی ترک کر دینے کے بعد میں دوبارہ پینا شروع کر دوں گا: سگریٹ نوشی چھوڑ کر دوبارہ اس لعنت میں مبتلا ہو جانا ایک نارمل اور سگریٹ نوشی ترک کرنے کے عمل کا حصہ ہے۔ عموماً سگریٹ چھوڑنے والے افراد 4 بار مسلسل کوشش کے بعد سگریٹ نوشی چھوڑنے میں کامیاب ہوتے ہیں۔ دوبارہ اس عادت میں مبتلا ہو جانا کوئی شرمندگی کی بات نہیں ہے بلکہ بار بار سگریٹ نوشی ترک کرنے کی کوشش آپ کی جیت کو یقینی بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

اس باکس پر سگریٹ نوشی ترک کرنے کی تاریخ تحریر کریں۔



اس تاریخ کو یاد رکھیں۔

اپنے گھر کے افراد دوستوں سے کہیں کہ وہ اس تاریخ کو آپ کے سامنے دہراتے رہیں۔ یہ عمل آپ کو سگریٹ نوشی ترک کرنے کے ارادے میں پختہ رہنے میں مدد دے گا۔ نیز اس دن کو اپنے پیاروں کے ساتھ اس طرح منائیں کہ یہ یادگار حیثیت اختیار کر لے۔

اگر آپ سگریٹ نوشی ترک کرنے کے بارے میں سنجیدہ ہیں تو سب سے پہلے ضروری ہے کہ سگریٹ نوشی چھوڑنے کے لیے ایک دن متعین کر لیں جو کہ آپ کی زندگی کا اہم دن ہوگا۔ جتنا زیادہ آپ اس دن سے پہلے ذہنی طور پر سگریٹ نوشی چھوڑنے کے لیے تیار ہوں گے اتنی ہی آسانی اور کامیابی سے آپ اسے خیر آباد کہہ سکیں گے۔ بہت سے لوگ یکدم سگریٹ نوشی چھوڑ دیتے ہیں اس طرح سگریٹ نوشی ترک کرنے میں دوبارہ اس عادت کو اختیار کرنے کے امکانات کافی زیادہ ہوتے ہیں کیونکہ آپ نے اپنے ذہن اور جسم کو اس تبدیلی کے لئے تیار نہیں کیا ہوتا۔

اس تیاری کے سلسلے میں درج ذیل اقدامات کے ذریعے مدد حاصل کی جاسکتی ہے۔

سگریٹ نوشی چھوڑنے سے پہلے کئے جانے والے اقدامات

1 سگریٹ چھوڑنے کے لیے ایک تاریخ مقرر کر لیں۔ جو زیادہ سے زیادہ چار ہفتے کے بعد کی تاریخ ہو سکتی ہے۔

2 پہلے ہفتے گھر، گاڑی اور کام کی جگہ میں موجود سگریٹ نوشی، لائٹ اور راکھ جھاڑنے والی ٹرے کو پھینک دیں۔

روزانہ سگریٹ پینے کی تعداد کو گھٹاتے جائیں اور سگریٹ کے درمیان کا وقفہ بھی زیادہ کر دیں۔ تاکہ دوسرے ہفتے کے اختتام سے پہلے آپ سگریٹ پینے کی کل تعداد کا ایک تہائی سگریٹ پی رہے ہوں۔

3 دوسرے ہفتے سگریٹ خریدنے اور پینے کو اپنے لیے مشکل بنائیں۔ کمرے میں، بیڈروم میں سگریٹ پینے کی بجائے گھر سے باہر یا چھت پر جا کر سگریٹ پیئیں۔

4 تیسرے ہفتے جو برانڈ آپ کو پسند ہے اسے پینا بند کر دیں۔ اور جس ہاتھ سے سگریٹ پیتے ہیں اس کی جگہ دوسرے ہاتھ سے سگریٹ پیئیں۔

5 چوتھے ہفتے دن کے جن اوقات میں آپ کو تمباکو کی زیادہ سے زیادہ طلب ہوتی ہو بالخصوص اس دوران اپنے آپ کو بہت مصروف رکھیں تاکہ آپ کی توجہ ہٹ سکے۔

کچھ لوگ یہ تمام عمل شاید جلدی کر سکیں تو انہیں اپنے آپ کو دو ہفتے کا نارگٹ دینا چاہیے۔

- 1- سگریٹ نوشی ترک کر دینے کے بعد آپ کو سگریٹ کی طلب ضرور ہوگی مگر یہ دو سے تین منٹ میں ہی ختم ہو جائے گی۔ جب بھی آپ سگریٹ کی طلب محسوس کریں اپنے آپ کو کسی کام میں مصروف کر لیں۔ پانی پیئیں۔ لمبے اور گہرے سانس اندر لے کر جائیں اور پھر آہستہ آہستہ سانس باہر نکالیں۔
- 2- ٹافی، چیوگم یا کوئی بھی چیز منہ میں رکھ کر چباتے رہیں۔
- 3- اپنے آپ کو مصروف رکھیں۔ سائیکل چلائیں، سیر پر جائیں کوئی گیم کھیلیں یا پھر کسی دوست سے گفتگو کریں۔
- 4- عموماً ایسی جگہوں پر جانے کی کوشش کریں جہاں سگریٹ نوشی منع ہو۔
- 5- اگر آپ سگریٹ نوشی چھوڑ چکے ہیں تو پھر ایک کس بھی نہ لگائیں۔
- 6- اپنے کمرے میں سگریٹ نوشی نہ کرنے دیں۔
- 7- پانی اور پھلوں کا رس زیادہ استعمال کریں مگر ایسی اشیاء نہ پیئیں جن میں کیفین زیادہ ہو جیسے سوڈا، کافی اور چائے وغیرہ۔
- 8- اپنے معالج سے سگریٹ نوشی ترک کرنے کے فیصلے سے متعلق گفتگو کریں۔

تمباکو نوشی ترک کرنے کے لیے استعمال کی جانے والی ادویات:

امریکہ کی فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن نے پانچ دواؤں کو تمباکو نوشی ترک کرنے کے لیے منظور کیا ہے جن کے نام درج ذیل ہیں۔

- 1- نیکوٹین گم Nicotine Gum
- 2- نیکوٹین نازل سپرے Nicotine Nazal Spray
- 3- نیکوٹین اینہیلر Nicotine Inhaler
- 4- نیکوٹین پیچ Nicotine Patch

جیسا کہ ہم سب جانتے ہیں کہ نیکوٹین نشہ آور ہے اور سگریٹ نوشی ترک کرنے کے بعد نیکوٹین کی کمی سے جسم میں ہونے والے اثرات کو کم کرنے کے لیے ان ادویات کا سہارا لیا جاتا ہے لیکن ان کا استعمال بھی بتدریج کم کر دیا جاتا ہے۔ یہ ادویات صرف ان لوگوں میں استعمال کی جاتی ہیں جن میں قوتِ ارادی کم ہو۔

اکستان میں یہ ادویات فی الحال دستیاب نہیں ہیں۔ لیکن ان ادویات کے بغیر سگریٹ کی عادت کو ترک کیا جاسکتا ہے۔ کچھ عرصہ پیشتر ان تمام ممالک میں بھی یہ دوائیاں موجود نہیں تھیں مگر اس کے باوجود وہاں کی ایک بڑی تعداد نے سگریٹ نوشی ترک کی۔ کیونکہ اس میں سب سے اہم آپ کا ارادہ اور عزم ہے۔ ارادے کی چنگی اور قوتِ ارادی کی مضبوطی آپ کو سگریٹ نوشی چھوڑنے میں بہت مدد دے گی۔ اور یہ کام آپ کے لیے قطعاً ناممکن نہیں۔

سگریٹ نوشی ترک کرنے میں گھروالوں اور دوستوں کا کردار

گھر کے باقی افراد اور دوستوں سے اس سلسلے میں مدد اور تائید حاصل کریں۔ بہت سی تحقیقات یہ بتاتی ہیں کہ سگریٹ نوشی ترک کرنے میں افراد خانہ اور دوستوں کا کردار بہت اہم ہوتا ہے۔ لہذا سگریٹ چھوڑنے کا ارادہ کرنے کے ساتھ ہی اپنے قریبی افراد کو اس فیصلے سے آگاہ کریں، تاکہ وہ گاہے بگاہے آپ کی حوصلہ افزائی کریں۔ اگر گھر کے افراد، آپ کے ساتھ کام کرنے والے ساتھی اور دوست سگریٹ پیتے ہوں تو انھیں منع کریں کہ:

- ◆ وہ آپ کے سامنے سگریٹ نہ پیئیں۔
- ◆ آپ کو سگریٹ پینے کی پیشکش نہ کریں۔
- ◆ ایسی جگہوں پر سگریٹ نہ رکھیں جہاں سے آپ باسانی اٹھا سکیں۔
- ◆ سگریٹ نوشی نہ کرنے پر آپ کا مذاق نہ اڑائیں۔

