

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
شاہد علی
مدیر پی سی ڈی

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 کتابچہ 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 ان 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 گنوا دیتے ہیں۔

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

ٹکوئین:

ٹکوئین تمباکو کے پتے میں موجود ہوتی ہے اور نشہ آور ہے۔ یہ ٹکوئین کا نشہ ہی ہے جو سگریٹ نوش کو سگریٹ پینے پر اکساتا ہے۔ ٹکوئین 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 پمپلے پائپ کو کالا کرتی ہے، بند کمرے میں خراب گیس ہیٹر سے یا کولوں کی اینگٹھی 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 پھیپھڑوں 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 پھیپھڑوں میں سانس کے ذریعے ایک کلو ٹار اندر لے جا چکا ہوگا۔

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

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 بیروں 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 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 (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 سچ 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

سگریٹ کے پیکٹ پر جو کوٹین اور نار کی 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 مضرات 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 اور 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 منا کیں 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 کر 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 اٹری کو پھینک دیں۔

3 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۔

4 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۔

5 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۔

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

7 کچھ لوگ یہ تمام عمل شاید جلدی کر سکیں تو انھیں اپنے آپ کو دو ہفتے کا ٹارگٹ 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، چیونگم یا کوئی بھی چیز منہ میں رکھ کر چبائے 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 کش 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۔

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۔

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 نيزل سپرے Nicotine Nazal Spray
- 3- نیکوٹین انہیلر 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 قوت 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 پختگی اور قوت ارادی کی مضبوطی آپ کو سگریٹ نوشی چھوڑنے میں بہت مدد دے گی۔ اور یہ کام آپ کے لیے قطعی ناممکن نہیں۔

