

A close-up photograph of a hand firmly crushing several cigarettes. The hand is positioned in the center, with fingers curled around the cigarettes, which are being broken into pieces. The background is plain white, making the hand and the crushed cigarettes stand out. The overall image conveys a strong message of quitting smoking.

പുകയിലയിൽ നിന്നും മോചനം

A GUIDE ON HOW TO QUIT TOBACCO

**പ്രശ്നങ്ങളും
പരിഹാര മാർഗ്ഗങ്ങളും**

ഡോ. അക്രൂർ. ജയകൃഷ്ണൻ

Associate Professor ,Community Oncology Division
Regional Cancer Centre ,Trivandrum

പുകയില വിരുദ്ധ ക്ലിനിക്
കമ്മ്യൂണിറ്റി ഓങ്കോളജി ഡിവിഷൻ
റീജണൽ കാൻസർ സെന്റർ
തിരുവനന്തപുരം

കടപ്പാട്

ശ്രീ. രാജീവ് സദാനന്ദൻ, ഐ.എ.എസ്.
(അഡീഷണൽ ചീഫ് സെക്രട്ടറി, ആരോഗ്യവകുപ്പ്, കേരളം)

ഡോക്ടർ. രാജൻ. ചോബ്രഗഡെ, ഐ.എ.എസ്
(പ്രിൻസിപ്പൽ സെക്രട്ടറി, ആരോഗ്യവകുപ്പ്, കേരളം)

ശ്രീ. കേശവേന്ദ്രകുമാർ ഐ.എ.എസ്
(ഡയറക്ടർ, നാഷണൽ ഹെൽത്ത് മിഷൻ, കേരളം)

ഡോക്ടർ. രേഖ. എ. നായർ
(ഡയറക്ടർ, ആർ.സി.സി തിരുവനന്തപുരം)

ഡോക്ടർ. സരിത. ആർ.എൽ
(ആരോഗ്യവകുപ്പ് ഡയറക്ടർ)

ഡോക്ടർ. ബിപിൻ. കെ. ഗോപാൽ
(സ്റ്റേറ്റ് നോഡൽ ഓഫീസർ എൻ.സി.ഡി & എൻ.റ്റി.സി.പി കേരളം)

ഡോക്ടർ. മനു.എം.എസ്സ്
(സ്റ്റേറ്റ്, കൺസൾട്ടന്റ്, എൻ. ടി.സി.പി)

ഡോക്ടർ. രമണി എസ്. വെസ്റ്റി
(പ്രൊഫസർ & എച്ച്.ഒ.ഡി കമ്മ്യൂണിറ്റി ഓങ്കോളജി, റീജണൽ കാൻസർ സെന്റർ, തിരുവനന്തപുരം)

ഡോക്ടർ. ജിജി തോമസ്
(അഡീഷണൽ പ്രൊഫസർ, കമ്മ്യൂണിറ്റി ഓങ്കോളജി, റീജണൽ കാൻസർ സെന്റർ, തിരുവനന്തപുരം)

ശ്രീ. ഡി. ശശി
(സ്റ്റേറ്റ് മാസ് എഡ്യൂക്കേഷൻ & മീഡിയ ഓഫീസർ)

ശ്രീ. സുരേന്ദ്രൻ ചുനക്കര
(പബ്ലിക് റിലേഷൻസ് ഓഫീസർ, റീജണൽ കാൻസർ സെന്റർ, തിരുവനന്തപുരം)



കെ. കെ. ശൈലജ ടീച്ചർ

ആരോഗ്യ സാമൂഹ്യനീതി
വനിത ശിശു വികസന വകുപ്പ് മന്ത്രി
കേരള സർക്കാർ



തിരുവനന്തപുരം
തീയതി: 27.05.2019

നം.050/പ്രസ്/ആ.കു.വ/2019

സന്ദേശം

ആരോഗ്യകരമല്ലാത്ത ജീവിതശൈലിയും മദ്യത്തിന്റെയും പുകയിലയുടെയും മയക്കുമരുന്നുകളുടേയും ഉപയോഗം കാരണം പകർച്ചരോഗവ്യാധികൾ വർദ്ധിച്ചു വരുന്ന സാഹചര്യമാണ് കേരളത്തിലുള്ളത്. പുകയിലയുടെ ഉപയോഗമാണ് മറ്റ് ലഹരികളിലേക്കുള്ള ആദ്യപടിയെന്നതുവളരെ പ്രാധാന്യത്തോടെ കാണേണ്ട ഒന്നാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ പുകയിലയ്ക്കും ലഹരിയ്ക്കും എതിരെ പോരാടാൻ സർക്കാർ പ്രതിജ്ഞാബദ്ധമാണ്. ഒരിക്കൽ അടിമയായാൽ മോചിതരാകാൻ പ്രയാസമുള്ള ഒരു ലഹരിയാണ് പുകയില. കൃത്യമായ മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങളും പരിചരണവും ഇതിനാവശ്യമാണ്. ഇത് മുൻനിർത്തിക്കൊണ്ടാണ് ടൊബാക്കോ സെന്സേഷൻ ക്ലിനിക്കുകളും ഡീ അഡിക്ഷൻ സെന്ററുകളും ആരോഗ്യ വകുപ്പിന്റെ കീഴിൽ ആരംഭിച്ചിരിക്കുന്നത്. പുകയില ഉപയോഗത്തിൽ നിന്നും മോചിതനാകാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർക്ക് വഴികാട്ടിയായും ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർക്ക് ബോധവൽക്കരണം നടത്തുന്നതിനും സഹായകരമാകുന്ന രീതിയിലാണ് ഈ കൈപുസ്തകം തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്നത്. പുകയില വിമോചന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ഇത് സഹായമാകുമെന്ന വിശ്വാസത്തോടെ എല്ലാവർക്കും ആശംസകളും നേരുന്നു.

കെ. കെ. ശൈലജ ടീച്ചർ



ഡോ. സരിത ആർ. എൽ.
ആരോഗ്യ വകുപ്പ് ഡയറക്ടർ

സന്ദേശം

ലോകത്ത് പുകയില ഉപയോഗവും പുകവലി മൂലമുണ്ടാകുന്ന ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളും ക്യാൻസർ പോലെയുള്ള മാരക രോഗങ്ങളും വർദ്ധിച്ചു വരുന്നു. GATS 2 റിപ്പോർട്ടിലെ കണക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത് കേരളത്തിൽ മുതിർന്നവരിലെ പുകവലി കുറയുകയും കൗമാരക്കാരിലെ ഉപയോഗം വർദ്ധിക്കുന്നതായുമാണ്. ഈ അവസരത്തിൽ പുകവലിക്കെതിരെയുള്ള ബോധവൽക്കരണം കൂടുതൽ ഊർജ്ജസ്വലമായി മുന്നോട്ട് പോകേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ശ്വാസ് ക്ലിനിക്കുകളും ജില്ലാ ആശുപത്രികളിലെ പുകയില വിരുദ്ധ ക്ലിനിക്കുകളും ഡി അഡിക്ഷൻ സെന്ററുകൾ വഴിയും ജനങ്ങൾക്ക് ചികിത്സയും ബോധവൽക്കരണവും നൽകി വരുന്നു. പുകയില ഉപയോഗത്തിനെതിരെ അവബോധം സൃഷ്ടിക്കാനും ഈ ദൃശ്യീലം ഉപേക്ഷിക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ ജനങ്ങളിലേക്ക് എത്തിക്കാനുമായി RCC യുടെ കമ്മ്യൂണിറ്റി ഓങ്കോളജി വിഭാഗത്തിന്റെ സഹകരണത്തോടെ തയ്യാറാക്കിയ ഈ കൈപുസ്തകം ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർക്കും ജനങ്ങൾക്കും ഉപകാരപ്രദമായിരിക്കട്ടെ എന്ന് ആശംസിക്കുന്നു.

ഡോ. ആർ. എൽ.സരിത
ആരോഗ്യവകുപ്പ് ഡയറക്ടർ

ആമുഖം

പുകയില ഉപയോഗം മനുഷ്യശരീരത്തിൽ ഇരുപത്തഞ്ചോളം രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുമെന്ന് ശാസ്ത്രം തെളിയിച്ചു കഴിഞ്ഞു. ഓരോ വർഷം കഴിയുമ്പോഴും ഈ പട്ടികയുടെ നീളം കൂടുകയാണെന്നും നാം മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കണം.

ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളുടെ കാരണങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുവാൻ നടത്തുന്ന പഠനങ്ങളിൽ പലതും പുകയിലയിലേയ്ക്ക് വിരൽ ചൂണ്ടുന്നത് ഇതിന് തെളിവാണ്. പുകയില ഉപയോഗം നിർത്തുവാൻ വളരെ ഏല്പമാണെന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നവരാണ് ഈ ശീലമുള്ളവരിൽ ഏറിയ പങ്കും. എന്നാൽ ഇതിന്റെ സത്യാവസ്ഥ എന്താണെന്ന് നാം മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കണം. പുകയില ഉപയോഗിക്കുന്ന 100 പേരിൽ 70% ആളുകൾ ഈ ശീലം നിർത്തുവാൻ ആഗ്രഹം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നവരാണ്. ഇതിൽ 30% ആളുകൾ മാത്രമാണ് ഇതിനായി തയ്യാറെടുക്കുകയും അതിനുവേണ്ടി പരിശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത്. എന്നാൽ 2% മുതൽ 5% ആളുകൾ മാത്രമാണ് വിജയം കൈവരിക്കുന്നത് എന്നാണ് ലോകാരോഗ്യ സംഘടന വിലയിരുത്തുന്നത്. ഇതിൽ നിന്നും പ്രേരണ ഉൾക്കൊണ്ട് പുകയില ശീലത്തിന് അടിമപ്പെട്ടവരെ, ആ ശീലത്തിൽ നിന്നും മോചിപ്പിക്കുവാനുള്ള ആർ.സി.സി.യിലെ പുകയില വിരുദ്ധ ക്ലിനിക്കിന്റെ ഒരു എളിയ ശ്രമമാണ് ഈ പുസ്തകം.