سگریٹ نوشی ترک کرنے کے بعد کی علامات، وجوہات اور ان کا حل:

سگریٹ نوشی ترک کر دینے کے بعد آپ کو اپنے جسم میں کچھ تبدیلیاں محسوس ہوں گی جس پر درج ذیل طریقوں سے قابو پایا جاسکتا ہے اور ہمیں امید ہے کہ آپ اپنے ارادے پر قائم رہتے ہوئے ان وقتی مشکلات سے آسانی نکل آئیں گے۔

نمبر شمار	مدت	علامات	وجوہات	حل
1	1-2 دن	غٹودگی	بلڈ پریشر کم ہو کر نارمل کی طرف آنا شروع کر دیتا ہے اور خون میں آکسیجن کا لیول بڑھ جاتا ہے۔	احتیاط کریں اور سخت محنت سے پرہیز کریں۔
2	1-5 دن	کھانسی۔ ناک کا بہنا	جسم کا نظام تنفس (سانس لینے کا نظام) اپنے آپ کو صاف کرنا شروع کر دیتا ہے	زیادہ مشروبات یا پانی پیئیں۔
3	1-5 دن	گلا خراب ہونا	کلوئین اور نارکی مقدار کی جسم میں سے صفائی اور نئے نشو کا بننا	اپنے گلے کو آرام پہنچانے کے لیے شہد، یا کوئی بھی دوسری چیزیں جس سے آپ کے گلے کو راحت ملے گی
4	1-5 دن	سینہ جکڑ جانا	کھانسنے کی وجہ سے سینے کا جکڑ جانا	گہرے سانس لیں تاکہ پھیپھوں کے ثار سے متاثرہ حصوں تک بھی آکسیجن پہنچ سکے۔
5	1-2 ہفتے	پہیٹ میں ہوا ہو جانا اور قبض ہونا	کچھ وقت کے لیے آنتوں کی حرکت ہلکی ہو جاتی ہے	ایسی چیزیں کھائیں جس میں fibre ہو نیز پانی اور دوسرے مشروبات زیادہ پیئیں
6	1-2 ہفتے	سر میں درد رہنا	دماغ کی طرف خون کی گردش کا تیز ہونا	پانی زیادہ پیئیں اور جسم سے تناؤ کی کیفیت ختم کرنے کے لیے ورزش کریں۔
7	2-4 ہفتے	مزاج میں چڑچڑاہٹ	کلوئین کی طلب شدت سے محسوس ہونا	جسم سے تناؤ کی کیفیت ختم کرنے کے لیے ورزش کریں۔
8	2-4 ہفتے	دماغ کا کونٹن (Concentration) توجہ کا کم ہو جانا	دماغ کا کونٹن کے اثر سے آزاد ہونا	اس کے لیے زیادہ پریشان نہ ہوں اور ایسے کام کریں جو آپ کے لیے باعث سکون ہوں۔
9	2-4 ہفتے	تھکاوٹ، جلد تھک جانا	جسم کا کلوئین کے بغیر معمول پر آنا	پریشان نہ ہوں یہ کیفیت آہستہ آہستہ ختم ہو جائے گی۔

سگریٹ نوشی ترک کرنے کے بعد:

سگریٹ چھوڑنے کے بعد کے تین ماہ بہت اہم ہوتے ہیں۔ یہ وہ دور ہے جب آپ سگریٹ نوشی کی طرف دوبارہ مائل ہو سکتے ہیں۔ شروع کے ان دنوں میں اس کی طلب بھی زیادہ ہوتی ہے۔ اس لیے ایسے اقدامات کرنا ضروری ہے۔ جن کے ذریعے آپ اپنی اس کیفیت پر کسی حد تک قابو پاسکتے ہیں۔ سب سے پہلے ان اوقات / حالات کا جائزہ لیں جن میں آپ کی سگریٹ پینے کی طلب زیادہ ہو جاتی ہے۔ مثلاً

1 اگر آرام کے وقت فالٹو وقت کی وجہ سے اگر آپ کی سگریٹ پینے کی طلب بڑھ جاتی ہے تو اس صورتحال میں آپ سیر کوئی کھیل، مختلف قسم کی ورزش سے مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ علاوہ ازیں آپ اگر آپ اپنی اس حالت کو قابو بند کر کے بھی اس کیفیت پر کسی حد تک قابو پایا جاسکتا ہے۔

