



Canadian
Cancer
Society

Société
canadienne
du cancer

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣੀਆਂ
ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ
ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

if you want to
help a smoker quit



ਇਕ
ਵੇਲੇ
ਇਕ
ਕਦਮ

ਆਉ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਬਣਾਈਏ
1 888 939-3333 | www.cancer.ca

ਇਕ ਵੇਲੇ ਇਕ ਕਦਮ ਲਿਖਤੀ ਸਮੱਗਰੀ

- 1 ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ (ਕਿਤਾਬਚਾ)

ਪੜਾ 1

- 2 ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਕਿਤਾਬਚਾ)

ਪੜਾ 2

ਪੜਾ 3

ਪੜਾ 4

ਪੜਾ 5

- 3 ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣੀਆਂ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ (ਕਿਤਾਬਚਾ)

ਮਾਨਤਾ:

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਵਾਟਰਲੂ ਦੇ ਪਾਪੂਲੇਸ਼ਨ ਹੈਲਥ ਰੀਸਰਚ ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ, ਖੁੱਲ੍ਹਦਿਲੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਦਦ ਲਈ ਜੌਹਨਸਨ ਐਂਡ ਜੌਹਨਸਨ ਦੀ ਵੀ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣੀਆਂ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣੀਆਂ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਚੁਣੌਤੀ ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ “ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ” ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਉਤਸ਼ਾਹ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਔਖਾ ਹੋਵੇਗਾ ਪਰ ਇਹ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਚੁਣੌਤੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਲਾਉ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਵੇਲੇ, ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਬਦਲਣਾ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੇ।

ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ - ਇਸ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਸ 'ਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦੋਸਤ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਬਾਅਦ ਵਿਚ

ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਭਾਵੇਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਵੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਿਆਰਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਅਦ ਵਿਚ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਸੇਧ ਲੈਣਾ

ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣਾ ਛੱਡ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੂਡ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਵੋ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਇਕੱਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਮੁੜ ਕੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਲੱਗ ਪਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਵਾਉ। ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਮੁੜ ਕੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋਗੇ, ਇਸ ਦਾ ਚੰਗਾ ਜਾਂ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਵਤੀਰੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਵਤੀਰਾ ਬਦਲਿਆ ਹੈ (ਖਾਣਾ, ਪੀਣਾ, ਸਿਗਰਟਾਂ, ਕਸਰਤ) ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਮਦਦ ਨਾਲੋਂ ਸਮੱਸਿਆ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਤਣਾਉ (ਸਟਰੈੱਸ) ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਮਦਦ ਦਾ ਪੱਕਾ ਵਸੀਲਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦਬਾਅ (ਪਰੈਸ਼ਰ) ਤੋਂ ਬਹੁਤਾ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੀਆਂ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਤੁਹਾਡਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਦਤ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ:

- ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਲੈਕਚਰ ਜਾਂ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੇਣੇ (ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ “ਇਹ ਸਭ ਸੁਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ”)

- ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ
 - ਅੰਤਿਮ ਚਿਤਾਵਨੀਆਂ ਦੇਣਾ (“ਜੇ ਤੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਛੱਡੀਆਂ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਖਤਮ”)
 - ਨੀਵਾਂ-ਦਿਖਾਉਣਾ
 - ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣਾ – ਮਦਦ ਕਰੋ, ਕਸੂਰ ਨਾ ਕੱਢੋ
- ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਨਾ ਕਹੋ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਮਖੌਲ ਨਾ ਉਡਾਉ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਨਿਖੇਧੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਤਾਕਤਵਰ ਆਦਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਬਹੁਤ ਤਾਕਤਵਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਦੁਖਦਾਈ ਹੱਦ ਤੱਕ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈਆਂ ਲਈ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ, ਤਣਾਉ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿਚ, ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਵਿਚ ਅਤੇ ਬੋਰੀਅਤ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰਨ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਵੀ ਸੁਚੇਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸਿਗਰਟਾਂ ਕਿਉਂ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਣ, ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਕੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਅਤੇ ਕੁਝ ਤਾਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਪੂਰਾ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਲਾਉਣਗੇ।

- ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ, ਸਿਰਫ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਬਦਲਣਾ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੀ ਸਪੀਡ ਨਾਲ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘਣਾ ਪਵੇਗਾ। “ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਹਰ ਅਮਲ” ਵੱਖਰਾ ਹੈ।
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਔਖੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਕੁਝ ਹੋਰਨਾਂ ਲਈ ਇਹ ਛੱਡਣੀਆਂ ਸੌਖੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣਾ ਇਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਵਤੀਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ ਆਤਮ-ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਅਗਾਂਹ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਸਿਗਰਟਾਂ ਇਕ ਪੜਾ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਹੁੰਦੀਆਂ - ਕਾਮਯਾਬ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਲੋਕ 5 ਪੜਾਵਾਂ ਵਿਚ ਦੀ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 4 ਜਾਂ 5 ਵਾਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿਚ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ:

- 1 ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਨਾ ਸੋਚਣਾ
- 2 ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ
- 3 ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ
- 4 ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ
- 5 ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣਾ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋਗੇ ਭਾਵੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਬਾਰੇ ਉਹ ਜੋ ਮਰਜ਼ੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ।

ਇਕ ਵੇਲੇ ਇਕ ਕਦਮ ਕਿਤਾਬਚੇ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਮੋਕਰਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਪੜਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪੈਂਫਲਿਟ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕਿਸੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਸਮੋਕਰਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਜਦੋਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋਗੇ। ਪਰ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣਗੇ।

ਜੇ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦਾ ਹੋਵਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਫਿਰ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਹਾਂ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਉਸ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦਾ ਮਖੌਲ ਨਾ ਉਡਾਉ।
- ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਤਕਲੀਫ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ।
- ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਮਿਆਂ ਅਤੇ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਫਿਰ ਤੋਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਦਿਉ ਜਾਂ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਬਾਰੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦਿਉ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਕੁਝ ਪੱਖਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੰਮ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਥਾਂਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾਉਣ 'ਤੇ ਵੱਡਾ ਅਸਰ ਪਿਆ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਥਾਂਵਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਥਾਂਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਕੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਨੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਪਰ ਅਜੇ ਤਰੀਕ ਨਹੀਂ ਮਿੱਥੀ?

- ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦਾ ਸਮਾਂ ਚੁਣਨ ਦਿਉ - ਉਸ ਦੇ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਇਹ ਹੀ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰੋ।
- ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਵਧੀਆ ਹੀ ਸੋਚੋਗੇ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਹੁਣ ਕਾਮਯਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ।

- ਜਦ ਵੀ ਉਹ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੋ।
- ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਵਸੀਲੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉਹ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਨੇ ਹੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਕੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਨੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਤਰੀਕ ਚੁਣ ਲਈ ਹੈ?

ਜੇ ਉਹ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਦੀ ਤਲਬ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਉਹ ਹੋਰ ਬਦਲ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਰਨਾ, ਗੱਮ, ਪੁਦੀਨੇ ਦੀ ਗੋਲੀ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚ ਫੇਰਨ ਵਾਲੀ ਤੀਲੀ। ਬਦਲ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਚੋਣ ਜੇ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਨਾ ਉਡਾਉ।

- ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਚੀਜ਼ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਕੀ ਖਿਆਲ ਹੈ – ਕੈਂਡੀ, ਡੈਜ਼ਰਟ ਜਾਂ ਕੌਫੀ? ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਾਥ ਦਿਉ। ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨਾ, “ਤਬਦੀਲੀ” ਦੇ ਕਾਰਜ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਹੈ – ਪਰ ਇਹ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰੂਮਮੇਟ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਹੋ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਖਾਣੇ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਹੋਣ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦੇਵੋ ਕਿ ਘਰ ਹੁਣ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਔਖੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਹੁਣ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?

- ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਆਲੋਚਨਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਜਵਾਬ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਨਾ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖਿਆਲ ਮੁਤਾਬਕ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।
- ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਤੋਟ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਬੇਆਰਾਮੀ ਬਾਰੇ ਹਮਦਰਦੀ ਕਰੋ।
- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਤਲਬ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਉਹ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਰਲ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿ ਗਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੋਰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਸਾਥ ਦਿਉ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੋ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।
- ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਭਾਰ ਵਧਣ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਾ ਭਾਰ ਵਧ ਵੀ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸੋਹਣਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਮਦਦ ਲਈ ਜੇ ਉਹ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।

ਇਨਾਮ ਦੀਆਂ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ਾਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾੜਾ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਉਹ ਫੌਰਨ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਗੱਲ ਪ੍ਰਤੀ ਬਹੁਤ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਰਹੋ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਕੀ ਹਨ।

ਕੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਨੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ?

- ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਨੂੰ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਹਿਮਾਇਤ ਦਿਉ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਸੋਚੇ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਣ ਦੌਰਾਨ ਥਿੜਕ ਜਾਣ ਅਤੇ ਲੱਗੇ ਧੱਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਜੇ ਮੁੜ ਕੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਲੱਗ ਪਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ ਬੜਾ ਔਖਾ ਕੰਮ ਹੈ ਅਤੇ ਤਕਰੀਬਨ ਹਰ ਕੋਈ ਕਦੇ ਕਦੇ ਥਿੜਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਪੀਡ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦਿਉ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਲੋਕ ਸਿਗਰਟਾਂ ਕਿਵੇਂ ਛੱਡਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਮਾਹਰਾਂ ਨੂੰ **1 888 939-3333** 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਸਾਨੂੰ **info@cis.cancer.ca** 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਲਿਖੋ ਜਾਂ **www.cancer.ca** 'ਤੇ ਸਾਡਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

ਸਮੋਕਰਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ) ਹੁਣ ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਾਉਣ ਵਿਚ ਟਰੇਂਡ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ, ਫੋਨ 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਟੋਲ-ਫਰੀ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਇਹ ਲਿਖਤ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਦਾਨ ਅਤੇ ਜੌਹਨਸਨ ਐਂਡ ਜੌਹਨਸਨ ਇੱਕ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਬੰਦਸ਼-ਰਹਿਤ ਗਰਾਂਟ ਨਾਲ ਸੰਭਵ ਹੋਈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੂਬਾਈ ਟੋਲ-ਫਰੀ ਨੰਬਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ 'ਤੇ ਸਮੋਕਰਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ:

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ

1 877 455-2233

ਅਲਬਰਟਾ

1 866 332-2322

**ਸਸਕੈਚਵਨ, ਮੈਨੀਟੋਬਾ, ਓਨਟੇਰੀਓ, ਨਿਊ
ਬਰੰਨਜ਼ਵਿਕ, ਨੋਵਾ ਸਕੋਸ਼ੀਆ**

1 877 513-5333

ਕਿਊਬੈਕ

1 866 527-7383

ਪ੍ਰਿੰਸ ਐਡਵਰਡ ਆਈਲੈਂਡ

1 888 818-6300

ਨਿਊਫਾਊਂਡਲੈਂਡ ਐਂਡ ਲੈਬਰਾਡੋਰ

1 800 363-5864



Canadian Cancer Society **Société canadienne du cancer**

ਆਉ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਬਣਾਈਏ

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਹ ਕੇਵਲ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।
ਇਸ ਦਾ ਮੰਤਵ ਕਿਸੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸ ਲਿਖਤ ਵਿਚਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਬਿਨਾਂ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਕਾਪੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਮੁੜ ਕੇ ਛਾਪੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਪਰ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣੀਆਂ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ . **ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ 2007.**