ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਵੇਪਿੰਗ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਜਾਂ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਇਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਵੱਲ ਇੱਕ ਮਦਦਗਾਰ ਕਦਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ, ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਵੇਪਿੰਗ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੱਲ ਹੋਰ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ Quit Coach ਇਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
Quit Coach ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ **1-877-455-2233** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਲਾਈਵ ਚੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਆਓ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ!

1. ਇਸਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹੋ

- ਕੁਝ ਕੁ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਜਾਂ ਵੇਪ ਕਰਨ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ (ਪਿਛਲਾ ਪੰਨਾ ਦੇਖੋ)
- ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਜਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ

2. ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਵੇਪਿੰਗ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ

ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ:
- ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਜਾਂ ਵੇਪ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾਓ
- ਦਿਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਸਿਗਰਟ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾ ਪਫ਼ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰੋ
- ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਅੱਧੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਓ
- ਹਰ ਵਾਰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਜਾਂ ਵੇਪ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਰੱਖੋ
- ਘੱਟ ਨਿਕੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਵਰਤੋ
- ਇਹ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਜਾਂ ਵੇਪ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਿਰਫ਼ ਬਾਹਰ, ਘਰ ਜਾਂ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ)

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 10 ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਇੱਕ ਸਿਗਰਟ ਘਟਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ 10 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡ ਨਾ ਦਿਓ।

3. ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਤਲਬ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

- ਛੱਡਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (NRT) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
**ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਡਾਕਟਰ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ*
- ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਓ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰੋ
- ਚਿਊਇੰਗ ਗਮ ਚਬਾਓ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ ਖਾਓ
- ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜੋ
- ਕੋਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਗੇਮ ਖੇਡੋ

4. ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜਿੱਤਾਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ!

ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਵੇਪ ਕਰਨਾ ਟਾਲਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲਮਕਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਵੱਲ ਇੱਕ ਕਦਮ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਸਭ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖੋ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਟੈਲੀ ਸ਼ੀਟ:
ਆਪਣੀ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਵੇਪਿੰਗ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖੋ

ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਵੇਪਿੰਗ ਕੁਝ ਖਾਸ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਜਾਂ ਵੇਪ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਿਤੀ	**ਦਿਨ ਦਾ ਸੈਸ਼ਨ #**	**ਤਲਬ ਦਾ ਪੱਧਰ** (1-5 ਰੇਟਿੰਗ, 1= ਬਹੁਤ ਘੱਟ, 5= ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ)	**ਭਾਵਨਾਵਾਂ** (ਜਿਵੇਂ: ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ, ਖੁਸ਼)	**ਨੋਟ** (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਕਿੱਥੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੌਣ ਹੈ)

ਸਵੈ-ਪੜਚੋਲ: ਤੁਹਾਡੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਆਇਆ?

- ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਿਗਰਟ ਕਦੋਂ ਪੀਂਦੇ ਜਾਂ ਵੇਪ ਕਰਦੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਕੁਝ ਖਾਸ ਲੋਕਾਂ, ਥਾਵਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਜਾਂ ਵੇਪ ਕਰਨ ਦਾ ਜੀਅ ਕਰਦਾ ਹੈ?
- ਕਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਵੇਪਿੰਗ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਲਬ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਕਿਹੜਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਲਬ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਵੇਪਿੰਗ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਜਾਂ ਦੇਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਤੈਅ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਹੈ।