

क्षयरोग तथा सुर्तीजन्य पदार्थसम्बन्धी व्यवहारिक सहायता (Behavioral Support)

डट्स सहजकर्ताहरूका लागि निर्देशिका



विषयसूची

परिचय.....	३
सामग्रीहरू.....	३
व्यवहारिक सहायता सामग्रीहरू कहिले र कसरी प्रयोग गर्ने.....	४
सुर्तीजन्य पदार्थसम्बन्धी विश्वका तथ्यहरू.....	५
सुर्तीजन्य पदार्थले क्षयरोगसँग कसरी अन्तरक्रिया गर्दछ.....	६
क्षयरोग लाग्ने.....	६
क्षयरोग.....	६
क्षयरोगको परिणाम.....	६
सुर्तीजन्य पदार्थलाई त्यागन किन कठिन हुन्छ?	७
सुर्तीजन्य पदार्थ नत्यागनुमा मानिसहरूले व्यक्त गर्ने कारणहरू.....	९
फिलपबुकका सन्देशहरू दिने.....	११
शुरु गर्नुभन्दा अगाडि.....	११
फिलपबुक पृष्ठ १: क्षयरोग कसरी फैलिन्छ?	१३
फिलपबुक पृष्ठ २: क्षयरोगको औषधी कसरी खाने ?.....	१४
फिलपबुक पृष्ठ ३: औषधी नियमित सेवन गर्ने.....	१५
फिलपबुक पृष्ठ ४: परिवार तथा मित्रहरूको सहयोग लिने.....	१६
फिलपबुक पृष्ठ ५: स्वस्थ जीवन अप्नाउनुहोस्.....	१७
फिलपबुक पृष्ठ ६: सुर्तीजन्य पदार्थ त्यागनाको फाईदाहरू.....	१८
फिलपबुक पृष्ठ ७: सुर्तीजन्य पदार्थ त्यागनमा के ले तपाईंको महत गर्दछ र के ले गर्दैन.....	१९
हुक्का तान्तुका जोखिमहरू.....	२०
खाने सुर्तीका जोखिमहरू.....	२१
फिलपबुक पृष्ठ ८: सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोग त्यागेपछि हुने असरहरू.....	२१
विभिन्न किसिमका विरामीहरूसँग कसरी अन्तरक्रिया गर्ने.....	२२
थप सहायता.....	२३

परिचय

यो निर्देशिका क्षयरोग लागेका व्यक्तिलाई क्षयरोगको उपचार व्यवस्थापन गर्न र स्वस्थ भई बाँच्नका लागि सहायता गर्नमा तपाईंलाई मद्दत गर्न तयार गरिएको हो । यस निर्देशिकाले क्षयरोग लागेका व्यक्तिलाई सुर्तीजन्य पदार्थ त्यागनका लागि सहयोग गर्न विशेष ध्यान दिएको छ, किनभने सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोगले क्षयरोग निको हुन भन् कठिन बनाउँछ । सुर्तीजन्य पदार्थ प्रयोग नगर्ने व्यक्तिको तुलनामा सुर्तीजन्य पदार्थ प्रयोग गर्नेहरूमा क्षयरोगबाट मृत्यु हुने सम्भावना दुईगुणा भन्दा बढी हुन्छ ।

यस निर्देशिकाले तपाईंहरूलाई क्षयरोगसम्बन्धी स्वस्थ भएर बाँच्ने र सुर्तीजन्य पदार्थ कसरी त्याग्ने भन्ने विषयहरूमा सुचना दिन सहयोग गर्दछ । अनुसन्धानले देखाए अनुसार विरामीलाई ‘के गर्ने’ मात्र भन्दा, त्यो व्यवहार परिवर्तन गर्नको लागि प्रभावकारी हुन्दैन । यस निर्देशिकाले तपाईंलाई केही सामग्रीहरू -फिलपबुक, पर्ची र पोस्टरहरू - प्रयोग गर्न सहयोग गर्दछ । विरामीलाई सफलताका साथ क्षयरोगको उपचार पूरा गर्न र स्वस्थ जीवनयापनको लागि व्यवहार परिवर्तन गर्नमा सहयोग गर्न तपाईंलाई यसले मद्दत गर्दछ । सबै सामग्रीहरू अनुसन्धानका प्रमाण, विरामी साथै तपाईंजस्तै स्वास्थ्यकर्मीको प्रतिक्रिया अनुसार विशेष किसिमले तयार गरिएका छन् । यस निर्देशिकामा हामी अनुसन्धानका आधारमा र सामग्रीहरूको प्रयोग कसरी गर्ने भन्ने उपयोगी जानकारी दिनेछौं ।

सामग्रीहरू

व्यवहारिक सहयोग तीनवटा सामग्रीहरूको प्रयोगबाट प्रदान गरिनेछ -फिलपबुक, पर्ची र पोस्टरहरू ।

१. फिलपबुक

तपाईंजस्तै डट्स सहजकर्ताले फिलपबुकको प्रयोग गरेर क्षयरोगका विरामीहरूलाई १० मिनेटको क्षयरोग र सुर्तीजन्य पदार्थ त्यागसम्बन्धी जानकारी दिनु हुनेछ । यस फिलपबुकको ५ वटा पृष्ठमा क्षयरोगका सामान्य जानकारी र ३ वटा पृष्ठमा सुर्तीजन्य पदार्थ त्यागसम्बन्धी जानकारी रहेका छन् ।

सामान्यतया कुनैपनि क्षयरोग पत्ता लागेका नयाँ विरामीलाई दिने क्षयरोगका जानकारी नै क्षयरोगका सामान्य जानकारी खण्डमा राखिएका छन् । फिलपबुकका दुईवटा खण्ड छन्: एउटा पुरुष विरामीसम्बन्धी र अर्को महिला विरामीसम्बन्धी । दुईवटै खण्डमा एउटै खालका सूचना छन् । अनुसन्धानका अनुसार महिलाहरूले महिलाकै चित्रसंग आफूलाई जोड्ने र पुरुषहरूले पुरुषकै चित्रसंग आफूलाई जोड्ने सम्भावना धेरै हुन्छ । त्यसैकारणले हामीले महिला र पुरुषका लागि छुटटा छुटटै फिलपबुक तयार पारेका हाँ । तपाईंले पनि आएका विरामी महिला हो भने महिलाको चित्र भएको र आएका विरामी पुरुष हो भने पुरुषकै चित्र भएको फिलपबुक प्रयोग गर्न सल्लाह दिन्छौं ।



२. पर्चा

सुर्तीजन्य पदार्थ प्रयोग नगर्ने व्यक्तिहरूसहित सबै विरामीहरूलाई पनि फिलपबुकका लेख तथा चित्रहरू भएको पर्चा दिइनेछ । यसले फिलपबुकका सुचनाहरूलाई सुदृढिकरण गर्ने र मानिसहरू सुर्तीजन्य पदार्थ त्यागन अभै तयार नभएको खण्डमा उनीहरूलाई फेरि स्वास्थ्यकेन्द्रमा आउनका लागि प्रोत्साहन गर्नेछ । विरामीलाई व्यवहारिक सहयोगसम्बन्धी परामर्श दिवा फिलपबुक प्रयोग गर्ने क्रममा पर्चा दिए सबैभन्दा उत्तम हुनेछ । पर्चा दिन सबैभन्दा उत्तम कहिले हुन्छ भनेर हामी निर्देशिकामा विश्लेषण गर्नेछौं ।

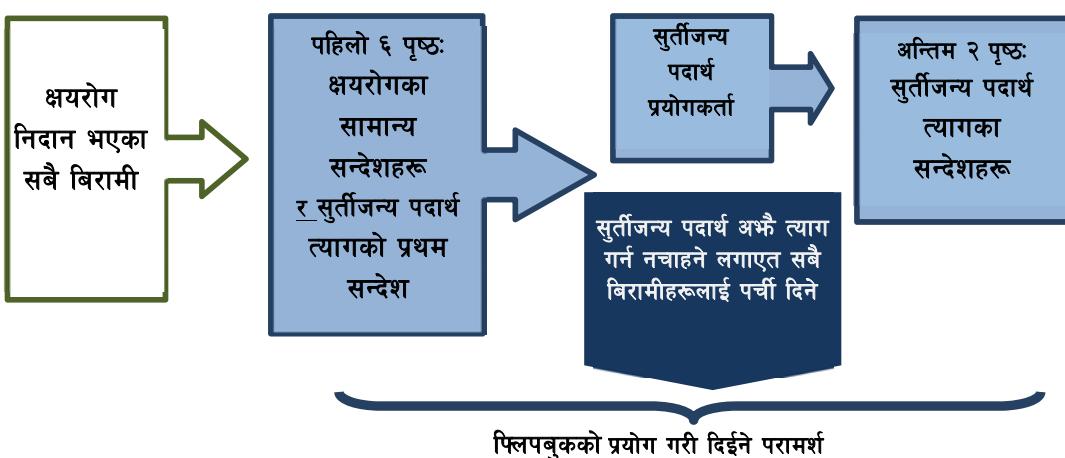


हामीसँग तपाईंको स्वास्थ्यकेन्द्रको प्रतिक्षालयमा र अन्य कुनै उपयुक्त ठाउँमा टास्नका लागि बनाइएका दुईवटा पोस्टर पनि छन् । एउटा पोस्टरले हाल तपाईंको स्वास्थ्यकेन्द्रमा उपलब्ध सुर्तीजन्य पदार्थ त्यागको सेवासम्बन्धी जानकारी दिन्छ भने अर्कोले सुर्तीजन्य पदार्थ त्यागनाले क्षयरोग लागेका विरामीहरूलाई हुने फाईदाहरूको बारेमा जानकारी दिन्छ ।

