धूम्रपान कैसे छोड़ें :

वर्षों से, अनेक लोग कैंसर पेशेंट्स एड एसोसिएशन के पास धूमपान छोड़ने की अपनी हार्दिक इच्छा को व्यक्त करने जा चुके हैं। धूमपान छोड़ना मुश्किल होने के मनोवैज्ञानिक व औषधीय सम्बधी दोनों तरह के कारण हैं। सिगरेट में पाया जाने वाला निकोटिन, कोकीन व हेरोइन की तरह एक प्रकार का नशा है और इसलिए इसे छोड़ना मुश्किल है। पैचिस व च्यूईंगम के रूप में चिकित्सक सहायता जो रक्तप्रवाह में निकोटीन की सामान्य मात्रा छोड़ते हैं, धूमपान छोड़ने के लक्षणों से लड़ने के दौरान अधिक रूप से सफल पाए गए हैं।

लेकिन इस आदत के मनोवैज्ञानिक पहलू भी उतने ही महत्वपूर्ण हैं और इन पर केवल दृढ़ इच्छाशक्ति से काबू पाया जा सकता है। धूमपान छोड़ने के लिए प्रत्येक व्यक्ति की प्रेरणाएँ अलग–अलग होती हैं। सर्वाधिक महत्वपूर्ण चरण है, निर्णय लेना। उसके साथ–साथ इसमें से प्रत्येक को यह आंकलन करना चाहिए कि ऐसा क्या है जो हमें धूमपान छोड़ने के लिए प्रेरित करेगा। नीचे कुछ नुक्ते दिए गए हैं जिनका उपयोग किया जा सकता है।

1. धूमपान छोड़ने से पहले, अपनी सिगरेटों को एक कागज़ के टुकड़े में इस तरह लपेटें जैसे क्रिसमस का उपहार लपेटा जाता है। हर बार जब आपको सिगरेट की इच्छा हो, पैक खोलें और इस पर लिखें कि आप क्या कर रहे हैं, आपको क्या अनुभव हो रहा है और यह सिगरेट आपके लिए कितनी महत्वपूर्ण हैं। दो सप्ताहों के लिए ऐसा करें और आप देखेंगे कि इसकी संख्या कम हो गई है और आपको अपनी आदतों से नई अंतदृष्टि मिलेगी।
2. धूमपान करने वाले कई लोग अनुभव करते हैं कि उन्हें सिगरेट से ऊर्जा मिलती है। ऐसे लोगों को भय, सामान्य व्यायाम, तेज़ चलते हुए सैर करनी चाहिए या कोई नया शौक अपनाना चाहिए। लेकिन यह बात ध्यान रखें कि अधिकांश धूमपान करने वाले लोगों का वज़न बढ़ जाता है, इसलिए अपने भोजन का ध्यान रखें और भारी भोजन न खाएँ।
3. यदि धूममान छोड़ने के दौरान आपकाप वज़न बढ़ता है तो तुरंत डाइटिंग शुरू न करें। तब तक इंतज़ार करें जब तक आप पहले धूमपान करना छोड़ न दें।
4. यदि सिगरेट पीने से आपको आराम मिलता है, तो ध्यान लगानें, कोई नया पेय पीने या किसी नई सामाजिक गतिविधि में भाग लेने को कोशिश करें।
5. सिगरेट छोड़ने के लिए सही अवसर की तलाश करें, जैसे जब आप जुकाम व फ्लू के कारण बीमार हों और सिगरेट का स्वाद खो चुके हों।
6. एक 3"x 5" आकार के कार्ड पर, एक सूची बनाएं कि आपको धूमपान के बारे में क्या अच्छा लगता है और क्या बुरा लगता है। प्रतिदिन इसमें कुछ न कुछ जोड़ते रहें और इसे पढ़ते रहें।
7. उन वस्तुओं की एक छोटी सूची बनाएँ जो आप हमेशा से खरीदना चाह रहे हैं। उसके सामने इसकी कीमत लिखें। प्रत्येक वस्तु की कीमत को सिगरेटों के पैकों की संख्या में बदलें। यदि आप प्रतिदिन पैसे बचाते हैं, तो आप इन वस्तुओं को खरीद पाएंगे। इस पैसे को बचाने के लिए एक विशेष गुल्लक का प्रयोग करें।
8. जब आपको सिगरेट की तलब उठने लगे तो तब तक सिगरेट न पिएँ जब तक 3 मिनट न गुज़र जाएँ। उस समय के दौरान, अपनी सोच या गतिविधि को बदलें। किसी व्यक्ति से टेलीफोन पर तब तक बात करते रहें जब तक सिगरेट की इच्छा कम न हो जाए।
9. धूमपान बंद करने के लिए कोई यादगार दिन चुनें। कोई छुट्टी की अवधि, नव वर्ष का दिन, अपना जन्मदिन, कोई भी छुट्टी, अपने बच्चे का जन्मदिन, अपनी विवाह वर्षगांठ चुनें। लेकिन इतनी दूर का दिन न चुनें कि तब तक आपका निर्णय बदल जाए।
10. यदि आप कार्यस्थल पर तनाव के कारण सिगरेट पीते हैं तो एक ऐसा दिन चुनें जब आप काम से दूर हों।
11. निर्णय लें कि आप एकदम से बंद करना चाहते हैं या धीरे–धीरे। यदि धीरे–धीरे छोड़ने का निर्णय लेते हैं तो धीरे–धीरे छोड़ने की प्रक्रिया अपनाएँ ताकि आप 'मैंने छोड़ दी (आई क्विट)' दिवस के अपने त्वरित लक्ष्यों पर पहुंच सकें।

