

ब्यासन सोडा

धुम्रपान/तंबाखू चे सेवन सोडू
इच्छिणाऱ्यांसाठी मार्गदर्शिका

जीवनात अनेक धोके आहेत...

- रस्त्यावरून चालत असताना, तुम्हाला गाडीने धडक दिली.
- रेल्वेचा रुळ ओलांडताना, धावत्या रेल्वेने (ट्रेनने) तुमचा मृत्यू होऊ शकतो.
- अशुद्ध पाणी प्यायल्याने, तुमचे पोट खराब होऊ शकते.
- वायू प्रदूषणामुळे, तुम्हाला फुफ्फुसाचा कर्करोग होऊ शकतो.
- धूम्रपानामुळे तुम्हाला फुफ्फुसाचा कर्करोग, फुफ्फुसाचा इतर आजार किंवा हृदयविकार होऊ शकतो.
- तंबाखू चघळल्यामुळे, हिरड्यांवर लावल्यामुळे किंवा धूम्रपान केल्यामुळे, तुम्हाला तोंडाचा कर्करोग किंवा इतर आरोग्य समस्या होऊ शकतात.

काय तुम्ही
या सर्व गोष्टी, नशिबावर सोडता का?....

.... कि तुम्ही अपघात आणि आरोग्य समस्या टाळण्यासाठी बरेच काही करता ?

- तुम्ही सामान्यतः रहदारीकडे लक्ष देण्याची किंवा रहदारीपासून दूर राहण्याची काळजी घेता.
- कदाचित, तुम्ही रेल्वेचा रूळ ओलांडण्यासाठी, पुलाचा वापर करता (करता का?).
- तुम्ही अशुद्ध पाणी पिणे टाळण्याचा प्रयत्न करता.
- कदाचित तुम्ही ट्रॅफिकमध्ये तुमच्या चेहऱ्यावर रुमाल बांधत असाल.
- कर्करोग (कॅन्सर) पासून बचाव करण्यासाठी, तुम्ही कच्च्या भाज्या व फळे खात असाल.
- तंदुरुस्त राहण्यासाठी तुम्ही व्यायाम शाळेत ही जात असाल.

तुम्ही तंबाखूचे सेवन किंवा धूम्रपान सोडण्यासाठी
तयार आहात का?

तुम्ही धूम्रपान करणारे किंवा तंबाखूचे सेवन करणारे आहात आणि तुम्हाला ते सोडायचे आहे...

कदाचित तुम्हाला वाटत असेल की, ही सवय/ व्यसन सोडणे कठीण आहे.
पण विश्वास ठेवा, तुम्ही हे करू शकता.

ही पुस्तिका तुम्हाला तुमचे व्यसन सोडण्यास कशी मदत करू शकते.

- धूम्रपान किंवा तंबाखूचे सेवन सोडण्यासाठी स्वतःची योजना तयार करण्यात तुम्हाला मदत करेल.
- या पुस्तिकेत धूम्रपान आणि तंबाखूचे सेवन ज्यांनी पूर्णपणे सोडले आहे, त्यांचे मार्गदर्शन आहे.
- तंबाखूच्या सवयी तुमच्या आरोग्याला हानी पोहोचवतात हे तुम्हाला कदाचित आधीच माहीत असेल. परंतु तुम्हाला हे व्यसन सोडण्याचे स्वतःचे वैयक्तिक कारण देखील शोधणे आवश्यक आहे. इच्छाशक्तीसाठी, स्वतःची योजना (संकल्प) बनवणे तुम्हाला रोगाच्या परिणामांच्या भीतीपेक्षा अधिक प्रेरित करेल.

व्यसन सोडण्यासाठी इतर आवश्यक कारणे:

ही एक खर्चिक सवय

या सवयींसाठी पैसे खर्च होतात. तुम्ही एका वर्षात तंबाखू उत्पादने वापरण्यावर किती खर्च केला असाल? त्याऐवजी तुम्ही त्या पैशाचे काय करू शकाल याचा विचार करा.

तुमच्या लक्षात आले आहे का ?

तुमच्या तोंडाला धुराचा किंवा तंबाखूचा वास येतो. तुम्हाला जरी त्याची सवय झाली असली तरी तुमच्या आजूबाजूच्या लोकांना तो वास लक्षात येतो.

तुमचे दात पहा- ते तंबाखूच्या वापरामुळे डागलेले असतील? फक्त ब्रश केल्याने ते डाग जाणार नाहीत.

तुमच्या हिरड्यांकडे पहा- तंबाखू वापरामुळे त्या सैल झाल्या असतील आणि श्वासामध्ये दुर्गंधी निर्माण करणाऱ्या जंतूसाठी ते एक प्रजनन स्थान बनण्याची शक्यता आहे.