व्यवहारिक सहायता सामग्रीहरू कहिले र कसरी प्रयोग गर्ने

सबै विरामीहरूले रोग निदान हुनासाथ जितसब्दो चाँडो व्यवहारिक सहायताको परामर्श पाउन् भन्ने हाम्रो सुझाव रहेको छ । यदि विरामीको आफन्त तथा मित्र विरामीसँगै छन् भने उनीहरू पनि त्यहाँ बसेर क्षयरोग र क्षयरोगसम्बन्धी जानकारी सुन्नुपर्छ । यसले उनीहरूलाई विरामीलाई उपचार भरी सहायता गर्न र परामर्शको बेला भनेका कुराहरू सम्झाउन मद्दत गर्दछ । व्यवहारिक सहायताको लागि १० मिनेट जिति समय लाग्नेछ ।

फिलपबुकका हरेक पृष्ठको पछाडि स्वास्थ्यकर्मीहरूले परामर्शका क्रममा भन्न पर्ने सूचना दिइएको छ जसको प्रयोग स्वास्थ्यकर्मीले विरामीहरूले चित्र हेरिरहेको बेला गर्न सक्छन् । हामी तपाईंलाई लेखमा दिइएका सबै कुरा समेटन सुझाव दिन्छौं, तर तपाईंले आफ्नो दक्षता अनुसार केही कुरा थप्न र विरामीको व्यक्तिगत आवश्यकता अनुरूप सुचना परिमार्जन गर्न सक्नुहुनेछ । यी सामग्रीहरू क्षयरोग उपचार व्यवस्थापनसम्बन्धी विरामीहरूले जान्नुपर्ने सबै महत्वपूर्ण कुराहरू समेटी तथा राष्ट्रिय क्षयरोग कार्यक्रमको निर्देशिका अनुसार तयार गरिएका छन् । तल दिइएको रेखाचित्रले व्यवहारिक सहायता प्रदान गर्ने फिलपबुक र पर्ची कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने कुरा देखाउँछ-



सुर्तीजन्य पदार्थसम्बन्धी विश्वका तथ्यहरू



- विश्वमा १५ प्रतिशत क्षयरोग सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोगले गराउँदछ ।

van Zyl-Smit RN, Brunet L, Pai M, Yew WW. The convergence of the global smoking, COPD, tuberculosis, HIV, and respiratory infection epidemics. Infect Dis Clin North Am 2010 Sep; 24(3): 693-703.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2914695/>



- दैनिक चुरोट पिउने व्यक्तिको सझेख्या १९८० मा ७२ करोड १० लाख बाट बढेर २०१२ मा ९६ करोड ७० लाख पुगेको छ ।

Ng M, Freeman MK, Fleming TD, Robinson M, Dwyer-Lindgren L, Thomson B, Wollum A, Sanman E, Wulf S, Lopez AD, Murray CJL, Gakidou E. Smoking Prevalence and Cigarette Consumption in 187 Countries, 1980-2012. Journal of the American Medical Association 2014; 311(2):183-192.
doi:10.1001/jama.2013.284692.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24399557>



- अबको २५ वर्षपछि, निम्न आम्दानी भएका देशहरूमा चुरोटको कूल उपभोग १०० प्रतिशतले बढ्नेछ ।
- सुर्तीजन्य पदार्थको सबैभन्दा धेरै प्रयोग गरिबहरूमा हुने गरेको छ ।
- प्रत्येक वर्ष ४ लाख ९० हजारको मृत्यु हुनेगरेको छ ।
- लामो अवधिसम्म धुम्रपान गर्ने व्यक्तिहरूमध्ये आधाको मृत्यु धुम्रपानसम्बन्धी रोगहरू (जस्तै मुटुरोग, क्षयरोग, फोक्सोको क्यान्सर, श्वासनलीसम्बन्धी दिर्घकालिन रोग) बाट हुने गरेको छ ।



Esson K, Leeder S. The Millennium Development Goals and tobacco control: An opportunity for global partnership. Geneva: World Health Organization; 2004.

http://www.who.int/tobacco/publications/mdg_final_for_web.pdf

सुर्तीजन्य पदार्थले क्षयरोगको संक्रमणको सम्भावनालाई कसरी बढाउँछ?



क्षयरोग लाग्ने

विभिन्न अध्ययनका नतिजाले देखाए अनुसार धुम्रपानले क्षयरोग संक्रमणको सम्भावनालाई लगभग दुईगुणा बढाइदिन्छ। धुम्रपान नगर्ने व्यक्तिहरूभन्दा धुम्रपान गर्नेहरूमा क्षयरोग संक्रमणको सम्भावना १.८ गुणा बढी हुन्छ। (Odds Ratio [OR] 1.8; 95%CI: 1.5 to 2.2). अध्ययनहरूले देखाए अनुसार क्षयरोग संक्रमण भएको र धुम्रपान गर्ने व्यक्तिहरूमा सक्रिय क्षयरोग विकास हुने सम्भावना क्षयरोग संक्रमण भएको तर धुम्रपान नगर्ने व्यक्तिहरू भन्दा २.६ गुणा बढि हुन्छ। 2.6 (OR 2.6; 95% CI 2.1 to 3.4) to 3.7 (OR 3.7; 95%CI 1.5 to 9.2) यस तथ्याङ्कले क्षयरोग संक्रमण भएका व्यक्तिहरूमा धुम्रपान गर्नाले रोगको वृद्धि हुने अथवा पून क्रियाशिल हुने देखाउँछ।

Alcaide J, Altet M, Plans P, et al. Cigarette smoking as a risk factor for tuberculosis in young adults: a case control study. *Tubercle and Lung Disease* 1996; 77(2): 112-6

Bates MN, Khalakdina A, Pai M, Chang L, Lessa F, Smith KR. Risk of tuberculosis from exposure to tobacco smoke: a systematic review and meta-analysis. *Archives of Internal Medicine* 2007; 167(4): 335

Lin HH, Ezzati M, Murray M. Tobacco smoke, indoor air pollution and tuberculosis: a systematic review and meta-analysis. *PLoS medicine* 2007; 4(1): e20.

Slama K, Chiang CY, Enarson DA, et al. Tobacco and tuberculosis: a qualitative systematic review and meta-analysis. *The International Journal of Tuberculosis and Lung Disease* 2007; 11(10): 1049-61.

क्षयरोग

धुम्रपानले व्यक्तिमा हुने क्षयरोग वृद्धि प्रक्रियामा प्रभाव पुन्याउँछ। धुम्रपान गर्ने व्यक्तिमा फोक्सोको क्षयरोग अभ छिटो र जटिल रूपमा वृद्धि हुन्छ। उनीहरूमा cavity lesions हुने सम्भावना लगभग दुईगुणा बढी हुन्छ। (OR 1.9; 95%CI: 1.6 to 2.3) र अस्पताल भर्ना हुनुपर्ने सम्भावनालाई पनि बढाइदिन्छ। (OR 1.8; 95%CI: 1.5 to 2.2)

Altet-Gomez M, Alcaide J, Godoy P, Romero M, Hernandez RI. Clinical and epidemiological aspects of smoking and tuberculosis: a study of 13038 cases. *The International Journal of Tuberculosis and Lung Disease* 2005; 9(4): 430-6.

