

تَمباکو سے نجات پائیں





1

آپ کیا استعمال کرتے ہیں؟



1

پروٹکٹ کی شناخت

تکنیکی

میل جول بنائیں

تمباکو کے استعمال کی موجودہ اور
ماضی کی عادات کا جائزہ لیں

مقصد: کلانٹ کے ذریعہ بغیر دھویں والی تمباکو مصنوع کے استعمال کی شناخت کے لیے، ان کے استعمال کی ترتیب کی کا جائزہ لیں اور ان کے بارے میں سیاق کی مختصر معلومات حاصل کریں

کلانٹ - فراہم کنندہ کے درمیان باہم تعامل کے لیے تجاویز

کیا آپ ان میں سے کوئی پروڈکٹس استعمال کرتے ہیں؟

کیا آپ کوئی ایسی چیز استعمال کرتے ہیں جو یہاں مذکور نہیں ہے؟

کیا آپ یہ بیان کرسکتے ہیں کہ یہ کس طرح کا لگتا ہے اور اسے کیا کہا جاتا ہے؟

آپ اسے کتنی کثرت سے استعمال کرتے ہیں؟ ہر روز؟ روزانہ کتنی بار؟

آپ نے اسے کتنے عرصے تک استعمال کیا ہے؟

کیا آپ کے خاندان میں دیگر لوگ اسے استعمال کرتے ہیں؟

2

تمباکو / گراؤنڈ تمباکو

جھانگ

بجھا ہوا چونا

پان کی پتی

ڈانی

راکھ

تفر کیا ہے؟



وضاحت کریں کہ یہ پروڈکٹ کس چیز پر مشتمل ہے

تکنیکیں

تمباکو کے استعمال کے نتائج پر معلومات فراہم کریں

مقصد: پروڈکٹ کے مشمولات کے بارے میں کلانٹ کی معلومات کے بارے میں جاننا اور اس بات کو یقینی بنانا کہ انہیں معلوم ہے کہ وہ جو پروڈکٹ استعمال کر رہے ہیں وہ تمباکو پر مشتمل ہے! انہیں وضاحت سے یہ بتا کر کے کس طرح پروڈکٹ کو تیا کرنے کے لیے تمباکو کی مختلف قسموں کو ملا یا جاتا ہے

کلانٹ - فراہم کنندہ کے درمیان باہم تعامل کے لیے تجاویز

کیا آپ جانتے ہیں کہ (کلانٹ جو پروڈکٹ استعمال کرتا ہے اس کا نام دیں) پروڈکٹ میں کیا شامل ہے؟

مجھے وضاحت کرنے دیں...

پان پان کے پتے، چھالیا، بجھے ہوئے چونے اور تمباکو پر مشتمل ہوتا ہے۔

گٹکا باریک کٹے ہوئے تمباکو، چھالیہ، بجھے ہوئے چونے پر مشتمل ہوتا ہے جس میں خوشبو اور مٹھاس ملائی جاتی ہے

نسوار یا نس مقامی تمباکو کے سفوف، بلوط کی چھال، الانچی یا جوہر پودینہ، رنگ، کبھی کبھی، بجھے ہوئے چونے پر مشتمل ہوتا ہے

کھینی بلاترتیب طور پر کٹے ہوئے تمباکو کے پتے کے ساتھ معمولی مقدار میں بجھے ہوئے چونے کے پست پر مشتمل ہوتا ہے

قوام یا قمام میں نرم تمباکو کا پیسٹ، مسالے اور اضافی مرکبات شامل ہوتے ہیں؛ اسے کبھی کبھی پان کے تمباکو کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے

ماوا میں چھالیا کے چھوٹے ٹکڑوں کے ساتھ تمباکو کی کٹرن اور بجھا ہوا چونا ہوتا ہے

مصری مرمرے اور سفوف تمباکو پر مشتمل ہوتا ہے

زردہ تمباکو، چونا، مسالے اور سبزیوں کے خشکے پر مشتمل ہوتا ہے

3

نقصانده اجزاء

نقصانده مادے



صحت سے متعلق نتائج



پروڈکٹس



نقصانده اجزاء کی شناخت کریں

تکنیکیں

تمباکو کے استعمال کے نتائج پر معلومات فراہم کریں
تمباکو کے استعمال کے نتائج کی وضاحت کریں/ اسے
زیادہ نمایاں کریں جیسے تمباکو میں نقصانده کیمیائی
مادے

مقصد: معلومات کو جامع شکل دینے اور اس بات کو یقینی بنانے پر توجہ مرکوز کریں کہ کلانٹ کو تمباکو میں موجود نقصانده اجزاء کے بارے میں معلومات حاصل ہو

کلانٹ - فراہم کنندہ کے درمیان باہم تعامل کے لیے تجاویز

کیا آپ کو معلوم ہے کہ یہ اجزاء آپ کی صحت کو نقصان پہنچا سکتے ہیں؟

۱. تمباکو ان تمام پروڈکٹس میں شامل ہوتا ہے اور یہ ایسے مادوں پر مشتمل ہوتا ہے جو کینسر پیدا کرتے ہیں۔ یہ مادے کیڑے مار دواؤں اور کھادوں میں بھی موجود ہوتے ہیں
۲. چھالیہ میں کینسر پید کرنے والے مادے اور دیگر نقصانده دھات جیسے کہ تانبا شامل ہوتا ہے جس کا استعمال بجلی کے تار بنانے میں کیا جاتا ہے
۳. بجھا ہوا چونا، جس کا استعمال مورٹارز، پلاسٹرز اور سیمینٹس میں کیا جاتا ہے