മേൽ പറഞ്ഞവയുടെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ, വരും നാളുകളിൽ പുകയില ഉപയോഗിക്കാത്ത ഒരു സമൂഹത്തെ വാർത്തെടുക്കുവാനായി നമുക്കേവർക്കും ഒരുമിച്ചു പ്രയത്നിക്കാം.



ഡോ.രവേഷ എ .നായർ
ഡയറക്ടർ
ആർ.സി.സി തിരുവനന്തപുരം



നിക്കോട്ടിൻ (Nicotine) ആസക്തിയുടെ പര്യായം

നിങ്ങൾ പുകയില ഉപയോഗം നിർത്തുവാൻ പ്രയാസപ്പെടുകയാണോ?

പരിഭ്രമിക്കേണ്ട കാര്യമില്ല. പുകയിലശീലം നിർത്തുവാൻ സാധിക്കാത്തത് നിങ്ങളുടെ കുറ്റമല്ല. മറിച്ച് നിങ്ങൾ പുകയിലയിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള 'നിക്കോട്ടിൻ' എന്ന ആസക്തി ഉളവാക്കുന്ന മരുന്നിന് അടിമയായതു കൊണ്ടാണ്.

ഈ അവസരത്തിൽ പ്രശസ്തനായ ഇംഗ്ലീഷ് എഴുത്തുകാരൻ 'മാർക് ടൈൻ' പറഞ്ഞ വാക്കുകൾ ഓർമ്മ വരുന്നു. "പുകവലി നിർത്തുവാൻ സാധിക്കുന്നതാണ് ലോകത്ത് എളുപ്പത്തിൽ ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കുന്ന കാര്യം. കാരണം, അത് ഞാൻ ഒരായിരം തവണയെങ്കിലും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്."

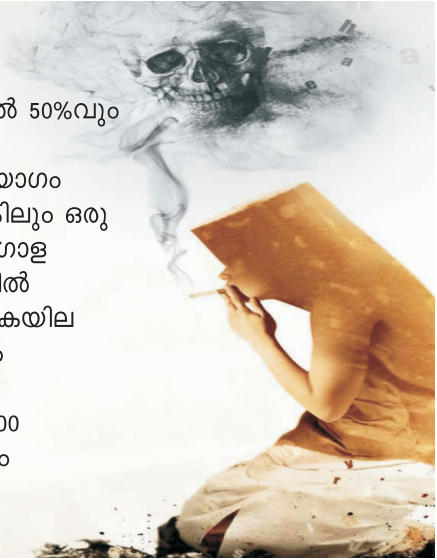
ചിലർക്ക് നിക്കോട്ടിനോടുള്ള ആസക്തി കഞ്ചാവിനേക്കാളും, മറ്റു മയക്കുമരുന്നിനേക്കാളും വളരെ കൂടുതലായിരിക്കും. അതുകൊണ്ടാണ് പലരും പല തവണ പുകയില ശീലം നിർത്തുവാൻ ശ്രമിച്ചിട്ടും സാധിക്കാതെ വരുന്നത് എന്നാൽ ഒരു കാര്യം നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കണം. ഓരോ തവണ നിർത്തുവാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോഴും പുതിയതായി നിങ്ങൾ പലതും പഠിക്കുന്നുണ്ട്. അവ തീർച്ചയായും ഈ ശീലം ഉപേക്ഷിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് പ്രചോദനമേകും.



കൂടുതൽ അറിവിനും സഹായത്തിനും നിങ്ങൾക്ക് തിരുവനന്തപുരം റീജണൽ കാൻസർ സെന്ററിന്റെ കമ്മ്യൂണിറ്റി ഓക്ടോളജി വിഭാഗത്തിലും ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെ കീഴിലും പ്രവർത്തിക്കുന്ന ടുബാക്കോ സെസേഷൻ ക്ലിനിക്കിലുമായി (പുകയില വിരുദ്ധ ക്ലിനിക്കി) ബന്ധപ്പെടാവുന്നതാണ്.

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ ???

പുകയില ഉപയോഗിക്കുന്നവരിൽ 50%വും ഇവയുടെ ഉപയോഗത്താൽ മരണപ്പെടുന്നു. പുകയില ഉപയോഗം നിമിത്തം 80 ലക്ഷം ജനങ്ങളെങ്കിലും ഒരു വർഷം ആയുസെത്താതെ ആഗോള തലത്തിൽ മരിക്കുന്നു.ഭാരതത്തിൽ ഉദ്ദേശം 13 ലക്ഷം ജനങ്ങൾ പുകയില ഉപയോഗം കൊണ്ട് ഒരു വർഷം മരിക്കുന്നതായി കണക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.ഒരു ദിവസം 3500 ഭാരതീയർ പുകയിലക്ക് ജീവിതം അടിയറവ് വയ്ക്കുന്നു.



നിങ്ങൾ പുകവലിക്കുന്നു എങ്കിൽ ബ്രോങ്കൈറ്റിസ്, ശ്വാസകോശ അണുബാധ, കാൻസർ, ഹൃദ്രോഗം, ആസ്ത്മ,ക്ഷയരോഗം, ചെവിപഴുപ്പ്, എന്നീ അസുഖങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളും നിങ്ങളുടെ കുടുംബക്കാരും വിധേയരാകുവാൻ സാധ്യതയുണ്ട്, പ്രത്യേകിച്ചും വായു സഞ്ചാരമില്ലാത്ത മുറികളിലിരുന്ന് പുകവലിക്കുകയാണെങ്കിൽ, അവ ഗർഭിണികൾക്ക് കൂടുതൽ ദോഷം ചെയ്തേക്കാം. നവജാത ശിശുവിന്റെ ജനനസമയ തൂക്കം കുറയുവാനും കൂട്ടി ചാപിള്ളയാകുവാനും സാധ്യത ഏറെയാണ്.





ബീഡി, സിഗററ്റ് ഇവയുടെ നിർമ്മാണത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവർക്ക് പുറം വേദന, കാലുവേദന, തലകറക്കം, കണ്ണുകളിലും, തൊണ്ടയിലും പുകച്ചിൽ അനുഭവപ്പെടുക, ആസ്ത്മ, ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾ, ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾ, ക്ഷയരോഗം, വാതം, അലർജി രോഗങ്ങൾ, ഉദരരോഗങ്ങൾ എന്നിവ ഉണ്ടാകുവാൻ സാധ്യത ഏറെയാണ്. ഇവയ്ക്ക് പുറമേ പുക വലിക്കുന്നവരിൽ കാൻസർ, ഹൃദ്രോഗം ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾ, പക്ഷാഘാതം എന്നീ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുവാൻ സാധ്യതയുണ്ടെന്നും ലോകാരോഗ്യസംഘടന മുന്നറിയിപ്പു നൽകുന്നു. സിഗററ്റിനും, ബീഡിക്കും പുറമേ, പാൻമസാല, ഗുട്ട്ക, വൈനി എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുന്നതും സുരക്ഷിതമല്ല. അവയിലും, നിക്കോട്ടിൻ, കാൻസർ ഹേതുകളായ രാസവസ്തുക്കൾ എന്നിവ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.



ഏതാണ്ട് 7000ത്തോളം മാരകമായ രാസവസ്തുക്കളുടെ മിശ്രിതമാണ് പുകയില, (അവയിൽ 70-ഇൽ പരം രാസപദാർത്ഥങ്ങൾ കാൻസറിനു കാരണമാകുമെന്നു തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്.) അവയിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടവ എന്തെല്ലാമാണെന്ന് താഴെ പറയുന്നു. ഇവ സാധാരണമായി ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഏതെല്ലാം ആവശ്യങ്ങൾക്കാണെന്നും നമുക്ക് പരിശോധിക്കാം.

രാസവസ്തുവിന്റെ നാമം

പ്രധാനമായും ഉപയോഗിച്ചു വരുന്ന /കണ്ടുവരുന്ന സാധനങ്ങൾ

നിക്കോട്ടിൻ
(ക്രിസോൾ)

കീടനാശിനി
വ്യാവസായിക ആവശ്യങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നു. പ്ലാസ്റ്റിക്കുകളിലും പശകളിലും ഉപയോഗിക്കുന്നു.

പൈറിൻ
ഡി.ഡി.റ്റി

കൽക്കരിയുടെ പ്രധാനഘടകം
കീടനാശിനിയായി ഉപയോഗിക്കുന്നു

കാർബൺ മോണോക്സൈഡ്
അമോണിയ

കാറിൽ നിന്നും വമിക്കുന്ന പുക
വാർണിഷിന്റെയും,മെഴുക്കിന്റെയും കറ നീക്കുവാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നത് .

ഹൈഡ്രജൻ സൈനൈഡ്

രണ്ടാം ലോകമഹായുദ്ധ കാലത്ത് ഗ്യാസ് ചേമ്പറിൽ ആളുകളെ വധിക്കുവാൻ ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന വാതകം .

അസെറ്റോൺ

നെയിൽ പോളീഷ് നീക്കം ചെയ്യുവാനുപയോഗിക്കുന്നത്.