एउटा अध्ययनले पता लगाए अनुसार धुम्रपानले क्षयरोगको विरामीहरूमा खकार परिक्षण culture को नतिजा positive बाट negative बनाउनको लागि गरिने उपचारको अवधि बढाउँछ। (Hazard Ratio 0.6; 95%CI: 0.4 to 0.8)

Onyebuoh P, Levin J, Fourie F, et al. Immunotherapy with *Mycobacterium vaccae* in patients with newly diagnosed pulmonary tuberculosis: a randomised controlled trial. *Lancet* 1999; 354(9173): 116-9

क्षयरोगको परिणाम

विभिन्न अध्ययनहरूको एकिकृत नतिजाले देखाए अनुसार, सामाजिक तथा आर्थिक अवस्था जस्तोसुकै भएपनि, धुम्रपान गर्ने व्यक्तिहरूमा क्षयरोगबाट मृत्युहुने सम्भावना धुम्रपान नगर्ने व्यक्तिहरूभन्दा २.६ गुणा बढी हुन्छ। (OR 2.6; 95%CI: 1.8 to 3.6).

Lin HH, Ezzati M, Murray M. Tobacco smoke, indoor air pollution and tuberculosis: a systematic review and meta-analysis. *PLoS medicine* 2007; 4(1): e20.

विभिन्न अध्ययनहरूले क्षयरोगको विरामीमा (उपचार छोड्ने) तथा क्षयरोगका विरामीहरूमा औषधीको कमजोर अनुपालन (compliance) धुम्रपानसँग सम्बन्धित भएको कुरा देखाएको छ। (OR 1.6; 95%CI: 1.3-2.0).

Salami A, Oluboyo P. Management outcome of pulmonary tuberculosis: a nine year review in Ilorin. *West African Journal of Medicine* 2004; 22(2): 114-9.

Wang J, Shen H. Review of cigarette smoking and tuberculosis in China: intervention is needed for smoking cessation among tuberculosis patients. *BMC public health* 2009; 9(1): 292.

सुर्तीजन्य पदार्थलाई त्यागन किन यति कठिन हुन्छ?



तपाईंको विरामीलाई सुर्तीजन्य पदार्थ त्यागन कठिन लाग्न सक्छ, र धेरैजनालाई यसलाई त्यागनको लागि धेरै प्रयास गर्नुपर्ने हुनसक्छ । यसका कारणहरू निम्नप्रकार छन् -

- चुरोटमा निकोटिन (सुर्तीमा हुने विषालु पदार्थ) हुन्छ, जसले अत्यधिक लत लगाउँछ ।
- निकोटिनले मस्तिस्कमा भएको डोपामाईन र नरएड्नालिन भन्ने दुइर्वटा सन्तुलन परिवर्तन गर्छ जसले गर्दा तत्कालै आनन्दको अनुभूति हुन्छ ।
- तर, व्यक्तिले जति धेरै सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोग गर्दै त्यति नै धेरै उसलाई निकोटिनको लत लाग्छ । यसको मतलब सुर्तीजन्य पदार्थ प्रयोगकर्ताले त्यही किसिमको अनुभूति गर्नको लागि धेरै भन्दा धेरै धुम्रपान गर्नुपर्छ ।
- जब कुनै व्यक्तिले सुर्तीजन्य पदार्थ प्रयोग गर्न छोड्छ, निकोटिनको कमिको कारणले डोपामाईन र नरएड्नासलिनको मात्रा परिवर्तन हुन्छ । यसले गर्दा तपाईलाई व्याकुलता, उदासीनता र रिस उठ्ने हुन सक्छा तरपनि, यी लक्षणबाट एकपटक बाहिरिएपछि, धुम्रपानको त्यागले तपाईलाई व्याकुलता र उदासी कम महसुस गराउँछ ।
- सुर्तीजन्य पदार्थ प्रयोगकर्ताले ती पदार्थको त्याग गर्दा निकोटिनको इच्छा गर्नु सामान्य हो किनकी धुम्रपानले यी अप्रिय अनुभूतिहरूलाई तत्कालै स्थिर गराईदिने काम गर्दछ ।
- त्यसले स्वास्थ्यकर्मीले विरामीहरूलाई सुर्तीजन्य पदार्थको नशालु प्रकृतिलाई नियन्त्रण गर्ने तरिकाहरू पत्ता लगाउनमा सहायता गर्नको लागि यो flipbook मा रहेको व्यवहारिक सहायताको विधि र सुझाव तथा सामग्रीहरू प्रयोग गर्नुपर्दछ ।





सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोग घटाएर होइन, यसको प्रयोग तत्काल र पूर्ण रूपमा बन्द गराँ।

सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोग पूर्ण रूपमा बन्द गराँ। एक सर्को पनि हुन्न (not a puff) नियमको पालना गराँ।

तपाईंले सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोग रोक्ने विभिन्न तरिका सुन्नुभएको होला। तल अनुसन्धानबाट पुष्टि भएका केही मुख्य नतिजाको सार दिईएको छः

- औषधीहरू (जस्तै- निकोटिन रीप्लेसमेन्ट थेरेपी वा एन्टी डिप्रेसेन्ट (बुप्रोपायोन)): प्लेसिबो वा उपचार नदिंदाको (४३%) भन्दा औषधी वा एन्टी डिप्रेसेन्ट दिँदा (५८%) सुर्तीजन्य पदार्थ प्रयोगकर्ताले सुर्तीजन्य पदार्थ त्याग्ने सम्भावना धेरै पाईएको थियो। (Stead et al 2008; Hughes et al 2007)

Stead LF, Perera R, Bullen C, Mant D, Lancaster T. Nicotine replacement therapy for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2008, Issue 1. Art. No.: CD000146. DOI: 10.1002/14651858.CD000146.pub3.

Hughes JR, Stead LF, Lancaster T. Antidepressants for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2007, Issue 1. Art. No.: CD000031. DOI: 10.1002/14651858.CD000031.pub3.

- व्यवहारिक सहायता (व्यक्तिगत परामर्श): सुर्तीजन्य पदार्थ प्रयोगकर्ताले सुर्तीजन्य पदार्थ त्याग्ने सम्भावना ३९% बढी हुन्छ। पाकिस्तानको एक अध्ययन अनुसार व्यवहारिक सहायताको ६ महिनापछि अनुगमन गर्दा क्षयरोगको शंका गरिएका मध्ये ४१% विरामीहरूले सुर्तीजन्य पदार्थ त्याग्ने सफल भएका थिए। (Siddiqi et al 2013)

Siddiqi K, Khan A, Ahmad M, Dogar O, Kanaan M, Newell JN, Thomson H. Action to stop smoking in suspected tuberculosis (ASSIST) in Pakistan: a cluster randomized, controlled trial. Ann Intern Med. 2013 May 7;158(9):667-75. doi: 10.7326/0003-4819-158-9-201305070-00006

- आफै प्रयास गर्दा: सहायता बिना त्याग गर्ने प्रयासहरू मध्ये करिब ५% ले मात्र राम्रो कारणको लागि धुम्रपान छोड्न सफल भए। यसको अर्थ सहायता लिनु धेरै प्रभावकारी हुन्छ। (Hughes et al 2007; ASH)

Hughes JR, Stead LF, Lancaster T. Antidepressants for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2007, Issue 1. Art. No.: CD000031. DOI: 10.1002/14651858.CD000031.pub3.

ASH: Action on Smoking and Health. 'Smoking Cessation & Treatment'. <http://ash.org.uk/category/information-and-resources/smoking-cessation-treatment/>

- आकस्मिक त्याग: अनुसन्धानका अनुसार ७५-९५% त्याग्ने व्यक्तिहरू जसले एउटा पनि चुरोट फेरि पिउँछन्, उनीहरूले नियमित धुम्रपान पुन आरम्भ गर्दछन्। एउटा अध्ययन अनुसार ९४% मानिसहरू जसले एउटा चुरोट पिउने गल्ती गरे, उनीहरूले २४ घण्टा भित्रै दोस्रो चुरोट पनि पिए। चुरोटको एउटा मात्र सर्कोले उनीहरूको मस्तिस्क र शरीरलाई, चुरोट नपिएर उनीहरूले के गुमाईरहेका छन् भन्ने याद गराईदिन्छ। यदि चुरोट त्यागे पछि चुरोटको एक सर्को पनि लियो भने withdrawal लक्षणहरू सहज हुँदैनन्। (McEwen 2014)

McEwen A., 2014. Standard Treatment Programme – A guide to providing behavioural support for smoking cessation. NCSCT. 2014.

http://www.ncsct.co.uk/usr/pub/standard_treatment_programme.pdf

सुर्तीजन्य पदार्थ नत्याग्नमा मानिसहरूले व्यक्त गर्ने कारणहरू

सुर्तीजन्य पदार्थ त्यागन कठिन हुन्छ र विरामीले त्यागन नचाहनुको पछाडि विभिन्न कारणहरू व्यक्त गर्न सक्छन् ।