4

درست کیا ہے؟

- ❖ یہ عادی بنانے والی ہے اور خود سے چھوڑنا مشکل ہے
- ❖ اس کی وجہ سے بچہ نامکمل رہ سکتا ہے
- ❖ یہ مسوڑھوں کو نقصان پہنچاتا ہے
- ❖ یہ مسوڑھوں کو نقصان پہنچاتا ہے
- ❖ اس کی وجہ سے اسقاط یا مردہ ولادتیں ہوسکتی ہیں
- ❖ یہ بنیادی نقصان کو پوشیدہ کر کے عارضی طور پر منہ کے درد کو کم
- ❖ یہ وزن بڑھنے کو قابو میں کرتا ہے
- ❖ یہ صبح کی متلی کو کنٹرول کرتا ہے
- ❖ یہ انہضام میں مدد کرتا ہے
- ❖ یہ دانت کو مضبوط اور منہ کو صاف رکھتا ہے
- ❖ یہ تناؤ کو کم کرتا ہے
- ❖ یہ منہ کے انفیکشن سے بچاتا ہے
- ❖ یہ آپ کو پرکشش دکھاتا ہے
- ❖ یہ وزن بڑھنے کو قابو میں کرتا ہے



فرضی باتیں اور غلط فہمیاں

تکنیکیں

صحت پر تمباکو کے استعمال کے نتائج کی
معلومات فراہم کریں

صحت پر تمباکو کے استعمال کے نتائج کی
وضاحت کریں اور نمایاں معلومات فراہم کریں

دوبارہ وضاحت: رویے کی محسوس کردہ وجوہات
معلوم کریں اور متبادر وضاحتیں پیش کریں

مقصد: مؤکل کے یقین کے بارے میں معلوم کرنے کے لیے، ان کی غلط فہمیوں کی شناخت کریں اور متبادل وضاحتیں اور تمباکو مصنوع استعمال کرنے کے نتائج کے بارے میں معلومات فراہم کر کے انہیں دور کریں

کلائنٹ - فراہم کنندہ کے درمیان باہم تعامل کے لیے تجاویز

آپ نے ان پروڈکٹس کے استعمال کے بارے میں لوگوں کو مختلف چیزیں کہتے ہوئے سنا ہوگا۔ آپ کے یقین کے مطابق ان میں سے کون درست ہے؟

کلائنٹ کو فہرست پڑھ کر سنائیں، اور انہیں یہ بتانے کا موقع دیں کہ وہ کس چیز پر یقین کرتے ہیں

✖ یہ صبح کی منلی کو کنٹرول کرتا ہے

✓ یہ عادی بنانے والی ہے اور خود سے چھوڑنا مشکل ہے

✖ یہ انہضام میں مدد کرتا ہے

✓ اس کی وجہ سے بچہ نامکمل رہ سکتا ہے

✖ یہ دانت کو مضبوط اور منہ کو صاف رکھتا ہے

✓ یہ مسوڑھوں کو نقصان پہنچاتا ہے

✖ یہ تناؤ کو کم کرتا ہے

✓ یہ مسوڑھوں کو نقصان پہنچاتا ہے

✖ یہ منہ کے انفیکشن سے بچاتا ہے

✓ اس کی وجہ سے اسقاط یا مردہ ولادتیں ہوسکتی ہیں

✖ یہ آپ کو پرکشش دکھاتا ہے

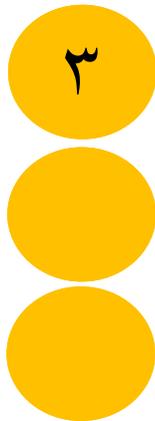
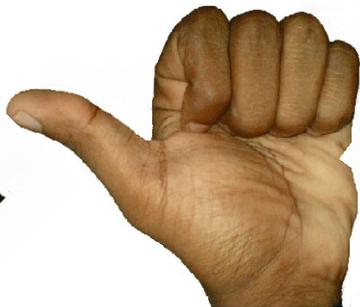
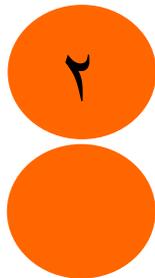
✓ یہ بنیادی نقصان کو پوشیدہ کر کے عارضی طور پر منہ کے درد

✖ یہ وزن بڑھنے کو قابو میں کرتا ہے

کو کم کردیتا ہے

5

اہمیت



5

چھوڑنے کی اہمیت

تکنیکیں

چھوڑنے کی موجودہ تیاری کا جائزہ لیں
تمباکو کے استعمال کو چھوڑنے یا نہ چھوڑنے
کی وجوہات کی شناخت اور ان کا موازنہ کرنے
کا مشورہ دیں

مقصد: کلینٹ کے لیے پروڈکٹ کا استعمال بند کرنے کی اہمیت کا جائزہ لیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہ اسے خود اسے چھوڑنا چاہتے ہیں

کلینٹ - فراہم کنندہ کے درمیان باہم تعامل کے لیے تجاویز

اب میں، یہ سمجھنے کی کوشش کر رہا ہوں کہ آپ کے لیے تمباکو کا مصنوع استعمال کرنا کتنا اہم ہے

۱ - ۵ کے پیمانے پر اگر ۱ چھوڑنے کے لیے بالکل بھی اہم نہیں ہو، اور ۵ انتہائی اہم ہو تو آپ خود کو کتنا اسکور دیں گے؟

آپ نے خود کو _____ کا اسکور کیوں دیا ہے؟

(اگر اسکور کم ہے تو، مزید ایک سوال پوچھیں)