മെത്തനോൾ

റോക്കറ്റിന്റെ ഇന്ധനത്തിനുപയോഗിക്കുന്നത്

ബ്യൂട്ടേൻ

സിഗരറ്റ് ലൈറ്റിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ദ്രാവകം

നാഫ്തലേൻ

പ്രാണികളെ നശിപ്പിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നത്

ആർസെനിക്

വിഷം

കാൽമിയം
ടൊലൂൺ

ബാറ്ററിയിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നത്
വ്യാവസായിക ഉപയോഗങ്ങൾക്കുള്ള ലായകം

ഫ്ലൂസോപ്രീൻ

ടയർ റമ്പറിനുപയോഗിക്കുന്നത്.

നിങ്ങൾ തന്നെ നീരിക്കുക

നിങ്ങൾ പുകവലിക്കാരനാണെങ്കിൽ പുകയിലയുടെ ഉപയോഗം എത്രമാത്രം ഭവിയ്ക്കുന്നുവോ എന്നതാണ് മനസ്സിലാക്കണമെന്നുണ്ടെങ്കിൽ താഴെ പറയുന്ന കാര്യം സ്വയം പരീക്ഷിച്ചു നോക്കൂ.

വായ്ക്കുള്ളിൽ സിഗരറ്റിന്റെയോ/ ബീഡിയുടെയോ പുക നിറയ്ക്കുക. ശ്വാസനാളത്തിലേക്കു കടത്തിവിടാതിരിക്കുവാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക. ഒരു വെള്ള ടിഷ്യൂ പേപ്പർ കൈയിൽ നിവർത്തിപ്പിടിച്ച് അതിലേക്ക് ഊതി വിടുക. ടിഷ്യൂ പേപ്പറിൽ തവിട്ടു നിറത്തിലുള്ള കറ പറ്റിപ്പിടിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നതായി നിങ്ങൾക്കു കാണുവാൻ സാധിക്കും. അത് പുകയിലയിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള 'ടാർ' എന്ന രാസവസ്തുവാണ്. ഇനി നിങ്ങൾ പുക വലിച്ച് ശ്വാസനാളത്തിനുള്ളിലേക്ക് വിടുക. വീണ്ടും ടിഷ്യൂ പേപ്പറിലേക്ക് ഊതിവിടുക. നിങ്ങൾ നേരത്തേ കണ്ടതുപോലുള്ള കറ ഇത്തവണ പേപ്പറിൽ കാണില്ല. അതിനെന്തു സംഭവിച്ചു. കൂടുതൽ ചിന്തിക്കേണ്ട കാര്യമില്ല. അവ നിങ്ങളുടെ ശ്വാസകോശത്തിൽ ലയിച്ചു കഴിഞ്ഞു.



പുകയില ശീലം നിർത്തുവാൻ നിങ്ങൾ ഇതിനകം തയ്യാറെടുത്തു കഴിഞ്ഞല്ലോ. എന്തെല്ലാം നടപടികളാണ് ഇതിനായി വേണ്ടതെന്ന് നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാം.

ഇനി പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ, പുകവലിക്കുന്നവർക്കും, പുകയില ചവയ്ക്കുന്നവർക്കും, പാൻ മസാല ഉപയോഗിക്കുന്നവർക്കും ഒരുപോലെ പ്രയോജനപ്പെടും.



പുകയിലശീലം നിർത്തുവാൻ ആശ്രയിക്കുന്നവർ സാധാരണയായി മൂന്നു ഘട്ടങ്ങളെ നേരിടണം.

ഒന്നാം ഘട്ടം

പുകയില ശീലം ഉപേക്ഷിക്കാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന നാളുകൾ

രണ്ടാം ഘട്ടം

പുകയില ശീലം ഉപേക്ഷിച്ചതിനു ശേഷമുള്ള ആദ്യനാളുകൾ

മൂന്നാം ഘട്ടം

പുകയില ശീലം ഉപേക്ഷിച്ചു. നാളുകൾക്കു ശേഷം

ഓരോ ഘട്ടത്തിലും നേരിടുന്ന പ്രശ്നങ്ങളും അതിനുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളുമാണ് ഇനി പറയുന്നത് ...

ഒന്നാം ഘട്ടം



പുകയില ശീലം ഉപേക്ഷിക്കാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന നാളുകൾ

ഇതിന്റെ ആദ്യപടിയായി വേണ്ടത് മേൽ പറഞ്ഞതു പോലെയുള്ള മാനസിക തയ്യാറെടുപ്പാണ്. പുകയില ശീലം വേണ്ടെന്നു തീരുമാനിച്ച ഈ സാഹചര്യത്തിൽ അതിനോടനുബന്ധിച്ചുണ്ടാകുന്ന മാനസിക പിരിമുറുക്കം ഒഴിവാക്കുവാൻ തയ്യാറെടുക്കുക. ഇതിനായി പുകയില ഉപയോഗിക്കാത്ത സുഹൃത്തുക്കളുടെയോ, കുടുംബാംഗങ്ങളുടെയോ സഹായം തേടുക.

നിങ്ങൾ സ്വയം ചോദിച്ചു നോക്കുക

എന്തുകൊണ്ടാണ് ഞാൻ വീണ്ടും പുകവലിക്കുന്നത് അല്ലെങ്കിൽ പുകയില ഉപയോഗിക്കുന്നത്. എന്തെല്ലാം കാര്യങ്ങളാണ് എന്നെ വീണ്ടും പുകയില ഉപയോഗിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത് ?

എനിക്ക് മന:ശക്തി ഇല്ല. ഞാൻ നികോട്ടിനടിമയാണ്. പുകയില ശീലം നിർത്തുമ്പോഴുള്ള മാനസിക വിഭ്രാന്തി എന്നെ അലട്ടുന്നു.

ഞാൻ വളരെ കുറച്ചു സിഗരറ്റാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. അതിന്റെ വീര്യം കുറവാണ്.

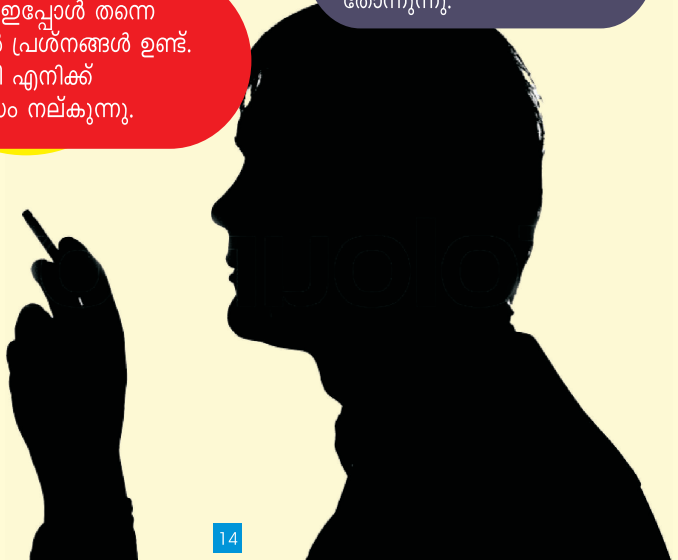
ഞാൻ പുകയില ശീലം നിർത്തുവാൻ ശ്രമിച്ചാൽ, മലബന്ധം വരുമോ എന്ന് ഞാൻ ഭയക്കുന്നു.

എനിക്ക് പുകവലി ഇഷ്ടമാണ്. പുകവലിക്കുന്നതോ, പുകയില ചവയ്ക്കുന്നതോ എനിക്ക് സുഖാനുഭൂതി നൽകുന്നു.

ജോലിയിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുവാനും കൂടുതൽ കാര്യപ്രാപ്തിയോടെ ജോലി ചെയ്യുവാനും എന്നെ സഹായിക്കുന്നു.

ഈ ദൃശ്യം നിർത്തിയാൽ എനിക്ക് ദേഷ്യവും, വിഷമവും കൂടുവാൻ സാധ്യതയുണ്ടെന്ന് തോന്നുന്നു.

എനിക്ക് ഇപ്പോൾ തന്നെ കൂടുതൽ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ട്. പുകവലി എനിക്ക് ആശ്വാസം നൽകുന്നു.



നിങ്ങൾക്കറിയാമോ എന്തുകൊണ്ടാണ് പുകയില ഉപയോഗം നിർത്തുവാൻ സാധിക്കാത്തത്?

1 പുകയിലയിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള നിക്ടോട്ടിൻ ആസക്തിയുള്ളവാക്കുന്ന ലഹരി പദാർത്ഥമാണ്. പക്ഷേ ഭാഗ്യവശാൽ അതിന്റെ ഫലം അധികനേരം നീണ്ടു നിൽക്കുകയില്ല. ചുരുക്കത്തിൽ നിങ്ങൾക്ക് മൂന്നാഴ്ചയോളം ബീഡി, സിഗരറ്റ്, പാൻമസാല എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം നിർത്തുവാൻ സാധിച്ചാൽ നിക്ടോട്ടിനു വേണ്ടിയുള്ള തീക്ഷണമായ ആഗ്രഹം ഏതാണ്ട് മുഴുവനായി ഇല്ലാതാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

2 പുകയില ഉപയോഗം പലപ്പോഴും വർഷങ്ങൾ കൊണ്ട് പരിപോഷിപ്പിച്ചെടുത്ത ഒരു ശീലമാണ്. അവ പെട്ടെന്ന് നിർത്തുവാൻ നിങ്ങൾക്ക് പ്രയാസമായിരിക്കും. എന്നാൽ ഒരു കാര്യം ഓർക്കുക ഈ വക ശീലങ്ങൾ നാം പഠിച്ചതാണ്. അതുകൊണ്ട് അവയെ മറക്കുവാനും നമ്മൾ പഠിക്കണം .