मनिसहरूले व्यक्त गर्ने केही कारणहरू र तपाईंले प्रतिक्रियामा प्रयोग गर्न मिल्ने केही जानकारीहरू यसप्रकार छन् -

कारण: “हुने हानी त भईसक्यो”

प्रतिक्रिया: अध्ययनका अनुसार धुम्रपान त्यागेको ९ महिनाभित्र फोकसोको क्षमता १०% ले सुधार हुन्छ, त्यसैले धुम्रपान त्याग गरेपछि मानिसले अभ्य सहज रुपमा श्वास फेर्ने र कम खोक्ने गरेको देखिएको छ ।

धुम्रपान त्यागेको २ देखि १२ हप्ताभित्र रक्त संचालनमा सुधार हुन्छ । यसले गर्दा हिँडने र दौडिने जस्ता शारिरिक क्रियाकलाप गर्न सहज हुन्छ ।

http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/2004/posters/20mins/



कारण: “मैले आफूलाई तनावबाट टाढा राख्नको लागि धुम्रपान गर्नैपछ्छ ।”

प्रतिक्रिया: अध्ययनका अनुसार धुम्रपान त्याग पश्चात, **withdrawal** लक्षणहरूबाट मुक्त भएपछि, मानिसको तनावको मात्रा कम हुन्छ ।

Centers for Disease Control and Prevention. Cigarette smoking among adults and trends in smoking cessation – United States, 2008. Morbidity and Mortality Weekly Report, 2009; 58 (44): 1227–32.

कारण: “धुम्रपानले मलाई विपरित लिङ्गीको अगाडि सुन्दर र आकर्षक देखाउँदछ”

प्रतिक्रिया: अध्ययनले पता लगाए अनुसार धुम्रपान गर्ने व्यक्तिहरू भन्दा धुम्रपान नगर्ने व्यक्तिहरू जीवनसँगीका लागि तीन गुणा बढी आकर्षक हुन्नेछ । धुम्रपान छोड्नाले अनुहारमा बुढ्हायौलीपना र चाउरीपना ढिला हुने कुरा पत्ता लागेको छ । धुम्रपान नगर्नेहरूले गर्भधारण गर्न सहज भएको पाईएको छ । धुम्रपान त्यागले महिलाको पाठेघरको घेरालाई सुधार गर्दछ र पुरुषको शुक्रकीटलाई अभ्य शक्तिशाली बनाउँदछ ।

<http://mentalhealth.sssft.nhs.uk/186-corporate-content/health-and-wellbeing/1355-smoking>

Ortiz A, Grando SA. Smoking and the skin. Int J Dermatol. 2012 Mar;51(3):250-62.

Lahmann C et al. Matrix metalloproteinase-1 and skin ageing in smokers. Lancet. 2001 Mar 24;357(9260):935-6.

Shiverick KT. Chapter 24 – Cigarette smoking and reproductive and developmental toxicity. In: Gupta RC, editor. Reproductive and Developmental Toxicology Burlington, MA: Elsevier; 2011. ISBN: 978-0-12-382032-7.

Soares SR et al. Cigarette smoking affects uterine receptiveness. Human Reproduction. 2007 22(2):543- 547; doi:10.1093/humrep/del394

Ramlau-Hansen CH et al. Is smoking a risk factor for decreased semen quality? A cross-sectional analysis. Hum Reprod. 2007 Jan;22(1):188-96

Sofikitis N et al. Effects of nicotine on sperm motility, membrane function and fertilizing capacity in vitro. Urol Res. 2000 Dec;28(6):370-5.



सुर्तीजन्य पदार्थ त्यागनुका फाईदाहरू



तपाईंको विरामीलाई सुर्तीजन्य पदार्थ त्याग्नाले उसलाई र उसको परिवारलाई हुने फाईदाहरूका बारे सोच्न लगाउनु राम्रो हुन्छ । यदि उनीहरू आफैले केही फाईदाजनक कारणहरू व्यक्त गर्दछन् भने उनीहरूले ती कुराहरू समिक्षने सम्भावना धेरै हुन्छ र यसले गर्दा उनीहरूलाई सुर्तीजन्य पदार्थको तलतल लाग्ने क्रममा पनि त्यागको प्रयासमा अडिग रहन प्रेरित गर्दछ ।

अनुसन्धानले पत्ता लगाए अनुसार सुर्तीजन्य पदार्थ त्याग्नाको केही फाईदाहरू यस प्रकार छन् :

एउटा धुम्रपानरहित घरले परिवारलाई सुरक्षित राख्छ -अरुले गरेको धुम्रपानको धुवाँमा (second hand smoking) स्वास फेर्नाले फोक्सोको क्यान्सर, मुटुरोग, हृदयघात हुने सम्भावना बढाउछ । यसले बालबालिकाहरूमा न्युमोनिया लगायत छातीको रोग, कानको संक्रमण, स्वाँ-स्वाँ गर्ने तथा दमको खतरा दुई गुणाले बढाउँछ । अरुले गरेको धुम्रपानको धुवाँको सम्पर्कमा नभएका बालबालिकाहरूको तुलनामा धुम्रपानसँग सम्पर्क भएका बालबालिकाहरूमा पछि गएर फोक्सोको क्यान्सर हुने सम्भावना तीनगुणा बढी हुन्छ ।

Lim, Stephen S. et al. 2012. 'A comparative risk assessment of burden of disease and injury attributable to 67 risk factors and risk factor clusters in 21 regions, 1990-2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010'. *The Lancet*, 380(9859): 2224 - 2260.

Leung CC, Lam TH, Ho KS, et al. 2010. 'Passive Smoking and Tuberculosis'. *Arch Intern Med*, 170(3):287-292.

धुम्रपान त्यागेको १ वर्षपछि, हृदयघातको खतरा धुम्रपान गर्ने व्यक्तिको भन्दा आधा कम हुन्छ । साथै १५ वर्षभित्र त्यो खतरा कम हुँदै कहिल्यै धुम्रपान नगर्ने व्यक्तिको सरह हुन जान्छ ।

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). The 2004 Surgeon General's Report. The Health Consequences of Smoking: What it means to you.

www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/2004/pdfs/whatitmeanstoyou.pdf

धुम्रपान गर्ने व्यक्तिले ३० वर्षको उमेर भित्र धुम्रपान त्यागेमा धुम्रपानका कारणले हुने फोक्सोको क्यान्सरबाट बच्न सक्छन् । ३० वर्षको उमेर भित्र धुम्रपान त्यागेमा हाम्रो जीवनको १० वर्ष आयु थप हुन्छ । ६० वर्षको उमेरमा धुम्रपान त्यागेमा हाम्रो जीवनको ३ वर्ष आयु थप हुन्छ ।

Doll R et al. Mortality in relation to smoking: 50 years' observations on male British doctors. *British Medical Journal*, 2004; 328: 1519.



फिलपबुकका सन्देशाहरू दिने

शुरु गर्नुभन्दा अगाडि

जब विरामी तपाईंकहाँ आउँछन् :

- भखरै रोग निदान भएको कारण उनीहरू डराएका हुनसक्छन् ।
- यसकारण उनीहरू मौन, निरास अथवा अन्य भावुक स्थितिमा हुन सक्छन् । तपाईंले भनेका कुराहरूमा एकाग्र हुन र ध्यान दिन उनीहरूलाई गाहो हुन सक्छ । यदि उनीहरूको साथमा मित्र वा आफन्त भएमा, उनीहरूले विरामीलाई सहायता गर्न सक्छन् ।
- तपाईंले यो विरामीभन्दा अगाडि पनि धेरै विरामीहरूलाई सेवा दिँदा दिनभरीमा थाक्नुभएको हुनसक्छ । तस्र्थः यस फिलपबुकले तपाईंलाई विरामीलाई दिने मुख्य सन्देशको स्मरण गर्न मद्दत पुऱ्याउन सक्छ ।

सम्बन्ध निर्माण गर्ने र 'सकृद श्रोता' बन्ने

विरामीसँग सम्बन्ध निर्माण गर्नु एकदमै महत्वपूर्ण हुन्छ । तपाईं र तपाईंको विरामी वीचको एउटा राम्रो, खुला र विश्वासिलो सम्बन्धले विरामीलाई क्षयरोगमा कसरी राम्रो सुधार ल्याउने भन्ने कुरा बुझाउन मद्दत पुऱ्याउँछ । यसको मतलब उनीहरूले तपाईंलाई आफ्नो सुर्तीजन्य पदार्थ सेवनको बारेमा ईमान्दारीताका साथ भन्ने सम्भावावाना धेरै हुन्छ र त्यसपछि तपाईंले उनीहरूलाई सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन त्यागनमा मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ । केही सुझावहरू यस प्रकार छन्:

१. ध्यान दिनु

- वक्तालाई सिधा हेर्नुहोस् ।
- ध्यान विकेन्द्रित गर्ने कुराहरूलाई टाढै राख्नुहोस् ।
- अन्य कुरा तथा केन्द्रमा भईरहेका अन्य सम्वादहरूलाई आफ्नो ध्यान विकेन्द्रित गर्न नदिनुहोस् ।

२. आफूले सुनिरहेको कुरा जनाउनुहोस्

- कहिलेकाही टाउको हल्लाउनुहोस् ।
- मुस्कुराउनु तथा अनुहारका अन्य अभिव्यक्तिहरू प्रयोग गर्नुहोस् ।
- आफ्नो हाउभाउ विचार गर्नुहोस् र सकेसम्म यसलाई खुला र आकर्षक बनाउनुहोस् ।
- वक्तालाई निरन्तर बोल्न प्रेरित गर्नको लागि "हो" तथा "अँ" जस्ता साना मौखिक टिप्पणीहरूको प्रयोग गर्नुहोस् ।

३. प्रतिक्रिया दिनुहोस्

- भनिएका कुराहरूलाई आफै शैलीमा पुनःव्याख्या गर्नुहोस् । वक्ताले भनेको कुरा सुनिएको छ भन्ने जनाउन "म के सुन्दैछु भने.....," र "तपाईंले भन्न खोज्नुभएको....." जस्ता कुराहरूको प्रयोग गर्नु राम्रा तरिका हुन् ।
- केही बुदाहरू स्पष्ट पार्नको लागि प्रश्नहरू सोध्नुहोस् । जस्तै- . "तपाईंले यो कुरा भन्दा के भन्न खोज्नुभएको.....?", "तपाईंले यो कुरा भन्न खोज्नुभएको हो.....?" बेलाबेलामा वक्ताको टिप्पणीको सार भन्नुहोस् ।

४. उपयुक्त प्रतिक्रिया व्यक्त गर्नुहोस्

- प्रश्न सोध्नु अघि वक्तालाई आफ्नो पुरा कुरा भन्न दिनुहोस् ।
- हस्तक्षेप नगर्नुहोस् ।
 - सत्य, खुलस्त र ईमान्दारीपूर्वक तर्क र प्रतिक्रिया दिनुहोस् ।
 - आफ्नो विचारहरूबाटे आदरका साथ विश्वास दिलाउनुहोस् ।
 - तपाईंलाई उनीहरूले जसरी व्यवहार गरिदिउन् भन्ने चाहनुहुन्छ, जस्तो लाग्छ, त्यसरी नै व्यवहार गर्नुहोस् ।

यी सुझावहरू <https://www.mindtools.com> बाट समायोजित गरिएका हुन् । यदि तपाईंलाई विरामी र सहकर्मीसँगको अन्तरक्रियाबाटे अरु सुझावहरू थाहा पाउन मन छ भने यो लिङ्कमा जानुहोला ।



आवरण पृष्ठ कसरी प्रयोग गर्ने:

- उनीहरूलाई आवरण चित्रमा भएको क्षयरोगको उपचार गरेका साँच्चकैको विरामीको स्वस्थ तस्विर देखाउनुहोस् । साथै क्षयरोग लागेका मान्छेहरूले औषधी लिएमा र आफ्नो स्वास्थ्यको ध्यान दिएमा स्वस्थ देखिन सक्छन् भन्ने कुरा व्याख्या गर्दै आश्वासन दिनुहोस् ।
- उनीहरूलाई डराउनु पर्ने केही कुरा छैन र औषधी लिएमा ठिक हुन्छ भनेर सम्फाउनुहोस् ।
- उनीहरू कसरी ठिक हुने भनेर बयान गर्दू भन्नुहोस् ।



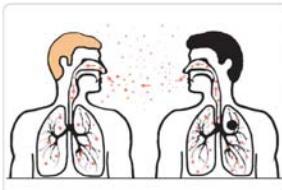
सुभावहरू :

- विरामीलाई आफ्नो परिचय दिई सम्बन्ध विस्तार गर्नुहोस् । विरामीलाई के भनेर बोलाउँदा राम्रो लाग्छ भन्ने कुरा सोध्नुहोस् । आफू विरामी बराबरकै ठाउँमा बस्नुहोस् ।
- विरामीलाई सहज महसुस गराउनुहोस् र बोल्दाखेरी उनीहरूको आँखामा हेरि, खुला र आकर्षक शारीरीक हाउभाउ, मिठो स्वर र मुस्कानद्वारा उनीहरूलाई सम्मानित अनुभव गराउनुहोस् ।
- परामर्शभन्दा अगाडि चिनित विरामीलाई 'हो' वा 'होइन' भन्दा अलि बढी बोल्नुपर्ने खालको उपयुक्त प्रश्न सोधि शान्त गराउनुहोस् ।
- विरामीलाई केही कठिनाई भएमा वा अलि ढिलासुस्ति गरेमा धैर्यधारण गर्नुहोस् ।
- माथि दिईएका 'सक्रिय श्रोता' का सुभावहरूको प्रयोग गर्नुहोस्, यसले तपाईंको विरामीलाई तपाईंले उसको कुरा सुनिरहनु भएको छ भन्ने कुरा थाहा दिन्छ र भरोसा र खुलस्तपन निर्माण गर्न मद्दत गर्दछ ।

फिलपबुक पृष्ठ १: क्षयरोग कसरी फैलिन्छ?

के-के कुराहरू समेट्ने:

पृष्ठको पछाडि तपाईंलाई पढ्नको लागि एउटा लेख हुनेछ ।
विरामीलाई दिनुपर्ने मुख्य सन्देशहरू यस प्रकार छन्:

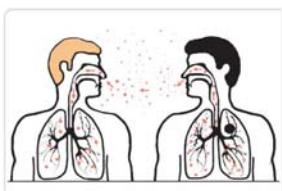


- क्षयरोग कसरी फैलिन्छ
- तपाईंलाई लागेको क्षयरोग औषधीले निको हुन्छ।

क्षयरोगको उपचारको बारेमा वर्णन गनुहोस् ।

विरामीको बुझाई जाँचे र उनीहरूलाई मुख्य सन्देशहरू स्मरण गर्न मद्दत गर्नको लागि ती सन्देशहरू विश्लेषण गर्न लगाउने ।

विरामीलाई उनीहरू निको हुन सक्छन् भन्ने कुराको आश्वासन दिने ।



सुझावहरू :

- विरामीलाई औषधी सेवन गरेमा यो रोग निको हुन्छ भनेर ठूलो श्वरमा भन्न लगाई उनीहरूलाई शान्त र प्रोत्साहित गराउने
- आँखामा आँखा मिलाउन निरन्तर याद गर्ने र विरामीको प्रतिक्रिया सुन्नो । विरामीले भनेको कुरा तपाईंले सुनिरहनु भएको छ, भन्ने जनाउन भनिएका कुराहरूलाई आफै शैलीमा पुनःव्याख्या गर्नसक्नुहुन्छ ।
- यदि कुनै विरामीले धेरै बोल्न सुरु गरेमा, तपाईंले शान्तिपूर्वक आश्वासन दिन सक्नुहुन्छ र उनीहरूलाई कसरी निको हुने भन्ने कुरा फेरि व्याख्या गर्दै भनेर बयान गर्न सक्नुहुन्छ ।

फिलपबुक पृष्ठ २: क्षयरोगको औषधी कसरी खाने ?

के-के कुराहरू समेट्ने:



पृष्ठको पछाडि भएको लेखले तपाईंलाई यी सन्देशहरू दिन मदत गर्नेछः

- विसिएपनि निरन्तर औषधी लिईरहने
- औषधी दोब्वर मात्रामा कहित्यै नलिने
- औषधी सेवन गर्नाले क्षयरोग निको हुन्छ

कुन औषधी लिने भनेर व्याख्या गर्नुहोस् ।

औषधी लिनेवारे राष्ट्रिय क्षयरोग कार्यक्रमको निर्देशन व्याख्या गर्नुहोस् ।

विरामीलाई निरन्तर औषधी लिए उनीहरू निको हुन्छन् भन्ने कुराको आश्वासन दिनुहोस् ।

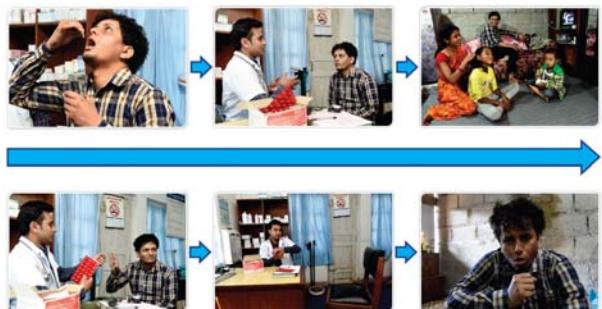
सुभावहरू :

- विरामीले बुझेको छ कि छैन भन्ने कुरा जाँच गर्नको लागि उनीहरूलाई निर्देशन विश्लेषण गर्न लगाउने
- उनीहरूले विसेपनि मदतको लागि तपाईं हुनुहुन्छ भन्ने कुरालाई जोड दिने
- विरामीलाई निरन्तर औषधी लिए उनीहरू निको हुन्छन् भन्ने कुरा दाहोन्याईरहेमा उनीहरूले यो कुरा सम्झरहन्छन् जसले गर्दा उनीहरूको आत्मविश्वास बढाउछ ।



फिलपबुक पृष्ठ ३: औषधी नियमित सेवन गर्नु

के-के कुराहरू समेट्ने:



यो पृष्ठमा दिनुपर्ने मुख्य सन्देश यस प्रकार छन्:

- औषधीको असर सकारात्मक वा नकारात्मक जे भएपनि नियमित रूपमा सेवन गर्ने ।
- औषधी लिन नविर्सनको लागि मित्र/परिवारसँग सहयोग लिने ।
- तोकिए अनुसार आईरहने र औषधी सकिन लागेमा स्वास्थ्यकर्मीसँग सम्पर्क राख्ने ।

विरामीले लिने उपचार प्रक्रियाको बारेमा व्याख्या गर्ने ।

औषधीको सकारात्मक असरको मतलब तपाईंलाई निको भएको होईन, औषधीको मात्रा र खाने समय पूरा गरेपछि मात्र तपाईंलाई निको हुन्छ भन्ने कुराहरूलाई जोड दिने ।

विरामीलाई कुनैपनि किसिमको नकारात्मक असर कम हुन्छ भन्ने कुराको आश्वासन दिने र कम नभएको खण्डमा चिकित्सकलाई सम्पर्क गर्न सल्लाह दिने ।

सुभावहरू :



- विरामीले औषधी खान सम्भाउनको लागि कस्को सहायता लिन सक्छन् भन्ने कुरा सोध्ने। विरामीलाई निश्चित व्यक्ति (जस्तै-परिवार, बालबच्चा, छिमेकी) नतोकिदिनो। विरामीले प्रतिक्रिया नदिएमा, एउटा सामान्य प्रश्न सोध्ने जस्तै “तपाईं धेरैजसो कोसँग कुरा गर्नुहुन्छ ?” वा “तपाईंले दिनहुँ देखिरहने व्यक्ति को हुन् ?”

फिलपबुक पृष्ठ ४: परिवार तथा मित्रहरूको सहयोग लिने



के-के कुराहरू समेट्ने:

तलका मुख्य सन्देशहरू समेट्नका लागि लेख अनुसरण गर्नुहोस्:

- क्षयरोग लाग्नु लाज मान्नुपर्ने कुरा होईन । समाजमा सहभागी हुनु र अरु व्यक्तिहरूबाट आफूलाई नछुटटाउनु महत्वपूर्ण हुन्छ ।
- निरन्तर औषधीसेवन गरेको केही हप्तामा, तपाईंको चिकित्सकले अब तपाईं संक्रात्मक हुनुहुन्न र खाना/भाडाकुडा बाढ़न सक्नुहुन्छ, भन्न सक्नुहुनेछ ।
- तपाईंलाई निको हुनको निमित्त परिवार तथा मित्रहरूको सहयोग चाहिन्छ ।

विरामीलाई अरुले गर्द्धन् जस्तो लागेको वा सोचेको लान्छनाको सम्बोधन गर्नुहोस् । त्यस्तो सामाजिक लान्छना सही होईन भन्ने कुराको आश्वासन दिनुहोस् ।

निको हुनको निमित्त नियमित औषधी सेवनको साथसागै परिवार तथा मित्रहरूको सहयोगको महत्वलाई पनि जोड दिनुहोस् ।

विरामीले आफ्नो सहायताको निमित्त कसैलाई पहिचान गरेको कुराको निधो गर्नुहोस् । याद गर्नुहोस्, यदि विरामीले आफ्नो सहायताको निमित्त आफै तुनै सोच त्याउँछ भन्ने उनीहरूले त्यो व्यक्तिसँग सहायता माग्ने सन्भावना धेरै हुन्छ ।

सुभावहरू :

विरामीहरूले मित्र र परिवारलाई संक्रमण हुने कुरामा चासो राख्नु सम्भव छ । उनीहरूलाई यसको रोकथामको निमित्त लिन मिल्ने उपायहरू छन् भन्ने कुराको आश्वासन दिनुहोस् :

- पुरै अवधिभरी निर्देशन अनुरूप नियमित औषधीसेवन गर्नु महत्वपूर्ण रहेको र औषधीसेवन गरेको केही हप्तापछि संक्रात्मक नहुने कुरालाई जोड दिनुहोस् । चिकित्सकको सहमतीमा उनीहरू आफ्नो पुरानै तालिकामा जान सक्छन् । [NICE निर्देशन अनुसार औषधी सेवन गरेको २ हप्तापछि विरामी संक्रात्मक हुनुहैन

[https://www.nice.org.uk/guidance/ng33/chapter/Recommendations#infection-control\]](https://www.nice.org.uk/guidance/ng33/chapter/Recommendations#infection-control)

- खोकदा वा हाँच्छउँ गर्दा आफ्नो मुख सधै छोप्नुहोस् र हात तथा रुमाल साबुनले राम्रोसँग धुनुहोस् । सबै tissues हरू तुरन्तै फालिदिनुहोस् ।
- क्षयरोग हावा सचालन नहुने ठाउँहरूमा फैलिन्छ, त्यसैले ताजा हावा भित्र आउन्दिनको लागि भ्याल/ढोकाहरू सकेसम्म खुल्ला राख्नुहोस् ।
- उनीहरूलाई क्षयरोग हात मिलाउदा वा भाडाकुडा बाढ़दा सदैन र परिवार तथा मित्रहरूको साथ पाउनु महत्वपूर्ण हुन्छ, भन्ने कुरा स्मरण गराउनुहोस् जसले उनीहरूलाई राम्रो अनुभव गराउँछ र निको हुन मद्दत गर्द्ध ।

फिलपबुक पृष्ठ ५: स्वस्थ जीवनशैली अप्नाउनुहोस्

के-के कुराहरू समेट्ने:

लेखको प्रयोग गरी निम्न कुराहरू समेट्नुहोस्:



- विरामीलाई नियमित औषधीका साथसाथै स्वस्थ जीवनशैली अप्नाउन प्रेरित गनुहोस्।
- स्वस्थ जीवनको एउटा पाटो भनेको सबै किसिमको सुर्तीजन्य पदार्थबाट टाढा बस्नु हो।
- स्वस्थ र पौष्टिक खानेकुरा (जुन सम्भव छ)
- धेरै आराम गर्ने (जतिसब्दो)
- ताजा हावा लिने (भित्र र बाहिर दुवै)
- रक्सी र सुर्तीजन्य पदार्थबाट टाढा बस्ने (धुँवादार र धुँवारहित दुवै किसिमको सुर्तीजन्य पदार्थबाट)
- विरामीले कुनै पनि किसिमको सुर्तीजन्य पदार्थ प्रयोग गरेको छ कि जाँच गर्ने।

सुभावहरू :



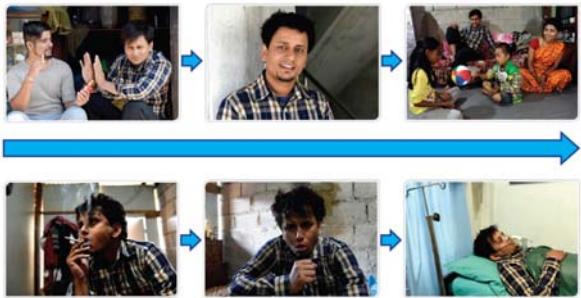
- विरामीलाई कस्तो किसिमको खानेकुराहरू राम्रो हुन्छ र उनीहरूले कसरी आराम गर्ने र ताजा हावा लिने भन्ने बारे केही सुभाव मार्गनुहोस्।
- स्वस्थ खानाको बारेमा सल्लाह दिँदा विरामी र विरामीको पृष्ठभूमिको विचार गर्नुहोस। मूख्यत, उनीहरूले जुटाउन सक्ने किसिमको खानेकुराहरूको विचार गर्नुहोस। यदि कुनै विरामीलाई आर्थिक समस्या परेमा उनीहरूले नियमित मासु खरिद गर्न सक्दैनन्, यसमा तपाईंले प्रोटिनका अन्य श्रोत जस्तै-गेडागुडी, दाल र अण्डा आदि खाने सल्लाह दिन सक्नुहुन्छ।