तुम्ही ओढलेल्या सिगारेट-बिडीचे तुकडे किंवा तंबाखूची थुंकी घाण पसरवतात. सिगारेट-बिडीच्या सेवनामुळे तुमच्या कपड्यांमध्ये किंवा फर्निचरमध्ये कधी छिद्रे झाली असतील? तंबाखूच्या थुंकीमुळे कधी तुमच्या कपड्यांवर डाग पडले असतील?

तुमची तंबाखूची सवय तुमच्यासाठी किती महत्त्वाची आहे ?

हे शोधण्यासाठी खालील यादीतून तुमच्या पर्यायावर (✓) अशी खूण करा.

- मी पहिल्यांदा तंबाखू पदार्थ चघळताना किंवा धूम्रपान करताना, जसे चक्कर येत होती किंवा मी आजारी पडत होतो, तसे आता होत नाही.
- मी पूर्वी पेक्षा जास्त वेळा आणि वेगवेगळ्या ठिकाणी धूम्रपान करतो किंवा तंबाखू चघळतो.
- मी आता जास्त कडक सिगरेट ओढतो किंवा तंबाखू चघळतो.
- मी तोंडातील तंबाखूचा रस गिळतो किंवा नियमितपणे सिगरेटचा धूर आत घेतो.
- मी कधी कधी तंबाखू तोंडात ठेऊन झोपतो.
- मी सकाळी सर्वप्रथम धूम्रपान करतो, तंबाखू चघळतो किंवा दातांवर लावतो.
- मला सिगरेट/तंबाखूशिवाय काही तासांपेक्षा जास्त वेळ राहणे कठीण वाटते.
- जेव्हा मी तंबाखूशिवाय जातो तेव्हा मला तंबाखूची/सिगरेटची तीव्र इच्छा होते.

तुम्ही जितक्या जास्त पर्यायांवर बरोबर (✓) अशी खूण केली आहे तितके तुम्ही अधिक व्यसनी आहे. तुम्ही निकोटीन व्यसनी झाले आहात यावर विस्वास ठेवणे तुमच्यासाठी कठीण असू शकते.

सिगरेट/तंबाखू सोडण्याचा निर्णय घ्या

- जबरदस्त इच्छा असल्याशिवाय सुरुवातीचे काही आठवडे तुम्हाला कठीण जातील.
- तुम्ही सिगरेट/तंबाखू का सोडत आहात याची कारणे मनाशी नक्की ठरवा. एकदा निर्णय झाला की मित्र वगैरे काय म्हणतात याचा विचार करू नका. लक्षात ठेवा, खरा मित्र तो ज्याला तुमच्या आरोग्याची काळजी आहे.
- सिगारेट/तंबाखू सोडण्याची महत्त्वाची कारणे कोणती याकडे पुन्हा एकदा लक्ष द्या.

खालीलपैकी कोणतेही कारण तुमच्यासाठी महत्त्वाचे आहे का ?

- आरोग्य समस्या टाळण्यासाठी.
- पैसे वाचवण्यासाठी.
- मी हे करू शकतो हे सिद्ध करण्यासाठी.
- माझ्या प्रियजनांना ते आवडेल म्हणून.
- माझ्या तोंडात फोड आले असून पांढरे डागही पडले आहेत.
- मला अधून मधून धाप लागते व खोकला येतो.

- मी माझ्या मूलांपुढे चांगला आदर्श ठेऊ इच्छितो.
- दातांचे/हिरड्यांचे विकार होऊ नयेत म्हणून.
- सिगरेट / तंबाखूला माझ्या कॉलेज / ऑफिस मध्ये बंदी आहे.
- व्यसन माझ्यावर नियंत्रण करेल, हे मला नको आहे.
- माझ्या सिगरेट / बिडीच्या धूरांमुळे इतरांना त्रास होतो. रस्त्यावर थुंकण्याने इतरांचे आरोग्य बिघडते तसेच घाण पसरते.
- मला डॉक्टरांनी सिगरेट/ तंबाखू सोडायला सांगितले आहे.

तुमची वैयक्तिक कारणे पान १० वर
“माझी योजना” मध्ये लिहा

‘‘माझा निर्णय’’

आता व्यसन सोडण्याची तारीख ठरवा:

खूप दूरची तारीख निवडू नका, पण अती घाईही करू नका. सुमारे एक आठवडयानंतरची तारीख ठरवा.