2 اگر آپ کو سگریٹ نوشی کی عادت ترک کرنے کی عادت میں اس لیے مشکل پیش آ رہی ہے کہ آپ کو منہ میں کسی چیز کو رکھنے کی عادت ہے تو سگریٹ کی جگہ آپ پاپ کون، چیونگم، سوئف کھا سکتے ہیں۔

3 اگر آپ کو کھانے، چائے یا کسی اور مشروب کے ساتھ سگریٹ پینے کی طلب محسوس ہو تو ایسی صورت میں آپ جہاں عموماً بیٹھ کر کھاتے ہیں وہاں کی بجائے مختلف جگہ پر بیٹھ کر کھانا کھا سکتے ہیں نیز چائے یا کوئی اور مشروب لیتے ہوئے اپنے آپ کو کسی کام یا کسی کے ساتھ گفتگو میں مصروف رکھیں تاکہ آپ کا دھیان سگریٹ نوشی کی طرف نہ جائے۔

4 اگر آپ کے دوست سگریٹ نوشی کر رہے ہوں اور اس ماحول میں آپ کو بھی سگریٹ پینے کی طلب محسوس ہو تو ضروری ہے کہ آپ انھیں اپنے سامنے سگریٹ پینے سے منع کر دیں یا خود معذرت کر کے کچھ دیر کے لیے باہر چلے جائیں، یا کچھ کھالیں۔

5 اگر اپنی جیت یا خوشی مناتے ہوئے سگریٹ پینے کا دل چاہتا ہے تو آپ اس کی بجائے اس رقم کے ساتھ اپنے خاندان کے ساتھ کوئی صحت بخش غذا یا پھل کھا سکتے ہیں یا اپنے دوست کے ساتھ کھانا کھا سکتے ہیں یا کوئی فلم دیکھ کر لطف اندوز ہو سکتے ہیں یہ تمام وہ سرگرمیاں ہیں جو آپ کو سگریٹ کے موزی اثرات سے تودور رکھتی ہیں ساتھ ہی آپ کی صحت پر مثبت اثر بھی چھوڑتی ہیں۔

ایک سگریٹ نوش جو 24 گھنٹوں تک بغیر سگریٹ پینے رہ سکتا ہے اس میں دوسرے سگریٹ پینے والوں کی نسبت سگریٹ نوشی مستطاً ترک کرنے کی اہلیت 10 گنا زیادہ ہوتی ہے۔



Reuters Health/ F. Hutchinson Cancer Research Centre Washington

سگریٹ نوشی ترک کرنے سے جسم میں ہونیوالی مثبت تبدیلیاں:

سگریٹ چھوڑنے کے چند منٹ بعد ہی آپ کے جسم میں مثبت تبدیلیاں آنی شروع ہو جاتی ہیں۔ جو صحت مند زندگی کی جانب آغاز ہے۔

20 منٹ بعد: بڑھا ہوا بلڈ پریشر کم ہو کر نارمل کی طرف واپس آنا شروع ہو جائے گا۔
دل کے ڈھرنے کی رفتار بھی نازل ہو جائے گی۔

2 گھنٹے بعد: چونکہ آپ کے جسم میں سے نکوٹین کا اخراج ہو رہا ہوتا ہے لہذا آپ کو سگریٹ کی طلب بہت زیادہ ہوگی۔ لیکن آپ کو ہمت کر کے یہ وقت گزارنا ہوگا۔

8 گھنٹے بعد: جسم میں نکوٹین اور کاربن مونو آکسائیڈ کی مقدار آدھی ہو جائے گی۔ آکسیجن کی مقدار بڑھ کر نارمل پر واپس آ جائے گی اور آپ کو سانس لینے میں آسانی محسوس ہونے لگے گی۔

24 گھنٹے بعد: پیچھڑے زیادہ بہتر کام کرنا شروع کر دیں گے۔ ہنغم اور دوسرے زہریلے مواد جو سگریٹ کے دھوئیں کے باعث رہ جاتے ہیں وہ صاف ہونا شروع ہو جائیں گے۔ خون میں موجود کاربن مونو آکسائیڈ مستقل طور پر صاف جائے گی۔

48 گھنٹے بعد: خون میں موجود نکوٹین ختم ہو جائے گی۔
چکھنے اور سونگھنے کی حس تیز ہو جائے گی۔

سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ ہر لمحہ اپنے آپ کو یہ باور کراتے رہیں کہ آپ نے ہمیشہ کے لیے سگریٹ کو خیر آباد کہہ دیا ہے اور آپ زندگی کے کسی کمزور لمحے میں اس کو دوبارہ شروع نہیں کریں گے۔



1 ہفتے بعد:

نکوٹین کے چھوڑ دینے سے رونما ہونے والے بہت سی علامات / اثرات ختم ہو جاتے ہیں۔

2 سے 12 ہفتوں کے اندر:

خون کی جسم، بالخصوص پاؤں اور ہاتھوں کی طرف گردش بہتر ہو جاتی ہے۔ جلد میں تازگی آ جاتی ہے۔ اپنے آپ کو ٹوٹا محسوس کرتے ہیں۔

3 ماہ کے اندر:

پیچھڑوں کی جھلی پر موجود بال کی طرح کے سیلیا جو جسم میں ناری کی وجہ سے مفلوج ہو جاتے ہیں دوبارہ سے کام کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ آپ کو شاید کھانسی زیادہ آئے گی جو آپ کی صحت کے لیے فائدہ مند ہے کیونکہ اس سے باقی زہریلا مواد بھی باہر آ جائے گا۔ اس کھانسی کے لیے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں کیونکہ یہ خود ہی کچھ عرصے بعد ختم ہو جائے گی۔

3 سے 9 ماہ کے درمیان:

پیچھڑوں کے کام میں 10% بہتری سانس لینے میں آسانی۔ کھانسی کا کم آنا، ورزش کرتے وقت سانس کا کم پھولنا۔

5 سال کے بعد:

سگریٹ پینے والے کی نسبت دل کا دورہ ہونے کے امکانات آدھے رہ جاتے ہیں۔ منہ اور گلے کے سرطان کے امکانات آدھے ہو جاتے ہیں۔ جبکہ فالج کا خطرہ اتنا ہی ہوتا ہے جتنا کہ ایک غیر تمباکو نوش کو ہوتا ہے (سگریٹ نوشی ترک کرنے کے 15-5 سال بعد)

10 سال بعد:

پیچھڑوں کا سرطان ہونے کا امکان دوسرے تمباکو نوش کی نسبت آدھا رہ جاتا ہے۔ دس سال میں دل کا دورہ پڑنے کا ریسک ایک عام انسان جس نے کبھی سگریٹ نوشی نہ کی ہو کہ برابرہ جاتا ہے۔

سگریٹ نوشی چھوڑنے کے فوائد:

بہتر اور صحت مند زندگی گزارنا۔

دل کا دورہ، پھیپھڑوں کا سرطان اور فالج جیسے موذی امراض سے بہت حد تک اپنے آپ کو محفوظ رکھنا۔

سگریٹ نوشی سے بچ جانے والی رقم کسی بہتر مد میں خرچ کرنا۔

نکوٹین کے نشہ سے چھٹکارا پالینا۔

معدے کی بیماریوں میں کمی ہو جانا۔ گلام خراب ہونا۔

چکھنے اور سونگھنے کی حس کا بہتر ہو جانا۔

نیند کا بہتر ہو جانا۔

سانس اور کپڑوں سے سگریٹ کی بونہ آنا۔

انگلیوں پر پیلے رنگ کے داغ نہ ہونا۔

سانس کے پھولے بغیر زیادہ اور آسانی سے چلنا۔

زیادہ اور سخت کام بآسانی کر لینا۔

اپنے خاندان، دوستوں اور اردگرد کے افراد کو سیکنڈ ہینڈ سموک کے مضر اثرات سے محفوظ رکھنا۔

سگریٹ نوشی سے بچ جانے والی رقم کو کسی صحت مندانہ سرگرمی میں خرچ کرنا۔

اپنے بچوں کے لئے مثال بننا۔

مزید معلومات کے لیے آپ ہم سے خود فون، ٹیکس یا ای میل کے ذریعے رابطہ کر سکتے ہیں۔

تمہا کو سے آزاد پاکستان کی تحریک۔ ٹی ایف آئی پاک



نی نیٹ ورک
صارفینا کے تحفظ کا ادارہ

40-اے درمضان پلازہ، G-9 مرکز، پی او بکس نمبر 2563 اسلام آباد فون: 051-2261085 فیکس: 051-2262495

ای میل: tff-pak@thenetwork.org.pk ویب سائٹ: www.thenetwork.org.pk