3 പൊതുവേയുള്ള തെറ്റിദ്ധാരണ ഈ ശീലം നിർത്തുവാൻ സാധിക്കില്ല എന്നാണെങ്കിലും ആ ധാരണ തെറ്റാണ്. ആർക്കു വേണമെങ്കിലും ഈ ശീലം ഉപേക്ഷിക്കാൻ അതിനുള്ള ഇച്ഛാശക്തിയും പരിശ്രമവും വേണമെന്നു മാത്രം .

4 പുകയില ശീലം നിർത്തുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന ചുമയും ഭക്ഷണത്തിനോടുള്ള അമിതാവേശവും കൂടുന്നതായി കാണുമെങ്കിലും അത് കാരണമാക്കി വീണ്ടും ഈ ശീലം തുടങ്ങാൻ ഇടവരുത്തരുത്.

5 പുകയില ശീലമാക്കിയവർ ഇത് തുടങ്ങുവാൻ ഒരുകാരണം ആ സമയത്ത് കണ്ടു പിടിച്ചിട്ടുണ്ടാവണം. ഉദാഹരണത്തിന് കൗമാരപ്രായക്കാർ പൗരൂഷത്തിനു വേണ്ടിയോ, കുട്ടുകാരുടെ മുന്നിൽ തന്റെ സാന്നിധ്യം ഉറപ്പിക്കുവാനോ ഈ ശീലം തുടങ്ങിയേക്കാം. എന്തിനുവേണ്ടിയാണ് ഈ ശീലം തുടങ്ങിയതെന്നും ആ തീരുമാനം നല്ലതിനു വേണ്ടിയായിരുന്നോ എന്നും നിങ്ങൾ സ്വയം ചിന്തിച്ചു നോക്കൂ. മറ്റു മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെയും നിങ്ങൾക്ക് ലക്ഷ്യപ്രാപതി കൈവരിക്കാം എന്ന് ചിന്തിക്കാത്തതാണ്.



6 പുകയില ഉപയോഗിക്കുന്നവരിൽ പലരും അതിന്റെ രുചിയും, സുഖവും ആസ്വദിക്കുന്നവരും അവ മനസിനെ കൂടുതൽ ജാഗരൂകരാക്കുവാൻ സഹായിക്കും എന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നവരാണ്. ചിലർ ഒരു നേരമോക്കിനായും മാനസിക പിരിമുറുക്കം ഒഴിവാക്കുന്നതിനായും ഇവയെ ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. എന്നാൽ ഇവ പുകയില ഉപയോഗത്തെ ന്യായീകരിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുകയാണ്. ഇത് തികച്ചും ഒരു മിഥ്യാധാരണ മാത്രമാണ്.

ചിന്തിക്കുക

നിങ്ങൾ ഈ ശീലം തുടങ്ങിയപ്പോൾ ഒരിക്കലും ഇതിന്റെ രുചി ഇഷ്ടപ്പെട്ടു കാണുകയില്ല. ഇപ്പോഴും അതിനോട് മാനസികമായി നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടമില്ലായിരിക്കാം. എന്നിരുന്നാലും പല പ്രശ്നങ്ങൾക്കുമുള്ള ഒറ്റമൂലിയായി നിങ്ങൾ ഈ ശീലത്തെ അംഗീകരിച്ചു കഴിഞ്ഞു. വാസ്തവത്തിൽ പുകവലി നിങ്ങളുടെ ഒരു പ്രശ്നത്തിനും പരിഹാരം കാണുന്നില്ല എന്നു മാത്രമല്ല പ്രശ്നങ്ങൾ കൂടുതൽ സങ്കീർണ്ണമാക്കുവാൻ ഇടവരുത്തുകയും ചെയ്യും.



നിങ്ങളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾക്കുള്ള മറ്റുമരുന്നായി പുകയിലയെ കാണുന്നുണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്കൊരിക്കലും ഈ ശീലം ഒഴിവാക്കാനാവില്ല. എന്നാൽ ഇതിന് വിപരീതമായി നിങ്ങൾക്ക് പുകയില ശീലം നിർത്തുവാനുള്ള ഉൾക്കരുത്തുണ്ടെങ്കിൽ ഏതെല്ലാം തരത്തിലുള്ള പ്രയാസം നേരിട്ടാലും നിങ്ങൾക്ക് ഈ ശീലം നിർത്തുവാൻ സാധിക്കും. ഇതിൽ നിന്നും ഏറ്റവും പ്രധാനമായി നമ്മൾ ആർജ്ജിക്കേണ്ടത് മന:ശക്തിയാണെന്ന് എടുത്തു പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ.

നിങ്ങളുടെ പുകയില ശീലത്തെ അടുത്തറിയൂ. ..

ഓരോ ദിവസവും ഉപയോഗിക്കുന്ന സിഗരറ്റിന്റെയും ബീഡിയുടെയും/നാലും കൂട്ടി മുറുക്കിന്റെയും പാൻമസാല പായ്ക്കറ്റിന്റെയും എണ്ണം ഓരോ തീയതികളിലും രേഖപ്പെടുത്തുക. ഈ പോക്കറ്റ് ഡയറി സ്ഥിരമായി സൂക്ഷിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. പുകയില ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ വാങ്ങുന്നതിന്റെയും ഉപയോഗിക്കുന്നതിന്റേയും ശരാശരി കണക്കുകൾ നിങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കും.

31 DAYS CALENDAR POCKET DIARY

01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	THE TOBACCO USER'S CALENDAR			

ഇനി നിങ്ങൾ ചിന്തിച്ചു നോക്കൂ,
ഇതിൽ നിന്നും എന്താണു നിങ്ങൾ നേടിയത്?

എന്തുകൊണ്ടാണ് ഞാൻ പുകയിലശീലം നിർത്തുവാനാഗ്രഹിക്കുന്നത് ?

താഴെ പറയുന്ന കാരണങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരെണ്ണം നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെ
സ്വാധീനിച്ചിട്ടുണ്ടാവാം :

- 01 ഞാൻ കൂടുതൽ പണം ലാഭിക്കും
- 02 എന്റെ പല്ലുകൾ കൂടുതൽ വെളുത്തിരിക്കും,
വായ്നാറ്റം കുറയും
- 03 മുഖത്തുള്ള ചുളിവുകൾ കുറയും...
അതിനാൽ കൂടുതൽ ചെറുപ്പമാകും
- 04 എന്റെ ജീവിതത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്ന
പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്നും മോചനം ഉണ്ടാകും .
- 05 ഞാൻ സമൂഹത്തിന്റെ മുന്നിൽ ഒറ്റപ്പെടുകയില്ല.
- 06 ഞാൻ കൂടുതൽ കാലം ജീവിച്ചിരിക്കും അതുവഴി എന്റെ
പേരക്കുട്ടികളെയും കാണുവാൻ ഇടവരും
- 07 എന്റെ കുട്ടികൾക്ക് ഞാൻ ഒരു മാതൃകാ പുരുഷനാകും
- 08 എനിക്ക് കൂടുതൽ വ്യായാമം ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കും.

09 ഇനി മുതൽ പുകയിലജന്യരോഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് എനിക്ക് വിഷമിക്കേണ്ട കാര്യമില്ല.

10 ഞാൻ ഇനി ചുമക്കില്ല

11 ഭക്ഷണത്തിന് കൂടുതൽ മണവും രുചിയും ഞാൻ ഇനി മുതൽ അനുഭവിച്ചറിയും

12 എന്റെ കുട്ടികളുടെ ചെവി പഴുപ്പും ശ്വാസകോശരോഗങ്ങളും ഇനി മുതൽ കുറഞ്ഞിരിക്കും.

13 എന്റെ ശരീരക്ഷമത വർദ്ധിക്കും.

14 എന്റെ ശ്വാസകോശത്തിന് നിറവ്യത്യാസം വരുകയില്ല.

15 എന്റെ തൂണികൾ പുകവലികൊണ്ട് കീറില്ല

16 എന്റെ കുടുംബക്കാർക്ക് ശ്വാസകോശ അർബുദമോ, ഹൃദ്രോഗമോ വരാനുള്ള സാധ്യത കുറയും.

17 എന്റെ വീട്ടിൽ പുകയിലയുടെ മണം കാണില്ല



എനിക്ക് ഈ ദുശ്ശീലത്തിൽ
നിന്നും ഒരു മാറ്റം അനിവാര്യമാണ്
കാരണം ...



മേൽ പറഞ്ഞതു പോലെയുള്ള പ്രധാനപ്പെട്ട കാരണങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ മനസ്സിലും ഉണ്ടായിരിക്കും .നിങ്ങളുടെ മനസ്സിൽ കുറിച്ചിട്ട കാര്യങ്ങൾ ഇവിടെ പൂരിപ്പിച്ചെഴുതുക. പിന്നീട് എപ്പോഴെങ്കിലും നിങ്ങൾക്ക് പുകവലിക്കണമെന്നോ പുകയില ചവയ്ക്കണമെന്നോ തോന്നുമ്പോൾ ഇവയിൽ ഒരു നിമിഷം കണ്ണോടിക്കുക.

ഈ ശീലം നിർത്തുവാനായി നിങ്ങൾ സ്വയം ഒരു തീയതി നിശ്ചയിക്കുക.

കലണ്ടറിൽ മാർക്കർ പേനകൊണ്ട് നിങ്ങൾ ഉദ്ദേശിച്ച തീയതിയിൽ ഒരു X മാർക്കിടുക. നിങ്ങൾ മനസ്സിൽ ഉറപ്പിച്ച തീയതി ഒരിക്കലും 10 ദിവസത്തിൽ കൂടുതൽ നീണ്ടു പോകരുത്. നിങ്ങളുടെ കുട്ടുകാരോടും കുടുംബക്കാരോടും ഈ കാര്യം പറയുക. എന്തെന്നാൽ നിങ്ങൾ വീണ്ടും പുകയില ഉപയോഗിക്കാൻ ശ്രമിച്ചാൽ അവർക്ക് നിങ്ങളെ ഈ പ്രവർത്തിയിൽ നിന്ന് പിന്തിരിപ്പിക്കുവാൻ കഴിയും. അതുപോലെ തന്നെ നിങ്ങളെ സഹായിക്കാൻ അവർ സദാ തയ്യാറാകും. പുകയിലശീലം ഉപേക്ഷിക്കുക എന്ന നല്ല കാര്യം നടപ്പിലാക്കാനായി നിങ്ങളുടെ അടുത്ത കുടുംബക്കാരുമായോ, കുട്ടുകാരുമായോ കരാറിലേർപ്പെടുന്നത് നല്ലതായിരിക്കും. ഉദാഹരണത്തിന് നിങ്ങൾ നിശ്ചയിച്ചുറപ്പിച്ച തീയതികളിൽ നിങ്ങൾക്ക് പുകയില ശീലം ഉപേക്ഷിക്കാൻ സാധിച്ചില്ലെങ്കിൽ “പിഴ”യായി 100 രൂപ അവർക്കു നൽകുക.



നിങ്ങളുടെ മുന്നിൽ പുകയില ഉപയോഗിക്കുകയാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾ അവരെ പിന്തിരിപ്പിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക. കുറഞ്ഞപക്ഷം നിങ്ങളുടെ അരികിൽ നിന്ന് ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുവാൻ പറയുക.



ദുശ്ശീലം നിർത്തുന്നതിനുള്ള ഒരു പരിഹാരമാർഗം തിരഞ്ഞെടുക്കുക

പുകയില ശീലം നിർത്തുവാൻ അനവധി പോം വഴികൾ ഉണ്ട്. സാധാരണ രീതിയിൽ പുകവലിക്കുന്ന ഒരാൾ ക്രമേണ അതിന്റെ എണ്ണം നേർ പകുതിയാക്കി കുറയ്ക്കും. ഈ ദുശ്ശീലം നിർത്തുവാൻ ഉറച്ച തീരുമാനം എടുക്കുക. നിങ്ങൾ നിർത്തുവാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന തീയതി ഒന്നോ രണ്ടോ ആഴ്ചകളുള്ളിൽ ആയിരിക്കുവാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. ആ തീയതി മുൻ നിർത്തി പുകവലിയുടെ ദൈർഘ്യവും സിഗരറ്റിന്റെയോ, ബീഡിയുടെയോ, എണ്ണവും പരമാവധി കുറയ്ക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക.



സിഗരറ്റോ, ബീഡിയോ പായ്ക്കറ്റോടെ വാങ്ങാതിരിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക. സ്ഥിരമായി ഉപയോഗിക്കുന്ന പുകയില ബ്രാൻറ് ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ മാറ്റുക.

ഓരോ ദിവസവും ഒന്നോ രണ്ടോ സിഗരറ്റോ ബീഡിയോ കുറച്ചു വലിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക. സ്ഥിരമായി പുകവലി തുടങ്ങുന്ന സമയം ദീർഘിപ്പിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന്, എല്ലാ ദിവസവും പ്രഭാത സമയം 7 മണിക്ക് പുക വലിക്കാൻ തുടങ്ങുന്ന ആൾ നാളെ രണ്ടു മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞ് 9 മണിക്ക് ശേഷം മാത്രമേ ആരംഭിക്കുകയുള്ളൂ എന്ന് മനസ്സിലുറപ്പിക്കുക. ഓരോ ദിവസം കഴിയുമ്പോൾ ഇതിന്റെ സമയത്തിൽ മാറ്റം വരുത്തുക. അങ്ങനെ പരമാവധി രണ്ടാഴ്ചയ്ക്കുള്ളിൽ പുകയില ശീലം നിർത്തുവാൻ ശ്രമിക്കുക.

നിങ്ങൾ പുകയില ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ നിർത്തുവാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന ദിവസം ഒരു പുതിയ മനുഷ്യനായി ജീവിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു എന്ന് മനസ്സിനെ പാകപ്പെടുത്തുക.

കോൾഡ് ടർക്കി

(പുകയില ശീലം ഒറ്റശ്രമം കൊണ്ട് നിർത്തുക)

പുകവലിക്കുന്നവരിൽ ഭൂരിഭാഗം ജനങ്ങളും ഒരു ദിവസം കൊണ്ട് നിർത്തുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നവരാണ്. നിങ്ങൾ പുകയില ശീലം നിർത്തുവാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന ദിവസം തന്നെ നിർത്തുക. പുകയില ശീലം നിർത്തുമ്പോൾ ഗുണങ്ങൾ സ്വയം മനസ്സിൽ പറഞ്ഞുനോക്കുക. പുകയില ശീലം ഉപേക്ഷിക്കുന്ന ദിവസത്തിനു മുൻപ് തന്നെ ജീവിതശൈലിയിൽ മാറ്റം വരുത്തുക.



ഉദാഹരണങ്ങൾ

പുകവലിക്കുന്ന ശീലത്തിൽ മാറ്റം വരുത്തുക

- സ്ഥിരമായി പുകവലിക്കുന്ന സമയങ്ങളിൽ പുകവലിക്കാതിരിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ സ്ഥിരം സ്ഥലത്തിരുന്ന് പുകവലിക്കാതിരിക്കുക.
- നിങ്ങൾക്കിഷ്ടമില്ലാത്ത സിഗരറ്റ് വാങ്ങിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ സ്ഥിരം പുകവലി ശൈലി മാറ്റുക.
- സിഗരറ്റ് പായ്ക്കറ്റ് റബർ ബാൻഡു കൊണ്ട് കെട്ടിവയ്ക്കുക.
- ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കൽ ഉപവാസം പോലെ, പുകയില രഹിത ദിനമാക്കുക. ഇതു ക്രമേണ, രണ്ടോ അതിൽ കൂടുതൽ ദിവസങ്ങളോ ആക്കാം.
- സിഗരറ്റ് വലിക്കാൻ ചുണ്ടിൽ തിരുകും മുൻപ് പകുതി മുറിച്ച് കളയുക.

മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുവാൻ മറ്റു പോം വഴികൾ കണ്ടെത്തുക.

നിങ്ങൾക്ക് സമ്മർദ്ദം കൂടുതലായി അനുഭവപ്പെടുന്നതെപ്പോഴാണ് ?

ഈ സമ്മർദ്ദങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് കുറയ്ക്കാവുന്നതാണ്. ഉദാ: നിങ്ങളുടെ ദിവസത്തെ ക്രമീകരിക്കുക. വിശ്രമിക്കാൻ സമയം കണ്ടെത്തുക . അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കുവയ്ക്കുക.

ഓരോ പ്രവൃത്തി ചെയ്തു കഴിയുമ്പോഴും പുകവലിച്ച് ആനന്ദിക്കുന്നതിനു പകരം മറ്റു വഴികൾ കണ്ടെത്തുക.

നിങ്ങളുടെ മനോനിലയിൽ മാറ്റം വരുത്തുക

പുകവലിക്കുന്നതിനു മുൻപായി സ്വയം ചോദിച്ചു നോക്കുക.

ഈ സിഗരറ്റ് എനിക്ക് തികച്ചും അത്യാവശ്യമാണോ ?

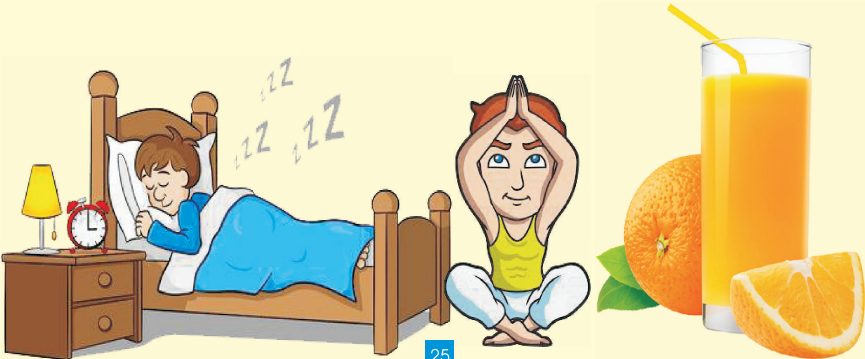
കഴിയുമെങ്കിൽ ആ സിഗരറ്റ് ഉപേക്ഷിക്കുക. ഈ സമയത്ത് ഇച്ഛാശക്തി നഷ്ടപ്പെടുത്താതെ പുകവലി ഉപേക്ഷിക്കുന്നതിന്റെ ആവശ്യകതയെപ്പറ്റി ഓർത്തു നോക്കുക.

താങ്കൾ പുകവലി ഉപേക്ഷിക്കാൻ തീരുമാനിച്ചിട്ടുള്ളതിന്റെ തലേദിവസം വീട്ടിലും, കാനിലും, ജോലിസ്ഥലത്തും, ബാഗിലുള്ള സിഗരറ്റ്, ലൈറ്റർ, ആഷ്ട്രേ, തീപ്പെട്ടി മുതലായവ നീക്കം ചെയ്യുക.



ദൈനം ദിനജീവിതത്തിൽ മാറ്റം വരുത്തുക

- വെള്ളം ധാരാളമായി കുടിക്കുക, പഴച്ചാറുകൾ കുടിക്കുക, കാപ്പി, കോള, മറ്റു ലഘുപാനീയങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയുടെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക .
മധുരമുള്ളതും കൊഴുപ്പ് കൂടുതലുമുള്ള ആഹാരം ഒഴിവാക്കുക .
- ദിവസവും വ്യായാമം ചെയ്യുക .
യോഗ, ധ്യാനം എന്നിവയിൽ ഏർപ്പെടുക .
- കഴിയുന്നതും രാത്രിയിൽ നേരത്തേ ഉറങ്ങാൻ ശ്രമിക്കുക .



നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട മറ്റു കാര്യങ്ങൾ

- പുകയില ഉപേക്ഷിക്കുന്നത് എന്തുകൊണ്ട് എന്ന് നിങ്ങൾ ദിവസവും ഓർമ്മിക്കുക.
- സാധാരണയായി പുകവലിക്കാറുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ നിന്നും വിട്ടു നിൽക്കുക
- കുടുംബക്കാരിലും, സുഹൃത്തുക്കളിലും വിശ്വാസമർപ്പിച്ച് അവരുടെ പിന്തുണ ഉറപ്പാക്കുക.
- മദ്യപാനം ഉപേക്ഷിക്കുക, എന്തെന്നാൽ അത് നിങ്ങളുടെ വിജയത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കും.

പുകയില ശീലം ഉപേക്ഷിക്കാനുള്ള മറ്റു പ്രതിവിധികൾ

- ശാസ്ത്രീയമായ പരീക്ഷണങ്ങളുടെ വെളിച്ചത്തിൽ ചില പ്രത്യേക തരം ഔഷധങ്ങൾ പുകയില ഉപയോഗ ശീലം ചെറുക്കുവാൻ സഹായകമാണെന്ന് തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ഒരു ഡോക്ടറുടെ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശമനുസരിച്ച് ഇവ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.
- ഇവ കൂടാതെ, നിക്കോട്ടിൻ ച്യൂയിംഗം, നിക്കോട്ടിൻ സ്പ്രേ, നിക്കോട്ടിൻ പാച്ച് എന്നിവ പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിൽ ധാരാളമായി ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നു.

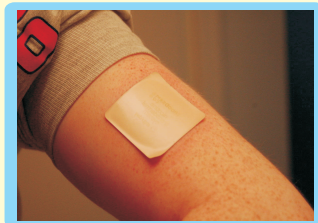


നിക്കോട്ടിൻ ച്യൂയിംഗം



നിക്കോട്ടിൻ സ്പ്രേ

ഒരു ഡോക്ടറുടെ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം അനുസരിച്ച് മാത്രം ഇവ ഉപയോഗിക്കുക.



നിക്കോട്ടിൻ പാച്ച്

രണ്ടാം ഘട്ടം

ഞാൻ
പുകവലി നിർത്തി



പുകയില ശീലം ഉപേക്ഷിച്ചതിനു ശേഷമുള്ള ആദ്യനാളുകൾ

പുകവലി നിർത്തുന്ന ദിവസം ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- നിങ്ങൾ എന്തെങ്കിലും ജോലികളിൽ വ്യാപൃതരാവുക. ഉദാ: വീട്ടുജോലികളിൽ സഹായിക്കുക. പച്ചക്കറി/ ചെടികൾക്ക് വെള്ളം ഒഴിക്കുക, ഡയറി കുറിപ്പ് എഴുതുക.
- ദിനചര്യകളിൽ മാറ്റം വരുത്തുക.
- നിങ്ങളുടെ കുടുംബക്കാരെയും, കൂട്ടുകാരെയും മറ്റു സഹപ്രവർത്തകരെയും ഇന്നത്തെ ദിവസത്തെപ്പറ്റി ഓർമ്മപ്പെടുത്തുകയും അവരുടെ സഹായം ലഭ്യമാക്കുകയും ചെയ്യുക.
- നിങ്ങൾക്ക് പുകവലിയോടുള്ള ആസക്തി ഈ ദിവസവും ഉണ്ടാകാം എന്നാൽ ഓർക്കുക. ഇത് വെറും നൈമിഷികം മാത്രമാണ്, ഏറിയാൽ കുറച്ച് മിനിറ്റുകൾ മാത്രം.

പുകവലിയോടുള്ള ആസക്തി എങ്ങനെ തരണം ചെയ്യാം?

പുകവലി നിർത്തിക്കഴിഞ്ഞാലും നിങ്ങൾക്ക് അതിനോടുള്ള ആസക്തി കൂടും. ആദ്യത്തെ ആഴ്ചയിലാവും അത് ഏറ്റവും കൂടുതലായി അനുഭവപ്പെടുന്നത്. സാധാരണയായി ഈ ആസക്തി 30 മുതൽ 90 സെക്കന്റ് വരെയാണ് നിലനിൽക്കുന്നത്.

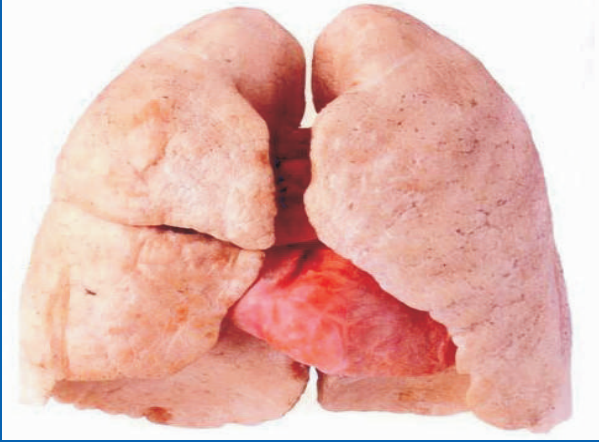
പുകവലിക്കാരിൽ ഈ ശീലം നിർത്തിയതിനു ശേഷമുള്ള 6 മുതൽ 12 മണിക്കൂറുകൾ കഴിയുമ്പോൾ പലപ്പോഴും ഇതിനോടുള്ള ആസക്തി കൂടുന്നതായി കണ്ടുവരാറുണ്ട്. ഇത് ആദ്യത്തെ മൂന്ന് ദിവസങ്ങളിലാവും ഏറ്റവും കൂടുതൽ അനുഭവപ്പെടുന്നത്. തന്നെയുമല്ല, ഈ സ്ഥിതി 3 മുതൽ 4 ആഴ്ച നീണ്ടു നിൽക്കുകയും ചെയ്യും.

എന്നാൽ താഴെ പറയുന്ന പ്രവൃത്തികൾ പ്രായോഗികമാക്കിയാൽ ഈ ആസക്തിയിൽ നിന്നും മോചനം നേടാം.

- 1 ദിവസങ്ങൾ കഴിയും തോറും പുകവലി ആരംഭിക്കാനുള്ള സമയം ദീർഘിപ്പിക്കുക.
- 2 ദീർഘശ്വാസം എടുക്കുക. ദീർഘമായി ശ്വാസം വലിച്ചതിനുശേഷം സാവധാനം വായിലൂടെ പുറത്ത് വിടുക. ഈ പ്രക്രിയ കുറച്ചു നേരം തുടരുക.
- 3 വെള്ളം വായിൽ ഒഴിച്ച് അൽപനേരം വയ്ക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ അതിനുപകരമായി പെരുഞ്ചീരകം ,ഏലയ്ക്ക, ഗ്രാമ്പൂ എന്നിവ ചവയ്ക്കുക.
- 4 സുഖനിദ്രയ്ക്ക് തടസ്സം അനുഭവപ്പെടാം. ഇവ തരണം ചെയ്യാനായി :
 - വൈകുന്നേരം 6 മണിയ്ക്ക് ശേഷം ചായ, കാപ്പി, കോള, സോഡ, എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം ഒഴിവാക്കുക.
 - യോഗ/ധ്യാനം എന്നിവയിൽ ഏർപ്പെടുക.
- 5 ദേഷ്യവും നിരാശയും അസ്വസ്ഥതകളും പുകയില ശീലം നിർത്തുമ്പോൾ അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്. ഇങ്ങനെയുള്ള സാഹചര്യം പലപ്പോഴും മറ്റുള്ളവരുമായി വാക്കുതർക്കങ്ങളിൽ ചെന്നുവസാനിക്കാറുണ്ട്. ഇത് ഒഴിവാക്കാനായി വ്യായാമത്തിൽ ഏർപ്പെടുക, കണ്ണുകളടച്ച് ദീർഘശ്വാസം വലിച്ച് ധ്യാനനിരതനായി അൽപസമയം ഇരിക്കുക.



**പുകവലിക്കുന്നവരുടെ
ശ്വാസ കോശത്തിൽ വരുന്ന മാറ്റം**



പുകവലിക്കാത്തവരുടെ
ആരോഗ്യമുള്ള ശ്വാസകോശം



പുകവലിക്കുന്നവരുടെ
ശ്വാസകോശം

ജീവിതം ...

പുകയില ശിലം ഉപേക്ഷിച്ചു നാളുകൾക്കുശേഷം.....



മറ്റുള്ളവർ സമ്മാനിക്കുന്ന പുകയില ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ നിരാകരിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ തീരുമാനത്തിൽ ഉറച്ച് നിൽക്കുക. ഇതിനർത്ഥം മറ്റുള്ളവരെ നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തുക എന്നല്ല. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ അവരെ കാര്യങ്ങൾ പറഞ്ഞ് മനസ്സിലാക്കുക.

ഉദാ: "ഞാൻ പുകവലി നിർത്തുവാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന ആളാണ്, എന്നെ പ്രകോപിപ്പിക്കരുത്". നിങ്ങളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ മറ്റുള്ളവർക്ക് മനസ്സിലാകും എന്ന് ഉറച്ച് വിശ്വസിക്കുക .