- व्यसन सोडण्यासाठी स्वतःला मानसिक आणि शारीरिकदृष्ट्या तयार करा.
- या काळात सिगरेट/ तंबाखूचे प्रमाण निम्म्यावर आणा. जेव्हा जास्त तलफ येईल तेव्हा तर निश्चितच सिगरेट / तंबाखूपासून दूर राहा.
- असा दिवस ठरवा की जो कमी तणावाचा व कमी धावपळीचा असेल.

आता ती तारीख पान १० वर

“माझी योजना” मध्ये लिहा

तयारी करा

आता जास्त तलफ येण्याची कारणे ओळखा.

तुम्ही सहसा जिथे धूम्रपान/तंबाखू चघळता, अशी कोणती ठिकाणे व वेळा आहेत ?

- अशा जागा व वेळा ही तुम्हाला तलफ येण्याची कारणे आहेत. ही कारणे तुम्हाला सिगरेट/तंबाखूची आठवण करून देतात.
- यामधून सर्वात जास्त तलफ देणारी ३ कारणे निवडून, ती पान १० वर “माझी योजना” मध्ये लिहा.
- अशा ठिकाणी व वेळी सिगरेट / तंबाखूचे सेवन कटाक्षाने टाळा.
- दारू, सुपारी /गुटखा, पानमसाला या पासून दूर रहा. कारण यांच्यामुळे सिगरेट / तंबाखूची जास्त तलफ येऊ शकते. शिवाय या गोष्टी आरोग्याला हानिकारक आहेत.
- तलफ आल्यास भाजलेले शेंगदाणे, वाटाणे, बडीशेप, वेलची, लवंग किंवा तत्सम पदार्थ खा.
- भरपूर पाणी प्या.

उत्तेजके

‘‘माझी योजना’’

माझी सिगरेट / तंबाखू सोडण्याची कारणे

माझी सिगरेट/तंबाखू सोडण्याची तारीख
दिवस महिना वर्ष

मला तलफ आणणारी ३ महत्वाची कारणे

तंबाखू सोडण्याच्या तारखेच्या १ दिवस आधी:

तुम्हाला जे मानसिक आधार देऊ शकतील अशा लोकांच्या जवळ रहा.

- त्यांना सूचना देऊन ठेवा की पहिले १-२ आठवडे माझा स्वभाव थोडा चिडचिडा होऊ शकतो.
- तुमच्याशी वागताना त्यांना सहनशीलतेने /सबुरीने घ्यायला सांगा.
- त्यांना हे ही सांगून ठेवा की या कठीण दिवसात तुम्हाला त्यांच्याकडून मदतीची, सहानुभूतीची व पाठिंब्याची गरज आहे.
- ते लोक तुम्हाला कशी मदत करू शकतील हे त्यांना सांगा.

मानसिक तयारी



तंबाखू सोडण्याचा दिवस!

- त्या दिवशी तुमच्या जवळच्या सर्व सिगरेटी व तंबाखू फेकून द्या.
- या विशेष दिवसाची सुरुवात सकाळी लवकर फिरायला जाऊन करा.
- नाशत्याच्या वेळी नेहमीच्या ठिकाणी न बसता दुसरीकडे बसा.
- मोकळे बसू नका. मन कामात गुंतवून ठेवा.
- जेव्हा तलफ येईल तेव्हा भाजलेले शेंगदाणे, चना, व्राटाणे, बडीशेप, वेलची, लवंग किंवा या प्रकारचे पदार्थ खा.
- सिगरेट / तंबाखू सोडल्याबद्दल स्वतःलाच असे काहीतरी बक्षीस द्या की हा दिवस कायम लक्षात राहील.

व्यसन सोडल्यानंतरचा पहिला आठवडा

या काळात होणाऱ्या त्रासदायक परिणामांना कसे तोंड द्याल ?

तंबाखूची तलफ :

व्यसन मुक्तीचे फायदे आठवा. ४-५ मिनिटे थांबा, दीर्घ श्वास घ्या किंवा फिरायला जा. तलफ नाहीशी होईल.

भूक :

नियमित जेवण खा. भुकेला कधीकधी तंबाखूची तलफ समजली जाते.

मिठाई/गोड पदार्थ खाण्याची तलफ:

फळे खा. पेरू, केळी, मनुका (किसमिस) इत्यादि

चिडचिडेपणा :

त्या ठिकाणापासून दूर जा. दीर्घ श्वास घ्या, व्यायाम करा. दुसऱ्यांना जरा सहनशीलतेने/सबुरीने घ्यायची विनंती करा.

डोकेदुखी :

शांत बसून मनन, चिंतन करा. गरम पाण्याने स्नान करून पहा.

