

# ਨਕੋਟੀਨ ਤਿਆਗਣ ਦੌਰਾਨ ਸੰਭਲਣਾ

ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤਿਆਗਣ ਦੌਰਾਨ ਨਕੋਟੀਨ ਛੱਡਣ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਕਈ ਵਕੀਤੀਆਂ ਨੂੰ 2 ਤੋਂ 4 ਹਫ਼ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਅਲਾਮਤਾਂ ਰਹਿਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੇਠਾਂ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿਆਗਣ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਸਮਝਣ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਮਲਿਗੀ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪੜਾਅ ਵਾਸਤੇ ਗੁਜ਼ਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਤਿਆਗ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਾਧਾਰਣ ਅਲਾਮਤਾਂ



ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ

ਬੇਚੈਨੀ ਤਿਆਗ ਦਾ ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਣ ਹਸਿਆ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਦੋ ਕੁ ਹਫ਼ਤੇ ਰਹਿਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਜਿਸਮ ਬਿਨਾਂ ਨਕੋਟੀਨ ਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਢਲਦਾ ਹੈ।



ਨਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਉਦਾਸ  
ਮਹਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਤਿਆਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਬੇਦਲੀ ਦਾ ਅਹਸਾਸ ਸਾਧਾਰਣ ਗੱਲ ਹੈ। ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤਿਆਗਣਾ ਜਸਿਮਾਨੀ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ।



ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ  
ਵਾਸਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ

ਨਕੋਟੀਨ ਉਤੇਜਨਾ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਕ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਸਮ ਵਾਸਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖੀ ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਵਾਸਤੇ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਚੁਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਤਿਆਗਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਸਤੀ ਮਹਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਔਖਿਆਈ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।



ਥਕਾਵਟ

ਕਾਊਕੀ ਨਕੋਟੀਨ ਉਤੇਜਨਾ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਕ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤਿਆਗ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੌਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸੌਣ ਵਾਸਤੇ ਔਖਿਆਈ ਆਵੇ।



ਚੜਿਚੜਿਪਣ, ਤਣਾਅ  
ਅਤੇ ਬੇਆਰਾਮੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਸਮ ਨੂੰ ਨਕੋਟੀਨ ਦੀ ਤਲਬ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਬੇਆਰਾਮੀ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਾਊਕੀ ਇਸ ਕੋਲ ਨਕੋਟੀਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਅਹਸਾਸ ਨਕੋਟੀਨ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਪ੍ਰਤੀ ਜਸਿਮਾਨੀ-ਕ੍ਰਿਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ - ਤੁਸੀਂ ਇੱਕਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਮਦਦ ਮੌਜੂਦ ਹੈ!

ਆਪਣੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਹਿਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਫੋਨ ਲਾਈਨ ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ **PRINCEEDWARDISLAND.CA/QUITSMOKING**

ਸਮੋਕਰਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (**Smoker's Helpline**) **1-877-513-5333**



**LIVE WELL**  
together we can

**smokers' helpline**

## ਤਿਆਗ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸੰਭਲਣਾ

ਤਿਆਗ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸੰਭਲਣ ਲਈ ਨੁਕਤੇ



ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਸੂਸ ਹੋਣਾ

ਇਹ ਸਾਧਾਰਣ ਅਲਾਮਤ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਗ ਕਰਨ ਦੇ ਪਹਲੇ ਦੇ ਹਫਤੇ ਦੌਰਾਨ ਮਹਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਲੱਭੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਅਹਸਾਸ ਘਟ ਜਾਣ। ਕੋਈ ਖੇਡ ਖੇਡੋ, ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਓ, ਕਸਿ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਖਪਤ ਘਟਾਓ।



ਢਾਂਲੇ ਪੈਣਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਹੋਣਾ

ਤਿਆਗ ਦੌਰਾਨ ਤਿਆਗ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਨ ਜਜ਼ਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਹਸਾਸਾਂ ਦੇ ਉਭਾਰ ਨਾਲ ਸੌਣ ਲਈ ਕੋਈ ਸਹਾਰੇ ਰੱਖਣੇ ਅਹਮਿ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰਊ ਖੜਿਉਣ ਲਈ ਜਿਸਮ ਵੱਚ ਹਰਕਤ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਕਸਿ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਧੀਆ ਰਾਹ ਹਨ। ਜੇ ਬੇਦਲੀ ਦੇ ਅਹਸਾਸ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਸਮਾਂ ਰਹੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਬੇਹੱਦ ਲਲਸਾਉਣਾ

ਲਾਲਸਾਵਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੋੜ-ਚਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤਕਰੀਬਨ 3 ਤੋਂ 5 ਮਿਟਿ ਤਕ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਇਹ ਲੰਘ ਨਾ ਜਾਣ, ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਪਾਸੇ ਲਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਪੀਓ, ਕੋਈ ਸ਼ੋਅ ਲਾ ਲਓ, ਕਸਿ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਲਵੋ ਜਾਂ ਨਕਿਟੀਨ ਦੇ ਬਦਲ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ ਵਰਤੋ।

Zzz



ਥਕਾਵਟ ਹੋਣੀ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵੱਚ ਔਖਿਆਈ ਹੋਣੀ

ਨਕਿਟੀਨ ਤਿਆਗਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਮਹਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਵੱਚ ਖਲਲ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਸਮ ਦੇ ਸਾਧਾਰਣ ਹਾਲਾਤ ਪ੍ਰਤੀ ਢਲਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੀਆਂ 2-4 ਹਫਤੇ ਤਕ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੌਣ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



ਚੜਿਚੜਿ ਜਾਂ ਖੜਿ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਤਿਆਗ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਫਰ ਦੌਰਾਨ ਪਹਲੇ ਕੁੱਝ ਹਫਤੇ ਚੜਿਚੜਿਪਣ ਸਾਧਾਰਣ ਗੱਲ ਹੈ। ਸਬਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਘਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਦਿਓ। ਚੜਿਚੜਿ ਕਲਾ ਵਾਸਤੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਪਣਾ ਰਵੱਈਆ ਸਾਧੋ ਅਤੇ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ - ਤੁਸੀਂ ਇੱਕਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਮਦਦ ਮੌਜੂਦ ਹੈ!

ਆਪਣੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਹਿਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਫੋਨ ਲਾਈਨ ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ **PRINCEEDWARDISLAND.CA/QUITSMOKING**

ਸਮੋਕਰਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਨੀਨ (**Smoker's Helpline**) **1-877-513-5333**



**LIVE WELL**  
together we can

**smokers' helpline**