آپ کے خیال میں کون سی وجہ آپ کو اونچے اسکور پر لے جائے گی؟

اگر اہمیت کی سطح کم (۳ یا کم) ہو تو مشورے پر زور میں تبدیلی کریں اور چھوڑنے کی تاریخ متعین کرنے کی جانب آگے بڑھنے کے بجائے عقائد، نقصانات سے متعلق معلومات اور نتائج پر زیادہ توجہ مرکوز کریں! جب تک چھوڑنے کی اہمیت کافی زیادہ نہ ہو رویے میں کسی تبدیلی کے ارادے کا امکان اتنا ہی کم ہے۔

6

فوائد

۱ دن



۱ ہفتہ



۱ ماہ



۱ سال



چھوڑنے کے فوائد

تکنیکیں

تمباکو استعمال کرنا چھوڑنے یا نہ چھوڑنے کی وجوہات کی شناخت اور ان کا موازنہ کرنے کا مشورہ دیں

قائل کرنا/ دوبارہ قائل کرنا: رویہ کو انجام دینے کے سلسلے میں ادراک یا جذبات رویے پر کسی مطمح نظر کو اپنانے کے اثر کے بارے میں بتائیں (یعنی اس کے مقصد)

مقصد: تمباکو کا استعمال چھوڑنے کے فوائد کے بارے میں معلومات کی فراہمی

کلائنٹ - فراہم کنندہ کے درمیان باہم تعامل کے لیے تجاویز

پروٹیکٹ کا استعمال روکنے کے متعدد فوائد ہیں، آپ کے خیال میں آپ کے لیے استعمال نہ کرنے والے کے بطور کیا بہتر ہوگا؟

اپنے کلائنٹ کو جواب دینے میں پھر اگر ضروری ہو تو درج ذیل مثالیں دے کر پوچھیں

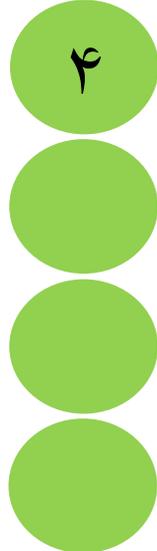
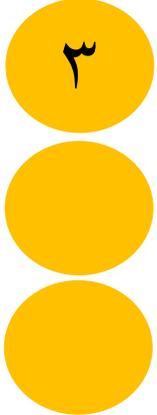
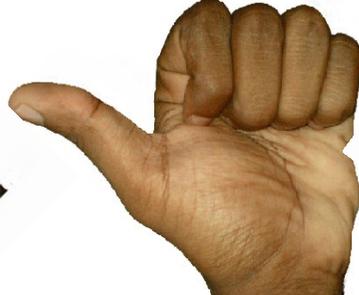
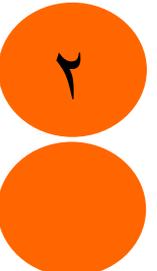
مالیاتی فائدہ: آپ اس پروٹیکٹ کو خریدنے میں، ہر ہفتے کتنی رقم خرچ کریں گے؟ اس پروٹیکٹ کو استعمال کرنا بند کرنے سے ایک سال میں اپنے، اپنے خاندان یا اپنے گھر کے لیے نئی چیزیں خریدنے کے لیے کافی رقم کی بچت ہوگی

سماجی بینیفٹس: اس پروٹیکٹ کا استعمال بند کرنے سے آپ کے دانتوں میں دھبے اور سانس کی بدبو ختم ہوجائے گی

صحت کا فائدہ: اس پروٹیکٹ کا استعمال بند کرنے سے قبل از وقت موت سے بچ جائیں گے

7

اعتماد



روکنے کی صلاحیت پر اعتماد

تکنیکیں

تمباکو استعمال کرنا بند کرنے کی موجودہ صلاحیت کی تشخیص کریں
چھوڑنے کی سابقہ سرگزشت کا جائزہ لیں
پچھلی کامیابیوں پر توجہ مرکوز کریں

مقصد: کلانٹ کی پروڈکٹ کا استعمال روکنے کی صلاحیت پر اعتماد کے جائزے کے لیے

کلانٹ - فراہم کنندہ کے درمیان باہم تعامل کے لیے تجاویز

آپ نے پہلے ہی مجھے بتایا ہے کہ آپ کے لیے روکنا ضروری ہے، لہذا اب، آئیے ہم دیکھتے ہیں کہ آپ اس پروڈکٹ کا استعمال روکنے کے سلسلے میں کتنے پر اعتماد یا اہل ہیں؟

۱ - ۵ کے پیمانے پر اگر ۱ بالکل بھی پر اعتماد نہیں ہو، اور ۵ انتہائی پر اعتماد ہو تو آپ خود کو کتنا اسکور دیں گے؟

آپ نے خود کو _____ کا اسکور کیوں دیا ہے؟

(اگر اسکور کم ہے تو، مزید ایک سوال پوچھیں)

آپ کے خیال میں کون سی وجہ آپ کو اونچے اسکور پر لے جائے گی؟

اگر اعتماد کی سطح کم (۳ یا کم) ہو تو مشورے پر زور میں تبدیلی کریں اور چھوڑنے کی تاریخ متعین کرنے کی جانب آگے بڑھنے کے بجائے تحریک کو بڑھانے اور اپنی افادیت پر زیادہ توجہ مرکوز کریں!

پوچھیں کہ آیا کلانٹ نے پہلے روکنے کی کوشش کی ہے اور پوچھیں کہ آیا انہوں نے پچھلی کوشش سے کچھ سیکھا ہے جسے دوبارہ استعمال کیا جاسکتا ہو (اعتماد بڑھانے کے لیے)،

کیا آپ مجھے بتا سکتے ہیں کہ، کیا آپ نے گزشتہ ۱۲ مہینوں میں اس پروڈکٹ کا استعمال چھوڑنے کی کوشش کی ہے؟

آپ نے کتنی مرتبہ کوشش کی ہے؟

اگر یہ اسکورز بدستور کم رہتے ہیں اور کوئی تصور پیش نہیں کیا جاتا ہے تو پوچھیں کہ، "اگر ہم آپ کو اسے روکنے کے لیے کچھ مدد دیں تو کیا آپ کے خیال میں اس سے مدد مل پائے گی؟" پھر وضاحت کریں کہ کیا پیش کیا جاسکتا ہے (پروگرام کے بارے میں تفصیلات کے لیے اگلی سلائیڈ سے رجوع کریں)۔

8



سماجی معیارات

سماجی معیارات

تکنیکیں

سماجی ماحول کی تشکیل نو کے بارے میں مشورہ

خود افادیت اور تحریک کو بڑھائیں

دوسروں کے رویوں اور تجربات کے بارے میں

اصولی یا معیاری معلومات فراہم کریں

کوئی رویہ کیسے روہ عمل کریں اس کے لیے ہدایت

مقصد: رویے کی محسوس کردہ وجوہات کی وضاحت کے لیے، متبادل وضاحتیں تجویز کریں اور دوسروں کے رویوں کی معیاری معلومات فراہم کریں تاکہ مثبت تجربات سے کلانٹ سے چھوڑنے کی تحریک کو تقویت ملے

کلانٹ - فراہم کنندہ کے درمیان باہم تعامل کے لیے تجاویز

اس سلائڈ پر تصویروں کو دیکھتے ہوئے، کیا آپ سرخ اور سبز کناروں والی تصویروں میں فرق کرسکتے ہیں؟

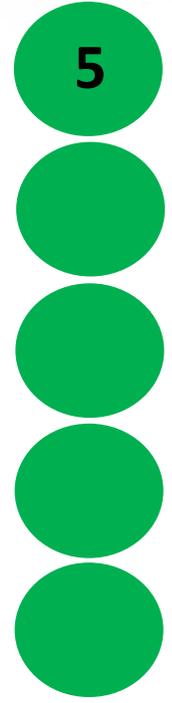
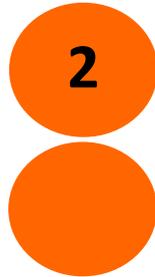
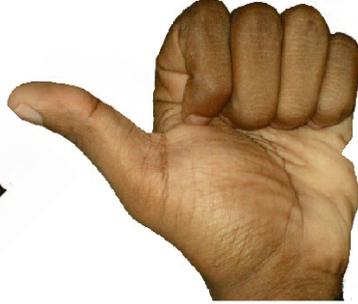
اگر کلانٹ کو دشواری ہو رہی ہو تو پوچھیں اور وضاحت کریں

سبز کنارے والی سرگرمیوں کو آسانی کے ساتھ سرخ والوں سے تبدیل کیا جاسکتا ہے جو ممکنہ طور پر تمباکو کی خواہش کو تحریک دیتی ہیں۔

کیا آپ کسی ایسے فرد سے واقف ہیں جس نے تمباکو چھوڑ دیا ہو؟ جیسے اپنے دوستوں یا خاندان یا پڑوس سے؟ (اسے ایک مثبت تقویت کے طور پر استعمال کریں کہ تمباکو چھوڑنا کوئی اصول نہیں ہے)

9

چھوڑنے کے لیے تیار



چھوڑنے کے لیے آمادگی

تکنیکیں

تمباکو کا استعمال چھوڑنے کی موجودہ آمادگی کا

خاکہ بنانا اور اسے پھر سے تشکیل دینا یہ مشورہ دیں کہ انہیں تمباکو چبانا جاری رکھنے کے خطرات کو کم کرنے کے لیے اسے چھوڑنے کے بارے میں غور کرنا چاہیے (بجائے چھوڑنے کے فوائد کے بارے میں

مقصد: مؤکل کی تحریک کی سطح اور چھوڑنے کے لیے آمادگی کی تشخیص کرنے؛ اور ان کی چھوڑنے یا نہ چھوڑنے کی خواہش کے نتائج کو پر غور کرنے کی تحریک دے کر ان کے عہد کو تقویت بخشیں

کلانٹ - فراہم کنندہ کے درمیان باہم تعامل کے لیے تجاویز

آج آپ کے چھوڑنے کی تاریخ ہے تو آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں؟

کیا آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ بہتری کے لیے پروٹکٹ کا استعمال روکنے کے لیے آمادہ ہیں اور ابھی اسے چھوڑنے کے لیے تیار ہیں؟

۱ - ۵ کے پیمانے پر اگر ۱ بالکل بھی تیار نہیں ہو، اور ۵ یقینی طور پر آج روکنے کو تیار ہو تو آپ خود کو کتنا اسکور دیں گے؟

اگر آپ کو کبھی تمباکو چبانے کی خواہش ہو تو اس بات پر غور کریں کہ اگر آپ اسے نہیں چباتے ہیں تو آپ کے لیے اس کے کیا نتائج ہوں گے جیسے صحت کے فائدے، مالی فائدے، سماجی فائدے اور اگر آپ چبانا جاری رکھتے ہیں تو اس کے کیا نتائج ہوں گے یعنی، خراب صحت، اپنی شبیہ/دانت میں داغ اور سانس میں بدبو، رقم کی بربادی۔

اگر چھوڑنے کی آمادگی کم ہو (۳ یا کم) تو مشورے کے زور میں تبدیلی کریں اور تمباکو چبانے کے نقصانات سے متعلق معلومات، صحت پر منفی اثرات اور اسے چھوڑنے کے فائدے پر غور کرتے ہوئے تحریک اور خود افادیت کو بڑھانے پر توجہ مرکوز کریں!