പ്രതികൂല ചിന്തകളെ വെല്ലുവിളിക്കുക

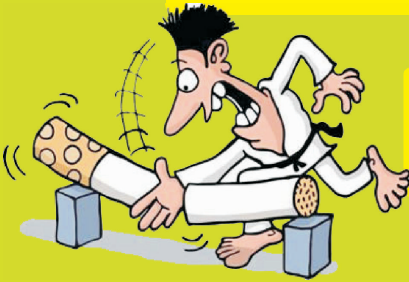
ഒരു സിഗരറ്റ് വലിക്കുമ്പോഴോ, പുകയില, പാൻ മസാല, ഗുട്ട്ക എന്നിവ ചവയ്ക്കുമ്പോഴോ രോഗം ഉണ്ടാകില്ല എന്ന തോന്നൽ ഉപേക്ഷിക്കുക, കാരണം പ്രതികൂല ചിന്തകൾ നിങ്ങളുടെ എല്ലാ പരിശ്രമങ്ങളേയും വിഫലമാക്കും. ഒരു തവണ പോലും പുക വലിക്കാതിരിക്കുന്നവർക്ക് പുകവലി നിർത്താനുള്ള സാധ്യത വളരെക്കൂടുതലാണ് എന്ന് മനസ്സിലാക്കുക.

ഉന്മേഷഭരിതനാകാൻ പുതിയ മാർഗ്ഗങ്ങൾക്കായി ശ്രമിക്കുക

ഉദാ; കണ്ണുകളടച്ച് ദീർഘമായി ശ്വാസം വലിച്ചതിനുശേഷം സാവധാനം പുറത്തേക്ക് വിടുക. ഈ പ്രക്രിയ നാലോ അഞ്ചോ തവണ ആവർത്തിക്കുക.



നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടമുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ വിശ്രമിക്കുന്നതായി സങ്കല്പിക്കുക. ഉദാ: കടൽതീരത്ത് വിശ്രമിക്കുന്നതായി സങ്കല്പിക്കുക,കുട്ടിക്കാലത്തേയും പഠിക്കുന്ന കാലത്തേയും നർമ്മരസങ്ങൾ അയവിറക്കുക, ഇഷ്ടമുള്ള വ്യക്തികളുമായി സംസാരിക്കുന്നതായി സങ്കല്പിക്കുക .



ഇവ കൂടാതെ പ്രായത്തിന് അനുയോജ്യമായിട്ടുള്ള കളികളിലും വ്യായാമങ്ങളിലും ഏർപ്പെടുക.

അപകട സന്ദർഭങ്ങളെ തിരിച്ചറിയുക.പുകയില ഉപയോഗിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള സന്ദർഭങ്ങളെ നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി കഴിവതും അവയിൽ നിന്നും ഒഴിഞ്ഞു മാറാൻ ശ്രമിക്കുക . ഈ ശീലം ഉള്ളവരുമായിട്ടുള്ള കുടിക്കാഴ്ചകൾ താൽക്കാലികമായി ഒഴിവാക്കുക.

നിങ്ങളുടെ ഇച്ഛാശക്തിയിൽ ഏറ്റക്കുറച്ചിൽ വരുകയാണെങ്കിൽ അത് നിങ്ങളുടെ കുടുംബക്കാരോടോ, സുഹൃത്തിനോടോ തുറന്നു പറയുക.

നിങ്ങളുടെ ഈ ശീലം ഉപേക്ഷിച്ചതിനു ശേഷം ,വരും നാളുകളിൽ ഇതിനോടുള്ള ആസക്തി ശക്തമായി തിരിച്ചുവരാം. ഇതിൽ നിന്നും മോചനം ലഭിക്കുന്നതിനായി നിങ്ങളുടെ ദിനചര്യകളിൽ മാറ്റം വരുത്താവുന്നതാണ്.

പ്രഭാതത്തെ അഭിമുഖീകരിക്കുക

ഉറക്കമുണർന്നതിനുശേഷം പുകയില ഉപയോഗിക്കുന്നതിനു പകരമായി ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക. പതിവായി കുടിക്കുന്ന ബെഡ് കോഫിയുടെയും, ചായയുടെയും, രുചി നിങ്ങൾ അനുഭവിച്ചറിയാൻ പോകുന്നത് ഇനി മുതലാണ്. പ്രഭാതത്തിൽ വരുന്ന ഈ മാറ്റങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ആ ദിവസത്തിൽ ശേഷിക്കുന്ന സമയത്തെ പുകയില ശീലത്തിൽ നിന്നും പിന്തിരിപ്പിക്കാനുള്ള അനുകൂല സാഹചര്യം സൃഷ്ടിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു.



നിങ്ങളുടെ വസതിയിൽ നിന്നും (പ്രത്യേകിച്ച് കിടപ്പുമുറിയിൽ നിന്നും കൂളിമുറിയിൽ നിന്നും) സിഗരറ്റും, പാൻ മസാല പാക്കുകളും പൂർണ്ണമായി നീക്കം ചെയ്തിട്ടുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.

ഓരോ ദിവസവും ചെയ്യേണ്ട പ്രവർത്തികൾ (പ്രത്യേകിച്ചും ഉറക്കമുണർന്നു കഴിഞ്ഞ് ആദ്യത്തെ രണ്ട് മൂന്ന് മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ) മുൻകൂറായി തയ്യാറാക്കിവയ്ക്കുക. ഇപ്രകാരം ചെയ്യുന്നത് മനസ്സിനേയും ശരീരത്തിനേയും ജോലിയിൽ വ്യാപൃതരാകുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഇത് പരോക്ഷമായി പുകവലിയോടുള്ള ആസക്തി കുറയ്ക്കുവാൻ സഹായിക്കും.



ആഹാരസമയത്ത് കൈക്കൊള്ളേണ്ട ചില തീരുമാനങ്ങൾ

സമൃദ്ധമായ ആഹാരത്തിനുശേഷം പുകവലിക്കാനുള്ള പ്രവണത കൂടുതലാണ് എന്ന് നിങ്ങൾ ഓർക്കുക. കേരളത്തിൽ ഉച്ചയുണ്ട് കഴിച്ചതിനുശേഷവും ,അത്താഴത്തിനുശേഷവും പുകവലിക്കുന്നവർ ധാരാളമാണ്.

ഇത് ഒഴിവാക്കാനുള്ള പോംവഴികൾ :

ഓരോ തവണ ഭക്ഷണത്തിനുശേഷവും പല്ല് ബ്രഷ് ചെയ്യുന്ന ശീലം വളർത്തിയെടുക്കുക.

ഭക്ഷണത്തിനുശേഷം കുറച്ച് ദൂരം നടക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.



നിങ്ങൾ ഭക്ഷണശാലയിൽ പോയി ആഹാരം കഴിക്കുമ്പോൾ പ്രത്യേകിച്ചും തട്ടു കടകളിൽ ,അടുത്തിരിക്കുന്ന ആൾ പുകവലിക്കുകയാണെങ്കിൽ ആ പുക ശ്വസിക്കുന്നത്, നിങ്ങളെ വീണ്ടും പഴയ ശീലത്തിലേക്ക് ആകർഷിക്കും. അതിനാൽ പുകവലി അനുവദനീയമല്ലാത്ത ഭക്ഷണശാലകളിൽ നിന്ന് കഴിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

ചില പ്രത്യേക തരം ആഹാരം കഴിച്ചതിനുശേഷം പുകവലിക്കാനുള്ള പ്രവണത കൂടുതലാണ്. അവ ഏതെല്ലാമാണെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞ് നിങ്ങൾ അവയെ ഒഴിവാക്കുക.

മദ്യപാനം ഒഴിവാക്കുക

മദ്യപിക്കുന്നവർക്ക് പുകവലിക്കാനുള്ള പ്രവണത കൂടുതലാണ്. നിങ്ങൾ മദ്യപിക്കുന്നയാളാണെങ്കിൽ കഴിവതും ആ ശീലത്തിൽ നിന്നു വിട്ടു നിൽക്കേണ്ടതും കുറഞ്ഞത് രണ്ടാഴ്ചത്തേക്ക് ശീതളപാനീയങ്ങളോ മറ്റു ലഘുപാനീയങ്ങളോ കഴിക്കുന്നതായിരിക്കും ഉത്തമം. സ്ഥിരമായി മദ്യപിക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന സ്ഥലങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക .

സ്വന്തം ഭവനത്തിൽ മദ്യം സൂക്ഷിക്കുന്നത് ഇനി മുതൽ ഉപേക്ഷിക്കുക.



താങ്കൾ ഫോണിലൂടെ സംസാരിക്കുമ്പോൾ ..

സാധാരണയായി പുകവലിശീലം ഉപേക്ഷിച്ച ഏതാനും നാളുകളിൽ ചുരുക്കം ചില വ്യക്തികൾ ഫോണിലൂടെ സംസാരിക്കുമ്പോൾ അസ്വസ്ഥമായി കാണാറുണ്ട്. ഇങ്ങനെയുള്ള സന്ദർഭങ്ങളിൽ സിഗരറ്റു പായ്ക്കറ്റുകൾ, ആഷ്ട്രേ, തീപ്പെട്ടി, ലൈറ്റർ എന്നിവ ടെലിഫോണിന്റെ അരികിൽ നിന്നും മാറ്റുക. ചെറിയ നോട്ടുബുക്കും പെൻസിലും കരുതി വെച്ചാൽ മാനസിക പിരിമുറുക്കം അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ അതിൽ എന്തെങ്കിലും കുറിക്കാവുന്നതാണ്.



പുകവലിക്കുന്നവരുമായി ഇടപഴകുമ്പോൾ...