बद्धकोष्टता :

जास्त फळे, भाजीपाला, भाकरी/पोळी खा. भरपूर पाणी प्या.

व्यसन सोडल्यानंतरचा दूसरा आठवडा

उत्तेजक:

उत्तेजकांना सामोरे जाण्यासाठी तयार राहण्याची योजना करा.

तंबाखूची तलफ:

मागच्या आठवड्यासारखीच तंबाखूची तलफ तीव्र असू शकते, परंतु आता ती कमी वेळा येईल आणि लवकर निघून जाईल.

जेवण:

अन्नाची/जेवणाची चव चांगली येईल.

आत्मविश्वास:

तुमचा आत्मविश्वास वाढलेला असेल.

तीव्र इच्छाशक्ती व काही कौशल्य यांचा उपयोग करून तुम्ही पहिला आठवडा निभावून नेला, त्यांचाच उपयोग पुढे करत रहा.

सिगरेट/ तंबाखूमुक्त राहण्यासाठी सूचना :

- जर तुम्ही दोन आठवडे तंबाखूपासून मुक्त आहात, तर तुम्हाला माहित आहे की तुम्ही या व्यसनावर मात करू शकता ! त्याच यशस्वी धोरणांसह दिनचर्या सुरू ठेवा.
- तुम्हाला भुरळ (मोह) घालू शकतील अशा परिस्थितींसाठी आधीच उपाय योजना ठरवून ठेवा.
- जेव्हा मनावर ताण येईल तेव्हा हे आठवा की सिगरेट/ तंबाखू मुळे प्रश्न सुटत नाहीत. अशावेळी दुस-या कशात तरी मन गुंतवा.
- सिगरेट/ तंबाखू सोडल्याने वाचणारा पैसा एका काचेच्या भांड्यात साठवत जा. त्या पैशातून काय विकत घेता येईल याचा विचार करा.

मुक्तता

चूक झालीच तर...

एकदा सुद्धा चूक होऊ देऊ नका. पण समजा चूक झालीच व तुम्ही पुन्हा सिगरेट/तंबाखूकडे वळलात तर चूक सुधारून लगेच योग्य मार्गावर या.

निराश होऊन स्वतःला दोष देत बसू नका.

उरली सूरली सिगरेट/तंबाखू फेकून द्या.

सिगरेट/तंबाखू सोडणे-

काही जणांना पहिल्याच प्रयत्नात यश येते, परंतु बहुतेकांना कमीत कमी दोनदा तरी प्रयत्न करावे लागतात.

तुमचे यश साजरे करा!

- तुम्ही सलग ३ आठवडे सिगरेट/तंबाखूपासून दूर राहू शकलात तर आपल्या जवळच्या लोकांबरोबर त्याचा आनंद साजरा करा-तुम्ही जे पैसे वाचवले आहेत, ते यासाठी वापरू शकता.
- असाच एक महिना पूर्ण करा व मग प्रतिज्ञा करा की सिगरेट/तंबाखूला पुन्हा शिवणार / हात लावणार नाही.
- ज्यांना सिगरेट/तंबाखू सोडायची आहे त्यांना मदत करा.
- प्रत्येक महिन्याच्या सुरुवातीला तुमचा निश्चय पुन्हा पक्का करा.
- प्रतिज्ञा करा की, तंबाखूचे पुन्हा कुठल्याही प्रकारे सेवन करणार नाही.
- तंबाखूचे दातांवरील सर्व डाग काढून टाकण्यासाठी दंतवैद्याकडून दात स्वच्छ करा.

सिगरेट/तंबाखूमुळे होणारे गंभीर धोके

- हृदयविकार ○ — ○ धूम्रपान/तंबाखू चघळणे किंवा दातांवर लावणे
- जुनाट खोकला ○ — ○ धूम्रपान
- क्षयरोग (टी.बी) ○ — ○ धूम्रपान
- फुफ्फुसाचा कर्करोग ○ — ○ धूम्रपान
- इतर कर्करोग ○ — ○ कोणत्याही प्रकारचे तंबाखूचे व्यसन
- मध्यम वयातील
आकस्मित मृत्यू ○ — ○ सिगरेट/तंबाखू वापरणाऱ्यांमध्ये
याची शक्यता अधिक असते.

सिगरेट/तंबाखू सोडण्याचे फायदे

सिगरेट/ तंबाखू सोडल्याने तुम्हाला कसा फायदा होईल ?

