

# کوئز کے جوابات

تاثرات	میرے سب سے زیادہ دائرے یہاں لگے ہیں	تباکو کے بارے میں بات کرنے پر رضامندی
<ul style="list-style-type: none"> <li>آپ کے جوابات کے مطابق، اس وقت آپ اپنے تباکو یا ویپ کے استعمال میں تبدیلی کرنے کے لیے تیار نہیں ہیں یا ایسا کرنے میں دلچسپی نہیں رکھتے ہیں۔ صرف آپ ہی فیصلہ کر سکتے ہیں کہ اس سے نمٹنا ہے یا نہیں!</li> <li>اگر آپ اپنے تباکو کے استعمال یا ویپنگ میں تبدیلی کرنے کے بارے میں سوچ رہے ہیں تو اپنے لیے دستیاب اختیارات کے متعلق معلومات کے لیے کسی صلاح کار یا نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے رابطہ کریں۔ تبدیلی ایک باہمی تعاون کا عمل ہو سکتی ہے، اور اس عمل میں آپ کی مدد کرنے کے لیے بہت سارے انتخاب موجود ہیں۔</li> <li>تب تک آپ نکوٹین ریپلیسمنٹ تھراپی (nicotine replacement therapy, NRT) کو ان جگہوں یا حالات میں پر سکون رہنے کی کوشش کرنے کے لیے آزما سکتے ہیں جہاں تباکو کے استعمال کی اجازت نہیں ہوتی، جیسے سب وے میں، اپنے اپارٹمنٹ میں (تباکو نوشی سے پاک رہائش گاہوں میں)، جہاں آپ کام کرتے ہیں یا جب آپ عوامی مقامات پر تفریح کر رہے ہوں۔</li> </ul>	1	تیار نہیں / دلچسپی نہیں
<ul style="list-style-type: none"> <li>آپ کے جوابات کے مطابق آپ نے اپنے تباکو کے استعمال پر سوچ و چار کی ہے اور امکان ہے کہ آپ آگاہ ہیں کہ یہ آپ پر کیسے اثر انداز ہو رہا ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کچھ مختلف کرنے کے لیے تیار ہیں، لیکن اس کا مطلب یہ ضرور ہے کہ آپ تباکو کے استعمال کے نقصانات کے متعلق جانتے ہیں اور ان کے متعلق آپ کے کچھ خدشات ہو سکتے ہیں۔</li> <li>آپ تنہا نہیں ہیں! تباکو والی مصنوعات استعمال کرنے والے بہت سے لوگ اس بارے میں فکر مند ہیں کہ یہ ان کی صحت پر کس طرح اثر انداز ہوتا ہے، چاہے وہ اس کے بارے میں کچھ کرنے کو تیار نہ ہوں یا نہ جانتے ہوں کہ شروعات کہاں سے کی جائے۔</li> <li>کسی نگہداشت صحت فراہم کنندہ، صلاح کار یا دوست سے بات کرنا آپ کے تباکو کے استعمال کے حوالے سے اپنے اہداف واضح کرنے میں مددگار ہو سکتا ہے۔ اس پر بات کرنے سے نہ گھبرائیں، چاہے آپ نے حال ہی میں اس بارے میں بات کی ہو۔</li> <li>ایسی جگہوں یا حالات میں پرسکون رہنے کے لیے NRT کے استعمال کے بارے میں پوچھیں جہاں تباکو یا ویپ کے استعمال کی اجازت نہ ہو تاکہ آپ اپنی زندگی نکوٹین ترک کرنے کے اثرات کی تکلیف کے بغیر گزار سکیں۔</li> </ul>	2	اس بارے میں سوچ رہے ہیں
<ul style="list-style-type: none"> <li>آپ کے جوابات کے مطابق، آپ تباکو کے استعمال کے خطرات سے آگاہ ہیں اور مختلف انتخابوں کے لیے تیار ہیں۔ امکان ہے کہ آپ نے پہلے سے اپنے لیے کچھ اہداف طے کرنا شروع کر دیا ہو گا یا شاید ہر روز کم تباکو استعمال کرنے کا تجربہ بھی کر کے دیکھ رہے ہوں گے۔</li> <li>اگر آپ نے ابھی تک کسی مشیر یا نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے، ایسی ادویات کے بارے میں بات نہیں کی ہے جو آپ کے لیے اس عمل میں آسانی پیدا کر سکیں، بشمول تباکو یا ویپ کا استعمال ترک کرنے کی تکلیف سے نمٹنے یا طلب پر قابو رکھنے کے لیے NRT، تو ان سے بات کرنا مددگار ہو سکتا ہے۔</li> <li>بیمہ صحت کے زیادہ تر منصوبے تباکو کے علاج کی کچھ ادویات کوور کرتے ہیں۔ Medicaid کے تحت NRT، ویرینیکلین یا بوپروپیون SR کے لامحدود کورسز کوور شدہ ہیں۔</li> <li>ساتھی ملازمین، دوستوں اور عزیزوں سے اپنے منصوبوں کے بارے میں بات کرنے پر غور کریں تاکہ وہ اس عمل کے دوران حوصلہ افزائی اور حمایت فراہم کر سکیں۔</li> </ul>	3	اس کی تیاری کر رہے ہیں
<ul style="list-style-type: none"> <li>آپ کے جوابات کے مطابق، آپ پہلے سے ہی اپنے تباکو کے استعمال کو تبدیل کرنے کے راستے پر گامزن ہیں اور اسے کم کرنے یا روکنے کے لیے اقدامات کر رہے ہیں۔ آپ کے یہ اقدامات کرنے پر مبارکباد!</li> <li>یہ ایک اہم وقت ہے کہ اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ، صلاح کار اور حمایتی نیٹ ورک کے ساتھ کام کر کے اپنے اہداف کی تکمیل کے لیے معاونت حاصل کی جائے۔</li> <li>اگر آپ کو کسی رکاوٹ کا سامنا ہو تو دوبارہ غور کریں کہ آپ نے یہ راستہ کیوں چنا تھا اور مزید مدد طلب کریں۔ NRT کی اپنی ترجیحی قسم کو رسائی میں رکھیں تاکہ آپ ایسی جگہوں یا حالات میں پرسکون رہ سکیں جہاں تباکو یا ویپ کے استعمال کی اجازت نہ ہو۔</li> </ul>	4	عملی اقدام کر رہے ہیں
<ul style="list-style-type: none"> <li>اپنے تباکو کے استعمال میں تبدیلی ان اہم ترین چیزوں میں سے ایک ہے جو آپ اپنی مجموعی صحت میں بہتری کے لیے کر سکتے ہیں۔ آپ کے جوابات کے مطابق، آپ اپنے راستے پر بخوبی گامزن ہیں۔</li> <li>یہ تبدیلی کرنے کی آپ کی وجوہات کچھ بھی ہوں، آپ اپنے اہداف پر ثابت قدم رہے ہیں۔ اپنے حمایتی دائرہ کار کا استعمال جاری رکھیں اور جب بھی آپ کو لگے کہ آپ اضافی امداد یا حوصلہ افزائی سے استفادہ کر سکتے ہیں تو ان سے رابطہ کریں۔</li> <li>جب تک آپ کو ادویات کی مدد کی ضرورت ہو آپ باحفاظت NRT کا استعمال کر سکتے ہیں۔</li> </ul>	5	تبدیلی کو برقرار رکھ رہے ہیں