10

تیاری اور منصوبہ بندی

سماجی دائرے

باقیمانہ تمباکو مصنوعات کو تلف کرنا



کنبہ کا تعاون



میں بھی
منصوبہ بندی
کر رہا ہوں

میں نے
چھوڑ دیا



تیاری اور منصوبہ بندی

پچھلی کامیابیوں پر توجہ مرکوز کریں: اس عمل کی انجام دہی میں پچھلی کامیابیوں پر سوچنے یا اس کی فہرست بنانے کا مشورہ دیں

فوری طور پر چھوڑنے کی اہمیت کی وضاحت کریں

کلانٹ کی جانب سے فوری عہد

ہدف کے تعین اور عمل کی منصوبہ بندی کی سہولت دیں

انہیں سگریٹ نوشی چھوڑنے کی سماجی وجوہات کے بارے میں بتائیں

ماحولیاتی ترتیب میں تبدیلی کے بارے میں بتائیں

عمل کرنے کے طریقے کے بارے میں بتائیں

مقصد: کلانٹ کو اس اعانت کے بارے میں بتانا جو وہ پروڈکٹ کا استعمال روکنے میں مدد کے لیے حاصل کرسکتے ہیں اور انہیں چھوڑنے کی کوشش کرنے کے لیے تیار کرنا

کلانٹ - فراہم کنندہ کے درمیان باہم تعامل کے لیے تجاویز

آپ مدد حاصل کر کے بہتری کے لیے چھوڑے کے اپنے امکانات میں اضافہ کر رہے ہیں پھر خود سے چھوڑنے کی کوشش کر رہے ہیں۔

کیا ایسے مواقع آئے ہیں جب آپ تمباکو چبانے سے باز رہے ہوں؟ جیسے روزہ یا مذہبی زیادہ وغیرہ کے دوران۔ اگر ایسا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کے اندر تمباکو مصنوع کی مخالفت کی قوت ہے اور ہم اب اسے چھوڑنے کے لیے آپ کی قوت میں اضافہ کرسکتے ہیں۔

"کلانٹ کے ساتھ مل کر چھوڑنے کی تاریخ متعین کریں (یہ دن کے بجائے ہفتہ ہوسکتا ہے)"

آپ کا مقصد تمباکو مصنوع کو چھوڑنے کی تاریخ کے بعد سے 'ایک بار بھی چبانے' کا نہ رہے۔

آپ کو 'ایک بار بھی تمباکو نہ چبانا' کے اصول کی وضاحت کرنے کے بعد میں واقعی آپ سے یہ سننا چاہتا ہوں کہ چھوڑنے کی تاریخ کے بعد آپ کا ہدف بالکل بھی تمباکو استعمال کرنا نہیں ہے۔ کیا آپ میرے لئے ایسا کرسکتے ہیں؟

آپ کی چھوڑنے کی تاریخ کی تیاری کے لیے درج ذیل ضروری ہے:

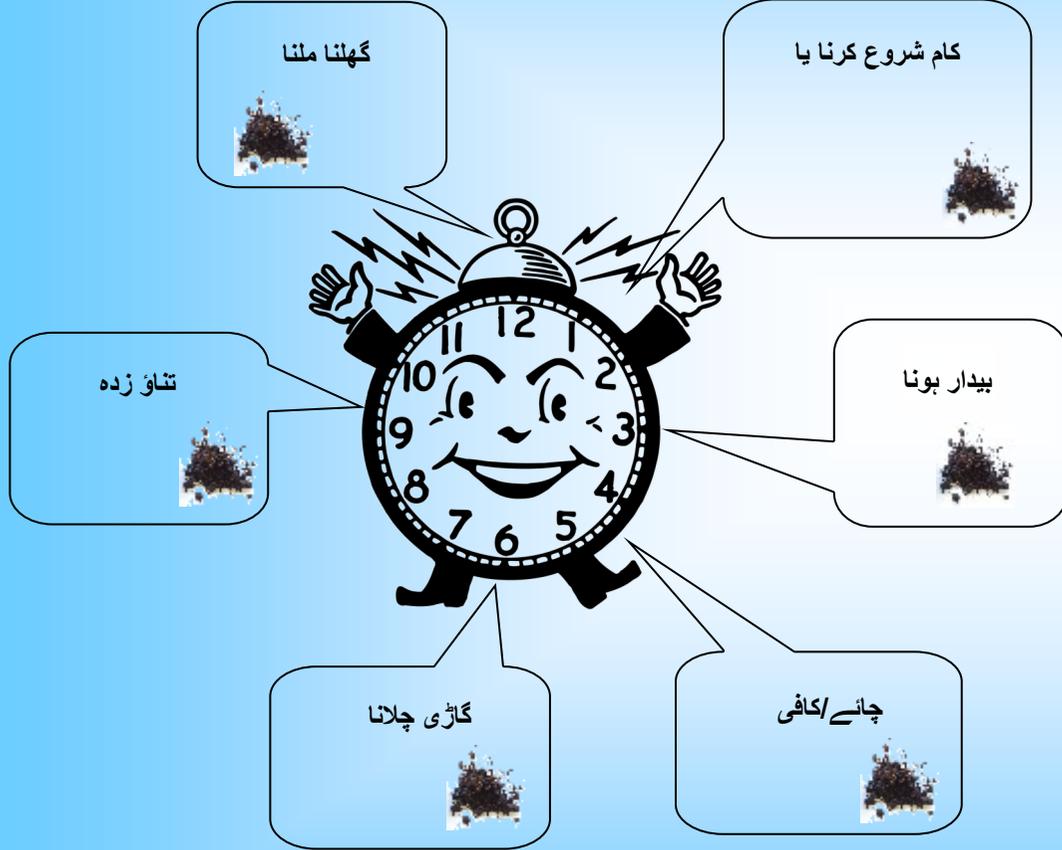
تمباکو چبانے کی یاددہانی کرنے والی چیزیں چھپا دیں جیسے کہ پاندان/ برتن، تمباکو

فیصلہ کریں کہ کن دوستوں اور اہل خاندان سے اپنے چھوڑنے کے بارے میں گفتگو کرنی ہے اور ان کی اعانت طلب کرنی ہے

تمباکو استعمال کرنے والے دوستوں اور اہل خاندان سے درخواست کریں کہ وہ آپ کے آس پاس ایسا نہ کریں

11

محركات



تکنیکیں

بدف کے تعین کی سہولت فراہم کرنا
رکاوٹ کی شناخت کی سہولت فراہم کرنا
اسی طرح کے سابقہ واقعات کے بارے میں بتائیں

مقصد: کلانٹ کو نکوٹین کی عادت لگنے کی نوعیت کے بارے میں بتانا اور انہیں درج ذیل کے لیے تیار کرنا؛ (۱۳۲) (ا) ایسے مواقع اور حالات (محركات) کی شناخت کرنا جو انہیں چھوڑنے وقت تمباکو چبانے کی ترغیب دیتے ہوں؛ (ب) اور ایسے محركات کی نگرانی کرنا

(ا) ایسے مواقع اور حالات (محركات) کی شناخت کرنا جو انہیں چھوڑنے وقت تمباکو چبانے کی ترغیب دیتے ہوں؛ (ب) اور ایسے محركات کی نگرانی کرنا

کلانٹ - فراہم کنندہ کے درمیان باہم تعامل کے لیے تجاویز

جب آپ پہلی بار تمباکو چبانا شروع کرتے ہیں تو آپ کا ذہن تبدیل ہو جاتا ہے اور وہ نکوٹین کی مستقل خوراک کی توقع کرتا ہے۔ جب نکوٹین دستیاب نہیں ہوتا (کیونکہ آپ نے تمباکو چبانا چھوڑ دیا ہے) تو آپ کو اس کی طلب محسوس ہوتی ہے۔ نکوٹین کی یہ طلب بہت شدید ہوسکتی ہے اور آپ کی تمباکو چبانے کو روکنے کی تحریک کو کمزور کرسکتی ہے، خاص طور پر ایسے حالات میں جو آپ کو تمباکو چبانے کی تحریک دے سکتے ہیں!

بعض ایسے مواقع یا حالات ہوسکتے ہیں جہاں آپ تمباکو چبائیں گے یا بعض دوست/ اہل خاندان ہوسکتے ہیں جن کے ساتھ آپ اکثر تمباکو چباتے ہیں۔ میں چاہتا ہوں کہ آپ اس بارے میں سوچیں کہ کون سے مواقع اور حالات ہیں جو آپ کی تمباکو چبانے کی خواہش کو تحریک دیتے ہیں؟

صرف ضروری ہونے کی صورت میں کہیں:

صبح جاگنے کے بعد	بیزار کن سرگرمی/ کام (جیسے ٹیکسی چلانا)
کھانے کے بعد	ایک مخصوص کرسی/ علاقے میں بیٹھنا
تناؤ/ دباؤ کی حالت میں	'پان دان' دیکھنا یا دوسروں کے لیے 'پان' بنانا
ٹوائلٹ جانے سے قبل	سماجی اجتماعات/ مواقع (کس قسم کے؟)
سونے جانے سے قبل	دوسروں کے ذریعہ 'پان' پیش کیا جانا
دوستوں کے ساتھ بیٹھنے/ دوسروں کو 'پان' یا 'دیگر پروڈکٹ' لیتے ہوئے دیکھنے پر	



محركات کا نظم کرنا

محركات کا نظم کرنا

تکنیکیں

عملی منصوبہ بندی کی سہولت/ معالجاتی منصوبہ کی

مسائل کے حل تلاش کرنے کی سہولت
روپے کی تبدیلی / معمول کی تبدیلی کے بارے میں مشورہ

انتشار توجہ: تمباکو چبانے کے محرکات سے بچنے کے
لیے توجہ کے متبادل مراکز کا استعمال کرنے کا مشورہ
درجہ بند کاموں کو کرنے کے سلسلے میں مشورہ

مقصد: کلانٹ کو اس کے بارے میں سوچنے کے لیے تیار کرنے اور ان پر قابو پانے کی حکمت عملیاں جنہیں وہ اپنے محرکات سے بچنے یا اس کا نظم کرنے کے لیے استعمال کرسکتے ہیں

کلانٹ - فراہم کنندہ کے درمیان باہم تعامل کے لیے تجاویز

ہمارے لیے اس بات کی شناخت ضروری ہے کہ کون سے محرکات آپ کو تمباکو چبانے کی ترغیب دیتے ہیں، تاکہ ہم ساتھ مل کر ان محرکات کا نظم کرنے کے لیے کام کرسکیں۔

لہذا، ابھی اور آپ کے چھوڑنے کی تاریخ کے درمیان میں چاہتا ہوں کہ آپ اس بارے میں سوچیں کہ کون سی چیز آپ کو ایسے مواقع اور حالات سے نمٹنے میں مدد کرسکتی ہیں جو پروٹکٹ کو استعمال کرنے کی آپ کی خواہش کو تحریک دیتے ہیں۔ کیا آپ ابھی ان قسم کی چیزوں کے بارے میں بتا سکتے ہیں جو آپ اس کے بجائے کرتے؟

کلانٹ کو اپنی حکمت عملیاں پیش کرنے کو کہیں اور صرف ایسی صورت میں مثالیں پیش کریں اگر وہ خود اپنے لیے کسی حکمت عملی کی شناخت نہ کرسکیں۔ جیسے:

سینما جانا	چیونگم
سلائی یا بنائی	سونف/کچلا ہوا ناریل چبانا
باغبانی/ پودوں کو پانی دینا	دوستوں کے ساتھ میل جول
پاندان کے مشمولات کو خشک میووں/ کچلے ہوئے ناریل/ سونف/ مغزیات سے تبدیل کرنا	صحت بخش اسنیکس لینا جیسے کہ خشک میوے، بیج یا مغزیات
گرم یا ٹھنڈا مشروب لینا	ٹہلنا/ ورزش کرنا
مختصر وقفے تک ایسے لوگوں کے ساتھ سے بچنا جو تمباکو چباتے ہیں	عبادت کرنا

13

خود کو انعام دیں



خود کو انعام دینا

تکنیکیں

خود کے لیے مراعات/ انعام متعین کرنا
معلومات کا خلاصہ
موزوں تحریری مواد پیش کریں

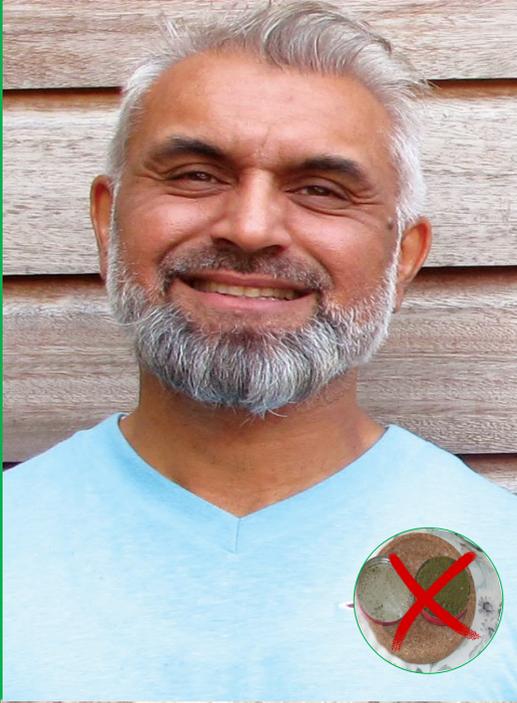
مقصد: خود کو مراعات/ انعام کے ذریعہ اپنی حوصلہ افزائی کرنا

کلائنٹ - فراہم کنندہ کے درمیان باہم تعامل کے لیے تجاویز

فرض کریں کہ اگر آپ پروڈکٹ کو _____ (چھوڑنے کی متفقہ تاریخ) تک چھوڑنے کے قابل ہیں اور پہلے ۶ ہفتوں تک اسے چھوڑے رہتے ہیں تو؛ واقعی آپ نے کچھ حاصل کر لیا ہے اور آپ کو خود کو انعام دینا چاہیے۔ کیا آپ کے پاس خود کو انعام دینے کے طریقے کے بارے میں کوئی تصورات ہیں؟

براہ کرم ابھی اپنے ساتھ یہ معلومات لے جائیں (کلائنٹ کو کتابچہ دیں/ ڈاؤن لوڈ کرنے کو کہیں) اور گھر پر اسے پڑھیں؛ یہ آپ کو آج ہمارے درمیان ہوئی بات چیت کی یاد دہانی کروائے گی اور آپ کو اپنی چھوڑنے کی تاریخ کے لیے تیاری میں مدد کرے گی۔

14



صحت مند تر اور خوش مزاج!

بطور 'سابقہ استعمال کنندہ' نئی تصویر کی حمایت کریں

تکنیکیں

سابق استعمال کنندہ کی شناخت کو تقویت دینا
خاکہ بنانا اور اسے پھر سے تشکیل دینا انہیں اپنے ذہن میں
ایک تصور بنانے کو کہیں کہ کیوں وہ پہلے مقام پر رکنا
چاہتے ہیں

اپنی شناخت ایک شخصی نمونہ کے بطور کروائیں 'جو تمباکو
چبانے کا عادی تھا': انہیں بتائیں کہ ان کا اپنا رویہ دوسروں
کے لیے ایک مثال ہو سکتا ہے
اپنی ریکارڈنگ کرنے کو کہیں

مقصد: پروڈکٹ کے استعمال کی وضاحت کے لیے 'اپنی شبیہ رکھیں' اور سابق استعمال کنندہ کی شناخت کو مضبوطی دینے کے لیے انہیں خود کو ایک ایسے شخص کے طور پر دیکھنے کی ترغیب دیں جو تمباکو چبانے کا عادی رہا ہو

کلارنٹ - فراہم کنندہ کے درمیان باہم تعامل کے لیے تجاویز

آج کے بعد سے آپ تمباکو استعمال کرنے والے نہیں ہیں بلکہ آپ کی شناخت ایک ایسے نئے فرد کے بطور ہے جو 'تمباکو چبانے کا عادی' تھا!

ہم ایک صحت مند تر اور خوش گروپ کا حصہ بنیں گے جو ان پروڈکٹس کا استعمال نہیں کرتے۔

آپ بھی دوسروں کے لیے ایک 'شخصی نمونہ' کے طور پر کام کرنا چاہیں گے۔ اس طرح جب دوسرے لوگ آپ کو دیکھیں گے تو، وہ بھی پروڈکٹ کا استعمال روکنے کے بارے میں سوچیں گے۔

کیا آپ مجھے ان وجوہات کے بارے میں بتا سکتے ہیں کہ آپ کیوں چھوڑنا چاہتے ہیں؟

براہ کرم یہ کیلنڈر لیں (کلارنٹ کیلنڈر دیں/ ڈاؤن لوڈ کریں) اور اسے اپنے ساتھ لے جائیں؛ اس میں اگلے چار ہفتوں کے ہر دن کے لیے ایک خالی جگہ ہے؛ آج پہلا دن ہے۔ آپ جس دن تمباکو نہ چلائیں اس دن ایک صحیح کا نشان لگائیں۔ اگر آپ پروڈکٹ کا استعمال کرتے ہیں، خواہ ایک بار ہی سہی، تو اس دن ایک کراس کا نشان لگائیں۔