- लगेचच सुरुवातीपासून चांगले वाटायला लागेल.
- जास्त हरूप येईल, उत्साही वाटेल.
- तोंडाला येणारा सिगरेट/तंबाखूचा वास जाईल.
- आरोग्याला होणारा धोका कमी होईल.
- आयुष्यमान वाढेल.
- तुमच्या सिगरेटच्या धुरामुळे आणि तंबाखूच्या थुंकीमुळे इतरांना होणारा धोका टळेल.

फायदे

आभार

हा कार्यक्रम विकसित केला आहे,



हिलीस सेखसरिया इंस्टिट्यूट फॉर पब्लिक हेल्थ
501, टेक्नोसिटी, प्लॉट नं X- 4/5A, टी. टी. सी,
इंडस्ट्रियल एरिया एम.आय.डी.सी., महापे, नवी
मुंबई - 400701 फोन: +91-22-40025146
www.healis.org



दाना फार्बर कॅन्सर इंस्टिट्यूट
बोस्टन, मेसाचुसेट्स, यु. एस. ए.



हार्वर्ड टी. एच. चैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ
बोस्टन, मेसाचुसेट्स, यु. एस. ए.

हा कार्यक्रम राष्ट्रीय कर्करोग संस्थेच्या अनुदानातून (5R01 CA 200691)
महाराष्ट्र सरकार व शिक्षण विभागाच्या सहकार्याने विकसित करण्यात आला आहे.

राष्ट्रीय टोल फ्री क्विटलाइन नं : 1800-11-2356

निरोगी आरोग्याचा मंत्र...

- तुमच्या निवासस्थानाजवळ किंवा कामाच्या ठिकाणाजवळील मोकळ्या जागेत दररोज 30-40 मिनिटे (किंवा 20 मिनिटे दोन वेळा) चाला किंवा तुमच्या कामाच्या ठिकाणी चालत जाण्याच्या मार्गाचा अवलंब करा.
- दिवसभरात प्रार्थना/ध्यानासाठी थोडा वेळ काढा.
- तुमच्या रोजच्या आहारात अधिक कच्च्या भाज्या आणि फळांचा समावेश करा.
- तुमच्या रोजच्या आहारात तेल आणि इतर चरबीयुक्त पदार्थ, मीठ आणि साखरेचे प्रमाण कमी करा.

- तुम्ही सायकल किंवा मोटारसायकल चालवत असाल तर हेल्मेट घाला.
- एड्स प्रतिबंधासाठी सार्वजनिक आरोग्य संदेश आणि तुमच्या डॉक्टरांच्या सल्ल्याचे अनुसरण करा.
- इतरांना कोणत्याही स्वरूपात तंबाखूचा वापर थांबवण्यासाठी मदत करा.
- दुसऱ्यांचे शुभ चिंतावे, सर्वांशी गोड बोलावे व आचरण शुद्ध असावे.

त्याने तुम्हाला मनःशांति व आरोग्य मिळेल.

धुम्रपान/तंबाखू चे सेवन सोडण्यास
मदतीसाठी ही मार्गदर्शक पुस्तिका
तुमच्या खिशांमध्ये ठेवा.



माझे नाव: _____

माझी सिगरेट / तंबाखूची व्यसने : _____

संपर्कासाठी (माझा पत्ता, दूर ध्वनी क्र., ई-मेल) : _____

माझे वय _____ वर्षे

आरोग्य कार्यकर्त्यांने माझ्याशी संपर्क साधावा / साधू नये

संपर्कासाठी वेळ: _____ ते _____

वितरक व क्षेत्र _____

तुम्हाला आणखी मदत हवी असल्यास

राष्ट्रीय टोल फ्री क्विटलाइन नं : 1800-11-2356

अधिक माहितीसाठी संपर्क करा :

प्रिव्हेटीव ऑन्कॉलॉजी विभाग

टाटा मेमोरिअल रुग्णालय, तिसरा मजला, ॲनेक्स इमारत

डॉ. अनेस्ट बोर्जेस मार्ग, परेल, मुंबई - ४०० ०१२

दूरध्वनी : रिसेप्शन : ०२२ २४१७ ७०००,

एक्सटेंशन: ४६७०(अपॉईमेंटसाठी)

रिसेप्शनीस्टला सांगा की तुम्ही ही पुस्तिका वाचली आहे.

रुग्णालयात जाण्यासाठी जवळचे रेल्वेस्थानक :

एलफिनस्टन रोड (पश्चिम रेल्वे) व परेल (मध्य रेल्वे)

टाटा मेमोरिअल रुग्णालयात व्यसन मुक्तीसाठी समुपदेशन
मानसोपचार, औषधोपचार इ. कार्यक्रम डॉक्टर व इतर तज्ज्ञ

मंडळींच्या देखरेखीखाली चालवले जातात.