- विरामीलाई सिघै “के तपाईं कुनै किसिमको सुर्तीजन्य पदार्थ प्रयोग गर्नुहुन्छ?” भनेर सोध्नु अघि तपाईंले सुर्ती प्रयोगकर्तालाई मुल्याङ्कन गर्नुभएको होइन भन्ने कुरा विरामीलाई महसुस गराउनुहोस्। बरु तपाईंले कुनै सुर्तीजन्य पदार्थ प्रयोगकर्तालाई चिन्नु भएको छ र यो सामान्य तर अस्वस्थ बानी हो भन्ने कुरा विश्लेषण गर्नुहोस्। विरामीलाई “सुर्तीजन्य पदार्थ कस्ता किसिमका हुन्छन्?” भनेर सोध्नुहोस् र सुर्तीजन्य पदार्थ त्याग सेवा स्वास्थ्य केन्द्रमा पाईन्छ भन्ने कुरा उल्लेख गर्नुहोस्।

फिलपबुक पृष्ठ ६: सुर्तीजन्य पदार्थ त्यागनाको फाईदाहरू

के-के कुराहरू समेदने:

चित्रको पछाडिको लेखसँगसँगै, तल दिईएका कुराहरूलाई समेटनुहोस्:



- क्षयरोगमा सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोग त्यागनाले क्षयरोगमा हुने सकरात्मक प्रभाव र नत्यागनाले हुने नकरात्मक असर । सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोगले क्षयरोगको पुनर्स्थापनामा ढिलाई वा रोकावट त्याउन सक्छ ।
- सुर्तीजन्य पदार्थको त्यागले स्वास्थ्य सुधार हुन्छ र पैसा पनि बचाउँछ, जुन क्षयरोगको पुनर्स्थापनाको लागि राम्रो सेवा प्राप्त गर्नको निमित्त प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- सामान्य स्वास्थ्यमा सुर्तीजन्य पदार्थको असर र त्यागनाको फाईदाहरू ।



बिरामीलाई सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन र त्यागने सेवामा रुचीको बारेमा सोधनुहोस् र सबै बिरामीहरूलाई सुर्तीजन्य पदार्थ त्यागने सेवाको उपलब्धताको बारेमा उल्लेख गर्नुहोस् । उनीहरूले सुर्तीजन्य पदार्थ प्रयोग गर्दिन भनेपनि उनीहरूले तपाईंको सामु स्वीकार्न नचाहेको हुन सक्छ । उनीहरूलाई सुर्तीजन्य पदार्थ त्यागनको लागि सहायता लिनको लागि स्वास्थ्य संस्थामा पछि पनि आउन सक्छन् भन्ने कुरा थाहा दिनुहोस् ।



**सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन
अहिल्यै त्यागौ !
क्षयरोग र अन्य ग्रन्जीर
रोगहरूबाट बचौं र बचाऊ !!**

क्षयरोग उपचारबाट निको हुन्छ, तर धुक्कापान गर्नाले निको हुने सरगामाना कम हुन्छ । तपाईं सुर्तीजन्य पदार्थ सदाका लागि छाइने व्यक्ति बच्न सक्जनुनेछ ! यस पर्चा मित्र अझै बढी जानकारी पाउनुनेछ ।

बिरामीलाई पर्चाको एउटा प्रतिलिपि दिनुहोस् । बिरामीले सुर्तीजन्य पदार्थ प्रयोग गर्दिन भनेपनि पर्चा दिने । आफूले सुर्तीजन्य पदार्थ प्रयोग गरेको स्वीकार्न उनीहरूलाई अप्लायारो लागेको हुनसक्छ । बिरामीलाई सुर्तीजन्य पदार्थ त्यागनको लागि पछि तपाईंको सहयोग लिन आउन प्रोत्साहन गर्नको लागि त्यो पर्चा पढ्नु नै पर्याप्त हुन्छ । यदि उनीहरूले साँच्चकै सुर्तीजन्य पदार्थ प्रयोग गर्दैनन् भनेपनि त्यो पर्चा सुर्तीजन्य पदार्थ प्रयोग गर्ने कुनै मित्र वा परिवारको लागि उपयोगी हुन सक्छ ।

यदि बिरामीले सुर्तीजन्य पदार्थ प्रयोग गर्दू भन्छ भने तपाईं उसलाई अब सुर्तीजन्य पदार्थ त्यागनको लागि योजना बनाउन मद्दत गर्नुहुन्छ भनेर व्याख्या गर्नुहोस् । यदि कुनै कारणवश उनीहरू ईच्छुक छैनन् भने पर्ची दिएर पठाउनुहोस् । पर्चीका सन्देशहरू उनीहरूलाई तपाईंको सहयोग लिन फर्किनको लागि प्रेरित गर्न पर्याप्त हुन्छ । यो गाहो निर्णय हुनसक्छ तर यो सेवा स्वास्थ्यकेन्द्रमा पाईन्छ र उनीहरू यो सेवा लिन जहिले मन लाग्छ, तहिले आउन सक्छन् भन्ने कुरा उल्लेख गर्नुहोस् ।

सुझावहरू :

- बिरामीलाई सुर्तीजन्य पदार्थ त्यागनुको अन्य थप फाईदाहरूबारे केही सुझाव माग्नुहोस् । बिरामीलाई महत्वपुर्ण लाग्ने फाईदाहरूबारे सोच्न लगाएमा उनीहरूमा सुर्तीजन्य पदार्थ त्यागने प्रोत्साहन बढ्दछ । यदि तपाईंले उनीहरूलाई भविष्यमा भेट्नुभयो वा उनीहरू त्यागनको लागि संघर्ष गरिरहेको खण्डमा, तपाईंले उनीहरूले नै भनेका फाईदाहरू स्मरण गराउन सक्नुहुन्छ ।

फिलपबुक पृष्ठ ७: सुर्तीजन्य पदार्थ त्यागनमा के ले तपाईंको मदत गर्दै र के ले गर्दैन



के-के कुराहरू समेट्ने:

निम्न मुख्य सन्देशलाई जोड दिन लेखलाई अनुसरण गर्नुहोस्:

- सुर्तीजन्य पदार्थको त्यागमा विस्तारै छोड्ने प्रक्रिया प्रभावशाली नभएको पत्ता लागेको छ। विस्तारै त्यागने, कहिलेकाही प्रयोग गर्ने र वर्तमानको प्रयोगको सट्टा अन्य सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोगले मदत गर्दैन (हुक्का र खाने सुर्तीको जोखिमवारे जानकारीको लागि तल हर्नुहोस्)
- धुम्रपान छोड्ने सबैभन्दा राम्रो उपाय भनेको एउटा दिन रोजे र धुम्रपान पूर्णतः छोड्ने (*abrupt cessation*) हो। विरामीले एउटा त्यागने दिन छान्ने। त्यसदिन पछि उनीहरूले कुनैपनि सुर्तीको प्रयोग नगर्ने। उनीहरूलाई त्यो त्याग दिन छान्न सहयोग गर्नुहोस्। त्यो दिन पछि कुनै पनि किसिमको सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोग गर्न नमिल्ने कुरा उनीहरूले बुझको छ, कि छैन जाँच गर्नुहोस्।

विरामीले हुक्का वा सुर्तीतिर जानेवारे नसोच्ने वा प्रयोग नगर्ने कुराको निश्चय गर्नुहोस्।

विरामीलाई सुर्तीजन्य पदार्थ पुरै त्यागनको लागि आउँदो हप्ताको एक दिन छान्नेवारे छलफल गर्नुहोस्।

सुझावहरू :

हामी सबै सुर्तीजन्य पदार्थ त्यागने निर्णय लिन सक्ने व्यक्ति हाँ भन्ने कुरा व्याख्या गर्दै विरामीलाई आत्मविश्वास बढाने किसिमको बोली प्रयोग गर्नेहोस्।

- विरामीलाई उनीहरूले एउटा मिति छान्तुपर्द्ध र त्यागने विश्वास राख्नुपर्द्ध भनेर प्रोत्शाहित गर्नुहोस्। यदि केही परिआएमा उनीहरूले फेरि सुरुवात गर्न सक्छन् भन्नुहोस्। उनीहरू सफल हुन सक्दैनन् भन्ने जस्ता कुरा गरेर नराम्रो अनुभव नगराउनुहोस्।