یہ کیلنڈر اس بارے میں متعدد یاددہانیاں فراہم کرتا ہے کہ آپ اپنا نظم کرنے میں مدد کے لیے کیا کر سکتے ہیں۔ اس بات کو یاد رکھیں کہ آپ نے ان مواقع اور حالات کا نظم کرنے کے لیے کیا منصوبہ بندی کی ہے جو آپ کو تمباکو چبانے کی یاد دلاتے ہیں۔

15

افسردگی کے علامات



افسردگی کی علامات

تکنیکیں

افسردگی کی علامات کے بارے میں

ہدف کے تعین کی سہولت فراہم کرنا
رکاوٹ کی شناخت کی سہولت فراہم کرنا

مقصد: کلانٹ کو تمباکو چبانے کے بعد افسردگی کی ممکنہ علامات کے بارے میں بتانے کے لیے؛ اور اس بات کی یقین دہانی کے لیے یہ علامات مختصر مدتی ہیں

کلانٹ - فراہم کنندہ کے درمیان باہم تعامل کے لیے تجاویز

چونکہ آپ کا دماغ نکوٹین کی مستقل خوراک کا عادی ہو چکا ہے، لہذا اسے اس کے بغیر موافقت کرنی ہے۔ تمباکو چبانے کے پہلے چند گھنٹوں کے اندر، آپ کا دماغ بغیر نکوٹین کے رہنے کی عادت کی شروعات کرے گا۔ اس موافقت کے نتیجے میں افسردگی کی علامات ہوسکتی ہیں۔

آپ میں افسردگی کے علامات فروغ پاسکتی ہیں جیسے کہ (کلانٹ اپنے سابقہ چھوڑنے کی کوششوں سے پہلے سے ہی ان علامات کی شناخت کرسکتے ہیں، اگر ضروری ہو تبھی پوچھیں):

نکوٹین کی طلب / ارتکاز توجہ	قبض / سوزش محسوس کرنا
نیند میں کمی	منہ کا درد
بے چینی / بے قراری	سر درد
بڑھی ہوئی بھوک (جس کی وجہ سے وزن بڑھتا ہے)	خراب موڈ / افسردہ

یا کوئی دیگر علامات، خصوصاً آپ کو!

اس بات کا یقین رکھ سکتے ہیں کہ اگر آپ کو ان علامات کا تجربہ ہوتا ہے، تو یہ قطعی طور پر عام، قلیل مدتی اور وقت کے ساتھ کم ہوجائے گا۔

16

افسردگی کے علامات کا نظم کرنا



افسردگی کے علامات کا نظم کریں

تکنیکیں

عمل کا منصوبہ بنائیں اور معالجاتی منصوبہ تیار کریں

مسائل کا حل تلاش کرنے کی سہولت دیں

رویے کی تبدیلی / معمول کی تبدیلی کے بارے میں مشورہ دیں

مقصد: اس کے بارے میں کلانٹ کو سوچنے کے لیے تیار کرنا اور قابو پانے کی حکمت عملی کے بارے میں گفتگو کرنا جسے وہ اپنے افسردگی کے علامات کا نظم کرنے میں استعمال کر سکتے ہیں۔

کلانٹ - فراہم کنندہ کے درمیان باہم تعامل کے لیے تجاویز

ایک بار چھوڑ دینے پر، مختلف لوگوں کو مختلف قسم کے طلب کے علامات کا تجربہ ہوتا ہے۔ اگر آپ کو اس کا تجربہ ہوتا ہے تو، اس بارے میں اس کے نظم کا ایک منصوبہ بنانے کی ضرورت ہوگی۔

اسے یاد رکھنا ضروری ہے کہ یہ آپ کے چھوڑنے کی کوشش ہے، اور آپ کو یہ سوچنے کی ضرورت ہے کہ آپ کو ان علامات کا نظم کرنے کے لیے کون سی چیز مددگار ہے!

کیا آپ مجھے بتا سکتے ہیں کہ آپ ان علامات کا نظم کرنے کے لیے کیا منصوبہ بنائیں گے؟

کلانٹ اپنے سابقہ چھوڑنے کی کوششوں سے پہلے سے ہی ان علامات کی شناخت کر سکتے ہیں؛ ان کے سابقہ تجربے اور کام کر رہے قابو پانے کی حکمت عملیوں پر گفتگو کریں یا اگر یہ کام نہیں کر رہا ہو تو متبادل حکمت عملی تجویز کریں۔ کلانٹ کو اپنی حکمت عملیاں بتانے کی حوصلہ افزائی کریں اور اگر کلانٹ مشکل میں ہو تو صرف مثالیں پیش کریں۔ جیسے:

یوگا/ دور تک ٹہلنا	گہری سانس لینے کی ورزشیں
باغبانی	پکانا
پرسکون موسیقی سنیں	رات میں سیلیم لینا
بنائی / سلائی	عبادت کرنا / مسجد(یا عبادت گاہ) جانا

*کلانٹ کو پیشہ ورانہ مدد کا مشورہ دیں (کچھ دنوں کے بعد کوئی بھی علامات برقرار رہتا ہے تو ڈاکٹر کو دکھائیں)





تیار کردہ از:

UNIVERSITY *of York*

اشتراکت میں:

City of Bradford MDC

www.bradford.gov.uk

Leeds Community Healthcare



NHS Trust



Leicester
City Council

stop smoking service

BME
STOP
TOBACCO
PROJECT