12. कभी भी सिगरेट एक साथ खरीद कर न रखें। कभी भी कार्टन न खरीदें। दूसरा पैक खरीदने से पहले पुराने पैक के खत्म होने का इंतज़ार करें।
13. घर या कार्यालय में अपने साथ सिगरेट लेकर न चलें। जितना हो सके उन्हें अपने से दूर रखें। उन्हें किसी के पास रखे या ताले में बंद रखें।
14. सिगरेट छोड़ने तक, एक धूमपान कोना बनाएँ जो कि भी दिलचस्प वस्तु से दूर हो।
15. टेलीविज़न देखते समय कभी भी धूमपान करें।
16. यदि आपने दूसरों के साथ धूमपान करना अच्छा लगता है। तो उन लोगों का साथ ढूंढें जो धूमपान न करते हों।
17. अपने साथ कभी भी माचिस या लाइटर लेकर न चलें।
18. एशट्रे को दूर रखें या उनमें फूल या नट्स डालें। अखरोट या मूंगफली रखने से आपके हाथों को एक काम मिल जाएगा।
19. अपना सिगरेअ का ब्रांड बदलें ताकि आप धीरे–धीरे कम व कम टार व निकोटिन मात्रा की सिगरेटें पीने लगें।
20. अपने आप से पूछें, "क्या वास्तव में मुझे सिगरेट की जरूरत है या यह केवल एक आदत है?"
21. किसी अन्य व्यक्ति को धूमपान छोड़ने में मदद करें।
22. हर दिन अपनी पहली सिगरेट जलाने का कार्य टालते रहें।
23. यह सोच लें कि आप केवल सम या विषम संख्या वाले घंटों में या यदि आदत कम है तो सम या विषम संख्या वाली तारीखों पर ही सिगरेट पिएंगे।
24. अपने हाथों को व्यस्त रखें। किसी संगीत यंत्र, बुनाई या पज़ल्स में व्यस्त रहें।
25. अपनी आदतों में काफी बदलाव लाएँ। नई गतिविधियाँ सीखें या पुरानी गतिविधियों को नए तरीके से करें। समस्याओं को हल करने के अलग–अलग तरीके सोचें। कामों को अलग ढंग से करें।
26. यदि आपको घर पर धूमपान की आदत है तो बाहर निकल जाएँ।
27. ऐसे स्थानों पर रहें जहाँ धूमपान निषेध है जैसे पुस्तकालय, थिएटर, डिपार्टमेंटल स्टोर या सिगरेट छोड़ने से पहले कुछ दिनों में जल्दी सोने की कोशिश करें।
28. कॉफी ब्रेकों के दौरान पढ़ने के लिए हल्की पाठ्य सामग्री, क्रॉसवर्ड पहेलियाँ या ब्रोशर अपने याद रखें।
29. जहाँ आप धूमपान न कर सकते हों वहाँ हल्का स्नान करें या कोई अन्य काम करें।
30. तम्बाकू के स्वाद व धब्बों से छुटकारा पाने के लिए बार–बार अपने दांतों में ब्रश करें।
31. धूमपान छोड़ने के बाद अपने डेंटिस्ट (दंत चिकित्सक) के पास जाएँ और अपने दांतों पर लगे तम्बाकू के धब्बों को साफ कराएँ और तम्बाकू के स्वाद को भूलने की कोशिश करें।
32. जब आपको सिगरेट की तलब लगे 10 गहरी सांसें लें, अंतिम बार सांस रोक कर माचिस की तीली जलाएँ और सांस छोड़ते हुए इसे बुझा दें। तीली को एशट्रे में रखें, जैसे आप सिगरेट को रखते हैं। मान लें कि यह एक सिगरेट थी जो आपने पी ली। इसके तुरंत बाद कोई अन्य गतिविधि करें।
33. केवल आधी सिगरेट पिएँ और शेष को फेंक दें।
34. धूम्रपान छोड़ने के बाद, अपने फेफड़ों का प्रयोग शुरू करें। अपनी गतिविधियाँ बढ़ाएँ और सामान्य व्यायाम शुरू करें जैसे सैर आदि।
35. किसी से शर्त लगाएँ कि आप छोड़ सकते हैं। प्रतिदिन एक बार में सिगरेट के पैसे रखें और यदि आप सप्ताह के अंत तक सिगरेट नहीं पीते हैं तो पैसे इसमें रहने दें। धीरे–धीरे इस अवधि को बढ़ाएँ, जब तक कि आप पूरी तरह न छोड़ दें।
36. एक वर्ष की सिगरेट सप्लाइ के बराबर एक मनीआर्डर खरीदें और किसी मित्र के पास सुरक्षित रखने के लिए छोड़ दें। यदि आप अगले वर्ष में धूमपान करते हैं तो आपका मित्र मनीआर्डर रख लेगा। यदि आप नहीं पीते हैं तो वह आपको साल के अंत में यह वापिस दे देगा।

37. यदि आप अवसाद में हैं या धूमपान के कारण आपमें कुछ शारीरिक लक्षण सामने आ रहे हैं तो डॉक्टर से चर्चा करें। यदि आप अपने स्वास्थ्य स्तर के प्रति जागरूक हैं तो धूमपान छोड़ना आसान है।

धूम्रपान छोड़ने के बाद, ऐसा व्यक्ति ढूंढें जिसे सिगरेट की तलब होने पर आप फोन कर सकें। सिगरेट की तलब उठने की परिस्थिति को कभी अकेले न झेलें।