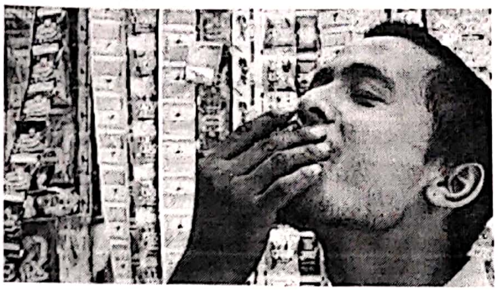
ડો. તેજસ વિ. પટેલ – M.D. PSYCHIATRY
માનસિક-મગજના રોગો, વ્યસનમુક્તિ,
સેક્સ સમસ્યાઓના નિષ્ણાંત
શાંતિ ક્લિનીક, નવા વાડજ – 7435941569

તમાકુથી વ્યસનમુક્તિ:



1) તમાકુ છોડવાના પોતાના અંગત કારણો શાંતિથી બેસીને લખો: મારે કેમ તમાકુ છોડવું છે ?

2) સૌપ્રથમ Quit Date છોડવાની તારીખ નક્કી કરો, કે જે નજીકનો તહેવાર, Family Member નો Birthday, Anniversary, પુણ્યતિથિ વગેરે હોઈ શકે.

3) ભૂતકાળમાં જાતે છોડેલા પ્રયત્નો નિષ્ફળ રહેલા હોય તો નજીકના મનોચિકિત્સક/ Psychiatrist પાસે વ્યસનમુક્તિ નું માર્ગદર્શન લો અને તલપ ઘટાડતી યોગ્ય દવા સારવાર ચાલુ કરાવો.

4) મોટાભાગના ભારે વ્યસની લોકોમાં તમાકુ છોડયાના શરૂઆતના કલાકોથી લઈને 2-3 દિવસ કાઢવા ઘણા અઘરા પડતા હોય છે. ત્યારે માથું ભારે, ગુસ્સો, ચીડિયાપણું, તલપ લાગવી, બેચેની વગેરે લક્ષણો મન પર હાવી થઈ જતા હોય છે.પરંતુ 1 અઠવાડિયું પસાર થઈ જાય પછી મનથી ધીરેધીરે તલપ ઘટવી અને શરીરથી રાહત નો અનુભવ ચાલુ થાય છે.

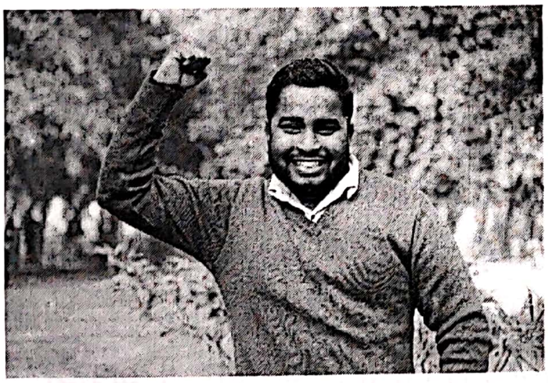
5) તમાકુ લેવાની જ્યારે અતિશય તલપ લાગે ત્યારે 20 ઊંડા શ્વાસ લો, 1 ગ્લાસ પાણી પીઓ. મોડેથી લેવાનું વિચારીને બને એટલું Delay કરો. ત્યાં સુધી routine કામકાજ/ job માં busy રહેવાની કોશીશ કરો. ગમતા friends કે family members સાથે 5 minute વાત કરો. મન divert કરીને વ્યસ્ત રહીને તમાકુ લેવાનું delay કરતા રહો અને ના લેવાય તેવો try ચાલુ રાખો. રોજિંદી આ પ્રકારની practice કરવાથી શરીર ને ધીમે ધીમે તમાકુ વગર રહેવાની આદત થતી જશે.

Scanned with OKEN Scanner

6) મનોચિકિત્સક/ Psychiatrist ની સલાહ અનુસાર વ્યસનમુક્તિ ની દવા સારવાર ચાલુ હોય તો આ લક્ષણમાં હજી પણ વધારે રાહત મેળવી શકાય છે.

7) જીવનશૈલીમાં / Life style માં બદલાવ લાવવો:

- 3-5 km Morning Walk/ Gym/ Aerobic Exercises/ Yoga પ્રાણાયામ વગેરે સાથે દિવસની શરૂઆત કરો.
- ખાટાં ફળો જેવા કે Orange, મોસંબી, Pineapple વગેરે નો Juice દિવસમાં 1-2 વાર પીઓ. પાણી/લીંબુ શરબત વધારે લો.
- મોઢામાં તમાકુ/મસાલો ભરાવી રાખવાની આદતવાળા વ્યક્તિઓને કયારેક મસાલાની જગ્યા એ chewing gum/ વરિયાળી/ ધાણાદાળ વગેરે નો ઉપયોગ કરવાથી થોડી રાહત મળતી હોય છે .
- જેને કોઇપણ પ્રકારનું વ્યસન ના હોય તેવા લોકો સાથે મિત્રતા કેળવો. Job/ Business સિવાયના સમયમાં તે લોકો કઈ રીતે સમય પસાર કરે છે તે જુઓ અને પોતાના જીવનમાં મનગમતી પ્રવૃત્તિ ની શરૂઆત કરો.



Quit Tobacco, Be Healthy...

Dr Tejas V. Patel. Shanti clinic, New Vadaj.
M - 7435941569

Scanned with OKEN Scanner