നിങ്ങളുടെ ഈ മാറ്റത്തിന് വിലങ്ങായി നിൽക്കുന്ന കുട്ടുകാരെയോ, സഹപ്രവർത്തകരെയോ നിങ്ങൾക്ക് പ്രതീക്ഷിക്കാം. നിങ്ങളുടെ ഈ തീരുമാനം താൽക്കാലികമായിട്ടെങ്കിലും സുഹൃദ്ബന്ധങ്ങളിൽ വിള്ളലുണ്ടാക്കാം. എന്നാലും നിങ്ങളുടെ മുന്നിൽ നിന്ന് പുകവലിക്കാതിരിക്കാൻ അപേക്ഷിക്കുക. പുകവലിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നവരുടെ കൂട്ടത്തിൽ നിന്നും ഒഴിഞ്ഞു നിൽക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. താങ്കളുടെ ഭവനത്തിന്റെ മുൻ വാതിലിൽ



പുകയില വിമുക്ത ഭവനം എന്ന സ്റ്റിക്കർ പതിക്കുന്നത് നല്ലതായിരിക്കും.

സ്വന്തമായോ മറ്റുള്ളവർക്കുവേണ്ടിയോ പുകയില ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ,ലൈറ്റർ, തീപ്പെട്ടി എന്നിവ കൈവശം വയ്ക്കാതിരിക്കുക. താങ്കൾ പുകയില ഉൽപ്പന്നങ്ങൾക്കായി ചിലവാക്കാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന തുക ഒരു കുടുക്കയിൽ നിക്ഷേപിക്കുക, ഈ തുക കൊണ്ട് നിങ്ങൾ വാങ്ങാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന സാധനങ്ങളുടെ പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക. ഇതിനു പുറമേ യഥാർത്ഥ സമ്മാനം നിങ്ങളെ കാത്തിരിക്കുന്നതായി മനസ്സിലാക്കുക. . .

ആരോഗ്യപ്രദമായ നല്ല നാളുകൾ...

ടെലിവിഷൻ കാണുമ്പോൾ

ടെലിവിഷനിൽ നിങ്ങൾ ചില പരിപാടികൾ കാണുമ്പോൾ , പ്രത്യേകിച്ചും പരസ്യങ്ങൾ , സീരിയലുകൾ എന്നിവ പുകയില ഉൽപ്പന്നങ്ങളിലേക്ക് ആകർഷിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

പുകയില ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ,ആഷ്ട്രേ,തീപ്പെട്ടി,ലൈറ്റർ എന്നിവ ഭവനത്തിൽ നിന്നും പൂർണ്ണമായും നീക്കം ചെയ്യുക.

വീട്ടുകാരുമൊത്ത് ടെലിവിഷൻ പരിപാടികൾ കാണുവാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക, എന്തെന്നാൽ നിങ്ങളുടെ ഈ ശീലം മറ്റുള്ളവർക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടാവും (passive smoking) എന്ന് നിങ്ങൾ ബോധവാനാകുമല്ലോ.



കാറിൽ യാത്ര ചെയ്യുമ്പോൾ ...

കാറിൽ യാത്ര ചെയ്യുന്ന സമയത്ത് പ്രത്യേകിച്ച് ദീർഘദൂര യാത്രകളിൽ പുകയില ഉപയോഗിക്കാനുള്ള പ്രവണത കൂടുതലാണ്. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ പുകയില,തീപ്പെട്ടി, ലൈറ്റർ എന്നിവ കാറിൽ സൂക്ഷിക്കാതിരിക്കുക. പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക.

കാറിനുള്ളിൽ പുകയിലയുടെ ഗന്ധം തങ്ങിനിൽക്കാതിരിക്കാൻ പെർഫ്യൂം ബോട്ടിൽ ഘടിപ്പിക്കുക. മനസ്സിൽ ആവർത്തിച്ച് പറയുക

- “പുകയിലയോടുള്ള ആസക്തി നൈമിഷികം മാത്രമാണ്” . . .
- “ഈ ശീലം ഇല്ലാതിരിക്കുമ്പോൾ ഞാൻ ഒരു നല്ല ഡ്രൈവറായി തോന്നുന്നു.”
- “പുകയില ഉപയോഗിക്കാത്ത യാത്ര എനിക്കിപ്പോൾ ആനന്ദകരമാണ്”.
- “എന്റെ ശ്രദ്ധ ഡ്രൈവിങ്ങിൽ മാത്രമാണ്,.. അതിനാൽ എനിക്ക് അപകടങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ സാധിക്കും”.

നിങ്ങളോടൊപ്പം കാറിൽ യാത്ര ചെയ്യുന്നവരോട് പുകയില ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കാൻ പറയുക .



പുകവലി ആവർത്തിക്കുന്നതിനെ എങ്ങനെ നേരിടാം?

പുകയില ഉപയോഗിക്കുന്നത് ലോകാവസാനമായി നിങ്ങൾ കരുതുന്നുണ്ടോ?



പുകയില ശീലം ഉപേക്ഷിച്ചതിനുശേഷം നിങ്ങൾ ഒരു സിഗരറ്റോ,പാൻ മസാലയോ ഉപയോഗിച്ചാൽ നിരാശരാകേണ്ടതില്ല. കാരണം അതൊരു തിരിച്ച് പോക്കാവില്ല. ഒരു കൈപ്പിഴ മാത്രമായിരിക്കാം.

താങ്കൾ പുകയില ഉപയോഗിക്കാതെ എത്ര നാളായി എന്ന് ചിന്തിക്കുക, എന്നിട്ട് ഇപ്രകാരം സ്വയം പറയുക.

"ഒരു ചെറിയ തെറ്റ് സംഭവിച്ചതുകൊണ്ട് പുകയിലയുടെ ഉപയോഗം തുടരാൻ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല. അടുത്ത തവണ ഞാൻ എന്റെ തെറ്റുകൾ തിരുത്തി ലക്ഷ്യം നേടാൻ ശ്രമിക്കുന്നതാണ് '.

മേൽ പറഞ്ഞവയെല്ലാം ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ മാത്രമാണ്. ഇവ പാലിക്കപ്പെടാൻ നിങ്ങൾ പലപ്പോഴും പരാജയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടാകാം. എന്നാൽ പരിഭ്രമിക്കേണ്ട കാര്യമില്ല. വിജയകരമായി പുകവലി ഉപേക്ഷിച്ചിട്ടുള്ള പലരും പല പ്രാവശ്യം തോൽവി അറിഞ്ഞവരാണ്. നിങ്ങൾക്ക് എവിടെയാണ് പിഴവുകൾ സംഭവിച്ചതെന്ന് മനസ്സിലാക്കി അത് തിരുത്താൻ ശ്രമിച്ചാൽ നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം വിദൂരമല്ല എന്ന് ഓർക്കുക...





പുകയില ഉപയോഗിക്കുന്നവരിൽ കാണുന്ന കാൻസറിനു മുന്നോടിയായ ലൂക്കോപ്ലേക്കിയ എന്ന രോഗം. ഇവ വെള്ളപ്പാട മാത്രമായും ഇടകലർന്ന ചുവപ്പും, വെള്ളപ്പാടയുമായും വായിൽ കണ്ടുവരുന്നു.



പുകവലി കാരണം വായിലുണ്ടായ കാൻസർ

പുകവലിക്കാരുടെ ആസക്തി അളക്കുന്നതിനുള്ള ചോദ്യാവലി

1 നിക്കോട്ടിൻ ഉപയോഗത്തിന്റെ അളവ് ഉറക്കമുണർന്ന ശേഷം എത്ര സമയത്തിനുള്ളിൽ ആദ്യ പുകവലി നടത്തും ?

- 1 5 മിനിറ്റിനുള്ളിൽ സ്കോർ 3
- 2 6-30 മിനിറ്റിനുള്ളിൽ സ്കോർ 2
- 3 31-60 മിനിറ്റിനുള്ളിൽ സ്കോർ 1
- 4 60 മിനിറ്റിനു ശേഷം സ്കോർ 0

2 പുകവലി നിരോധിത മേഖലകളിൽ പുകവലിക്കാതെ ഇരിക്കുമ്പോൾ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടാനുണ്ടോ ?

- 1 ഉണ്ട് സ്കോർ 1
- 2 ഇല്ല സ്കോർ 0

3 ഏതു സമയത്തുള്ള പുകവലി ഉപയോഗം ഉപേക്ഷിക്കാനാണ് താങ്കൾ കൂടുതൽ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവിക്കുന്നത് ?

- 1 പ്രഭാതത്തിലെ ആദ്യത്തേത് സ്കോർ 1
- 2 മറ്റേതെങ്കിലും സമയത്ത് സ്കോർ 0

4 പ്രതിദിനം എത്ര സിഗരറ്റു / ബീഡി വലിക്കും ?

- 1 പത്തോ അതിൽ കുറവോ സ്കോർ 0
- 2 11 മുതൽ 20 വരെ സ്കോർ 1
- 3 21 മുതൽ 30 വരെ സ്കോർ 2
- 4 31-ൽ കൂടുതൽ സ്കോർ 3

5 താങ്കൾ രാവിലെ ഉറക്കമുണർന്ന ശേഷം ആദ്യത്തെ ഒരു മണിക്കൂറിനുള്ളിലാണോ, ബാക്കിയുള്ള സമയങ്ങളിലേക്കാൾ കൂടുതൽ സിഗററ്റ് / ബീഡി ഉപയോഗിക്കുന്നത്?

- 1 ഉണ്ട് സ്കോർ 1
- 2 ഇല്ല സ്കോർ 0

6 എന്തെങ്കിലും രോഗമുള്ളപ്പോഴും താങ്കൾ പുകവലിക്കാറുണ്ടോ?

- 1 ഉണ്ട് സ്കോർ 1
- 2 ഇല്ല സ്കോർ 0

താങ്കളുടെ സ്കോർ
6-ൽ കൂടുതൽ സ്കോർ
തീക്ഷണമായ പുകവലി ആസക്തിയെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

Adapted from “The Fagerström Test for Nicotine Dependence (FTND)”

