American Heart Association.
Healthy for Good™

# तम्बाकू और निकोटीन उत्पादों को छोड़ने का तरीका जानें

Life's Essential 8™

## अपने आप को शिक्षित करें

**तम्बाकू/निकोटीन उत्पादों को छोड़ने का पहला कदम आपके और आपके परिवार के लिए जोखिम और स्वास्थ्य प्रभावों को समझना है.**

- **हृदय रोग:** निकोटीन और तम्बाकू से रक्तचाप और हृदय गति बढ़ सकते हैं. इससे रक्त वाहिकाएं संकुचित हो सकती हैं, जिससे दिल के दौरे का खतरा बढ़ सकता है.
- **स्ट्रोक:** निकोटीन और तंबाकू रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचा सकते हैं. यह रक्त के थक्के बनने या मस्तिष्क में रक्त के प्रवाह को अवरुद्ध करने के कारण स्ट्रोक होने के जोखिम को बढ़ा सकता है.
- **डायबिटीज़:** निकोटीन और तम्बाकू से टाइप 2 डायबिटीज़ विकसित होने का खतरा बढ़ सकता है. डायबिटीज़ वाले रोगियों के लिए, इससे रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करना भी कठिन हो सकता है.
- **कैंसर:** धूम्रपान फेफड़ों के कैंसर का प्रमुख कारण है.
- **अवसाद और चिंता:** निकोटीन और तम्बाकू का प्रभाव समाप्त होने पर इनके कारण मनोदशा में उतार-चढ़ाव हो सकता है और चिंता बढ़ सकती है.
- **समय से पहले बुढ़ापा आना:** धूम्रपान से जीवन में आगे चलकर याददाश्त संबंधी समस्याएं और डिमेंशिया हो सकता है और समय से पहले त्वचा में झुर्रियां आ सकती हैं.

## छोड़ने की योजना बनाएं

**यदि आप अपने आप को तैयार कर लें तो आपकी तम्बाकू छोड़ने की संभावना अधिक होगी. अपनी जीवनशैली के अनुकूल योजना बनाकर शुरुआत करें.**

**अगले** 7 दिनों के भीतर छोड़ने की तारीख सेट करें. एक ऐसा कार्यदिवस चुनना सबसे अच्छा है जो बहुत तनावपूर्ण न लगे.

**एक** विधि चुनें: एक दम से या धीरे-धीरे.

**तय करें** क्या आपको स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर, निकोटीन प्रतिस्थापन या दवा से सहायता की आवश्यकता है.

**तैयार रहें** अपनी धूम्रपान छोड़ने की इच्छा और आग्रह से निपटने की योजना बनाकर अपने धूम्रपान छोड़ने के दिन के लिए तैयारी करें.

**उसी दिन छोड़ दें** जिस दिन का सोचा है.

## सफलता के लिए युक्तियां

### लालसा को रोकें

जब आपको धूम्रपान, वेपिंग या निकोटीन का उपयोग करने की इच्छा महसूस हो, तो अपने आप से 10-15 मिनट तक रुकने के लिए कहें. अक्सर, लालसा कुछ ही समय में समाप्त हो जाती है, और इच्छा समाप्त होने पर आप बेहतर महसूस करेंगे. अपने हाथ और मुंह को व्यस्त रखें. च्युइंग गम चबा कर, पानी पी कर या स्ट्रेस बॉल दबा कर देखें. इसे एक दिन एक बार लें. छोड़ना कठिन है और इसकी लालसा होना सामान्य बात है.

### अपने ट्रिगर्स के बारे में जानें

पता लगाएं कि आपको धूम्रपान, वेप या निकोटीन का उपयोग करने की इच्छा क्यों होती है. इसमें तनाव, कुछ स्थान या सामाजिक परिस्थितियां जैसी चीजें शामिल हो सकती हैं. इन ट्रिगर्स से बचने या इन्हें ठीक करने का प्रयास करें, विशेषकर शुरुआती समय में. अपने शरीर और मन को शांत करने के लिए गहरी साँस लेने के व्यायाम का अभ्यास करें.

### समर्थन प्राप्त करें

एक सहायक प्रणाली या सहायता कार्यक्रम आपको छोड़ने के कुछ सामान्य संघर्षों में मदद कर सकता है. आज ही 1-800-QuitNow (784-8669) पर कॉल करें. यह एक निःशुल्क फ़ोन सेवा है जो लोगों को धूम्रपान छोड़ने में मदद करती है. जब आप कॉल करेंगे, तो आप एक परामर्शदाता से बात करेंगे जो आपको धूम्रपान छोड़ने के लिए सलाह, सुझाव और सहायता देंगे.

**अधिक जानकारी के लिए heart.org/lifes8 (वेबसाइट अंग्रेजी में) पर जाएं**

© 2025 American Heart Association, Inc., एक 501(c)(3) गैर-लाभकारी संस्था. सर्वाधिकार सुरक्षित. अनधिकृत उपयोग निषिद्ध है. उद्धरण अनुरोध पर उपलब्ध हैं. 2/25 WF794286