# کوئز:

## آپ کا تمباکو سے کیا تعلق ہے؟

معلوم کریں کہ آپ کسی بھی  
تبدیلی کے لیے کتنے تیار ہیں۔



# کوئز:

## آپ کا تمباکو سے کیا تعلق ہے؟

چاہے آپ تمباکو یا ویپنگ کی جو بھی مصنوعات استعمال کرتے ہوں اور جتنے تواتر سے استعمال کرتے ہوں، امکانات ہیں کہ آپ نے اس بارے میں سوچا ہوگا کہ اپنی زندگی کے متعلق آپ کے منصوبوں اور اہداف میں ان کی جگہ کہاں بنتی ہے۔ اس کوئز کو مکمل کر کے مزید جانیں کہ آپ تمباکو کو کیسے دیکھتے ہیں اور آپ کوئی تبدیلی کرنے کے لیے کتنے تیار ہیں۔

**ہدایات:** ہر سطر کو پڑھیں اور اپنے جواب سے قریب ترین بیان کے نیچے دائرے میں رنگ بھریں۔ کوئز کے اختتام پر دیکھیں کہ کس کالم میں سب سے زیادہ دائروں میں رنگ بھرا گیا ہے۔

5	4	3	2	1	
تمباکو کے بارے میں کوئی مثبت بات نہیں ہے۔	یہ میری صحت، میری جیب اور میری نوکری تلاش کرنے کی صلاحیت کے لیے اچھا نہیں ہے، اور اس کا دھواں کھینچنے سے دوسروں کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔	یہ سرطان اور دیگر کئی دائمی بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔	یہ سرطان کا سبب بنتا ہے۔	میرے ذہن میں اس کے نتائج نہیں آ رہے۔	اس بارے میں آپ کیا جانتے ہیں کہ تمباکو صحت پر کیسے اثر انداز ہوتا ہے؟
میں ہر روز سوچتا ہوں کہ اس کا میری صحت پر کیا اثر پڑتا ہے۔	میں ہفتے میں ایک مرتبہ سوچتا ہوں کہ اس کا میری صحت پر کیا اثر پڑتا ہے۔	میں ہر کچھ عرصے بعد اس بارے سوچتا ہوں کہ اس کا میری صحت پر کیا اثر پڑتا ہے، شاید مہینے میں ایک بار۔	میں صرف کبھی کبھار ہی اس بارے میں سوچتا ہوں کہ اس کا میری صحت پر کیا اثر پڑتا ہے۔	پچھلے ایک سال میں، میں نے اس بارے میں نہیں سوچا کہ اس کا میری صحت پر کیا اثر پڑتا ہے۔	تمباکو کے استعمال کے صحت پر اثرات کے بارے میں آپ کتنی بار سوچتے ہیں؟
میں تمباکو کے بغیر زندگی کو ترجیح دیتا ہوں۔	جب میں تمباکو کے بغیر زندگی کا تصور کرتا ہوں تو محسوس کرتا ہوں کہ میں جلد ہی یہ تبدیلی لانے کے لیے تیار ہوں۔	جب میں تمباکو کے بغیر زندگی کا تصور کرتا ہوں تو سوچتا ہوں کہ یہ تبدیلی کیسے لائی جائے۔	جب میں تمباکو کے بغیر زندگی کا تصور کرتا ہوں تو مجھے لگتا ہے سب ٹھیک ہی رہے گا۔	جب میں تمباکو کے بغیر زندگی کا تصور کرتا ہوں تو یہ پریشان کن ہوتا ہے۔	جب آپ تمباکو کے بغیر زندگی کا تصور کرتے ہیں تو کیا محسوس ہوتا ہے؟
میں آرام دہ محسوس کرنے اور تمباکو سے پاک رہنے کے لیے NRT یا دیگر دوائیں استعمال کرتا ہوں۔	میں اپنے فراہم کنندہ کے ساتھ کام کر رہا ہوں اور تمباکو کے علاج کی ادویات، جیسے NRT آزما رہا ہوں۔	میں نے اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کی ہے اور ہم اس سے نمٹنے کے ایک منصوبے پر کام کر رہے ہیں۔	مجھے کچھ خدشات ہیں، لیکن میں کوئی تبدیلی کرنے کے لیے تیار نہیں ہوں۔	مجھے یہ پسند ہے اور مجھے نہیں لگتا کہ مجھے تبدیلی کی ضرورت ہے۔	آپ اپنے تمباکو کے استعمال کو تبدیل کرنے کے لیے اس وقت کیا کر رہے ہیں؟
میں نے گزشتہ سال میں کم از کم ایک دن یا اس سے زیادہ کے لیے ترک کیا تھا۔	میں نے کمی کی ہے اور اب ایک سال پہلے کی نسبت کم سگریٹ نوشی کرتا ہوں۔	میں نے اس سال کمی لانے کی کوشش کی، لیکن میں اتنی ہی مقدار میں تمباکو نوشی کر رہا ہوں۔	میں نے کمی لانے یا ترک کرنے کے متعلق سوچا تو ہے لیکن اس کی کوشش نہیں کی۔	میں نے پچھلے ایک سال میں ترک کرنے کے متعلق نہ سوچا نہ ہی کوشش کی۔	آخری بار آپ نے تمباکو ترک کرنے کی کوشش کب کی تھی؟
میں ایسی جگہیں تلاش کرتا ہوں جو تمباکو نوشی سے پاک ہوں۔	میں جانتا ہوں کہ تمباکو سے پاک جگہوں پر کیسے پرسکون رہنا ہے۔	میں ایسی جگہوں یا صورتحالوں کو برداشت کر سکتا ہوں جہاں تمباکو کا استعمال نہ کر سکوں۔	میں کبھی کبھی ایسی صورتحال سے گریز کرتا ہوں جہاں تمباکو کا استعمال نہ کر سکوں۔	میں ایسی صورتحالوں سے بچتا ہوں جہاں تمباکو استعمال نہ کر سکوں۔	جب آپ تمباکو نوشی یا تمباکو کا استعمال نہیں کر سکتے تو آپ کیا کرتے ہیں؟
میں نے اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کے ساتھ مل کر کام کیا ہے اور میرے پاس ترک کرنے کا منصوبہ ہے یا پہلے سے ہی ادویات استعمال کر رہا ہوں، جیسے NRT، ویرینیکلین (Chantix) یا بوپروپیون SR (Wellbutrin یا Zyban)۔	اگر کوئی نگہداشت صحت فراہم کنندہ پیشکش کریں تو میں مشاورت اور تمباکو کے علاج کی ادویات (جیسے NRT) کے لیے تیار ہوں۔	اگر کوئی نگہداشت صحت فراہم کنندہ میرے تمباکو کے استعمال کے متعلق پوچھیں تو میں اس بارے میں بات کرنے کے لیے تیار ہوں۔	اگر کوئی نگہداشت صحت فراہم کنندہ میرے تمباکو کے استعمال کے متعلق پوچھیں تو میں ان کو بتانا ہوں کہ میں تبدیلی کرنے کے بارے میں فکرمند ہوں۔	اگر کوئی نگہداشت صحت فراہم کنندہ میرے تمباکو کے استعمال کے متعلق پوچھیں تو میں ان سے کہتا ہوں کہ مجھے اس بارے میں بات کرنے میں دلچسپی نہیں ہے۔	جب آپ کے نگہداشت صحت فراہم کنندہ تمباکو کا ذکر کرتے ہیں تو آپ کا رد عمل کیا ہوتا ہے؟
					کُل (ہر کالم کا کُل جمع کریں)