विरामीले एउटा मिति तय गरेपछि ठूलो स्वरमा “म सुर्तीको प्रयोग गर्न छोड्न सक्छु र (उनीहरूले तोकेको मिति र बार)मा छोड्छु।” भन्न लगाउनुहोस्। अध्ययनले देखाए अनुसार ठूलो स्वरमा भन्दा मानिसहरूमा आत्मविश्वास बढाउँछ।



हुक्का तान्तुका जोखिमहरू

धुम्रपान गर्नका लागि हुक्काको प्रयोग गर्नाले हुक्का प्रयोगकर्ता तथा हुक्काको धुँवा नजिकै वसेका व्यक्तिहरूको स्वास्थ्यमा गम्भीर खतरा निम्त्याउँछ ।

हुक्का सल्काउनको लागि प्रयोग गरिने अङ्गारले कार्बनमोनोअक्साईड, धातु र क्यान्सर पैदा गर्ने रसायन भएको धुवा उत्पन्न गर्दछ, जसले स्वास्थ्यका लागि झनै खतरा बढाउँछ ।

सामान्यतया एउटा हुक्का एक घण्टासम्म तान्दा २०० सर्को हुन्छ, जबकी एउटा सामान्य चुरोट २० सर्कोको हुन्छ ।

सामान्यतया एउटा साधारण हुक्काको तान्ते अवधिभरीमा लिईने धुँवाको परिमाण ९०,००० मिलीलिटर हो भने चुरोटको धुँवाको परिमाण ५००-६०० मिलीलिटर हो । हुक्काको धुँवा पानीबाट निस्केतापनि त्यसको धुँवा चुरोटको जत्तिकै विषालु हुन्छ ।

हुक्का तान्ते व्यक्तिलाई पनि चुरोट तान्ते व्यक्तिलाई लाग्ने जस्तै रोगहरूको खतरा हुन्छ ।

Source: Akl EA, Gaddam S, Gunukula SK, Honeine R, Jaoude PA, Irani J. The Effects of Waterpipe Tobacco Smoking on Health Outcomes: A Systematic Review. International Journal of Epidemiology 2010;39:834–57

Adapted from: <https://www.cdc.gov/features/hookahsmoking/>

चपाउने सुर्तीजन्य पदार्थका खतराहरू

- निकोटिनको लत हुन सक्छ
- मुख, ग्रसनली र अन्याशय (**Pancreas**) को क्यान्सर हुनसक्छ
- मुखका रोगहरूसँग सम्बन्धित हुन्छ
- गर्भवती हुँदा प्रयोग गरेमा समयभन्दा अधि सुत्केरी हुने र मृत शिशुको जन्म हुने खतरा बढाउँछ
- बच्चाहरूमा निकोटिनको विषादी हुनसक्छ
- मुटुरोग र हृदयघातबाट मृत्यु हुने खतरा बढाउँछ ।

WHO IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans. Volume 89: Smokeless Tobacco and Some Tobacco-Specific N-Nitrosamines.

U.S. Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Smoking—50 Years of Progress: A Report of the Surgeon General. Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2014

Piano MR, Benowitz NL, Fitzgerald GA, Corbridge S, Heath J, Hahn E, et al. Impact of Smokeless Tobacco Products on Cardiovascular Disease: Implications for Policy, Prevention, and Treatment: A Policy Statement from the American Heart Association. Circulation 2010;122(15):1520–44

Connolly GN, Richter P, Aleguas A Jr, Pechacek TF, Stanfill SB, Alpert HR. Unintentional Child Poisonings Through Ingestion of Conventional and Novel Tobacco Products. Pediatrics 2010;125(5):896–9

Adapted from: https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/smokeless/health_effects/

फिलपबुक पृष्ठ द: सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोग त्यागेपछि हुने असरहरू

के-के कुराहरू समेट्ने:

यस पृष्ठमा दिनपर्ने मुख्य सन्देशहरू यस प्रकार छन्:

- सुर्तीजन्य पदार्थ त्यागेपछि विरामीलाई withdrawal का लक्षणहरू देखिन सक्छन् तर ती विस्तारै कम हुदै जानेछन्।

विरामीलाई, उनीहरूलाई अझै पनि धुम्रपान गर्ने चाहना हुनसक्छ र छटपछी, रिस उठने, निराश र थकित महसुस हुनसक्छ भन्ने कुरा बताउनुहोस्। कसैकसैलाई निदाउन र एकाग्र हुन कठिन भएको पनि हुनसक्छ। उनीहरूलाई यी लक्षणहरू विस्तारै हराउदै जान्छन् भन्ने आश्वासन दिनुहोस्।

यी लक्षणहरूको सामना गर्ने योजनाहरू पनि छन् भन्ने कुरालाई जोड दिनुहोस् र विरामीलाई उनीहरूको आफै योजना पनि विचार गर्न भन्नुहोस्।



Withdrawal का लक्षणहरू सुर्तीजन्य पदार्थ त्याग्नको एउटा पाटो कसरी हुनसक्छ भन्ने कुरा विश्लेषण गर्नुहोस् र हुन सक्ने असर तथा सामना गर्ने योजनाहरूको बारेमा छलफल गर्नुहोस्।

विरामीलाई, उनीहरूले क्षयरोगबाट निको हुनको लागि सकरात्मक कदम चालेको र धुम्रपान त्यागेर स्वास्थ्य राम्रो भईरहेको भन्दै आश्वासन दिनुहोस् र प्रोत्साहित गर्नुहोस्।

सुभावहरू :

- विरामीलाई पहिले पनि सुर्तीजन्य पदार्थ त्याग्ने प्रयास गरेको वा व्रत जस्तो कारणको लागि केही अवधिसम्म छोडेको र छोड्दा withdrawal का कुनै लक्षणहरू अनुभव गरे-नगरेको कुरा सोध्नुहोस्। ती लक्षणहरू उनीहरूले कसरी सामना गरे र सामना गरेको कुरा अहिले पनि प्रयोग हुन सक्ने-नसक्ने कुरा सोध्नुहोस्।
- यदि सुर्तीजन्य पदार्थको तलतलले गर्दा उनीहरूले गर्ने क्रियाकलाप गर्न संघर्ष गर्नुपरेमा, उनीहरूले प्रयास गर्न मिल्ने केही ध्यान विकेन्द्रिकरणका उपायहरू यस प्रकार छन्:

 - कसैसँग कुरा गर्ने- कुनै मित्र वा आफन्तकोमा सहायता लिन जाने।
 - फटाफट हिडेर कर्तै जाने। यसले दिमाग स्वच्छ, राख्छ र फोकसो सफा राख्छ।
 - व्यस्त रहने-ध्यान विकेन्द्रित गर्ने केही क्रियाकलापहरू गर्ने।
 - एक गिलास पानी पिउने-ती क्षण आफूलाई व्यस्त राख्ने।
 - आफ्नो वरिपरिको वातावरण परिवर्तन गर्ने-यत्तिकै घुम्नाले पनि मद्दत गर्दै वा बाहिर निस्केर ताजा हावा लिने।
 - कुनै पनि चासोको उचित प्रतिक्रिया दिनुहोस् र विरामीलाई withdrawal का लक्षणहरू सामान्य हुन् र उनीहरूले धुम्रपान नगरेमा ती लक्षणहरू समयसँगै हराउदै जान्छ भन्नेकुरा स्मरण गराउनुहोस्।
 - विरामीलाई, त्याग गरेर उनीहरूले आफ्नो जीवन परिवर्तन गरिरहेको, पैसा बचत गरेको, स्वास्थ्य सुधार गरेको र आफ्नो नजिककाहरूलाई पनि स्वास्थ्य रहन मद्दत पुऱ्याएको कुरा स्मरण गराउनुहोस्।
 - विरामीलाई क्षयरोग निको पार्न र स्वस्थ व्यक्ति बन्नको लागि यो कदम चालेकोमा बधाई दिन नविर्सनुहोस्। सकरात्मक प्रोत्साहनले उनीहरूको सुर्तीजन्य पदार्थ त्याग्ने प्रतिज्ञालाई बढावा दिन सहायता गर्दछ।



माथिका धेरैजसो सुभावहरू युके को स्टप स्मोकिङ सर्भिसको सल्लाहबाट लिईएको छ। अझै जान्नको लागि <https://quitnow.smokefree.nhs.uk/> मा जानुहोस्।

विभिन्न किसिमका विरामीहरूसँग कसरी अन्तरक्रिया गर्ने

निदान र उपचार तर्फ विरामीको प्रतिक्रियाहरू फरक हुन्छन् र उनीहरू विभिन्न भावनात्मक अवस्थाका साथ तपाईंकहाँ आउँछन् । तल विभिन्न अवस्थामा के गर्ने र के नगर्ने भन्ने उदाहरणहरू दिइएका छन् । यी निर्देशनहरू तपाईंले विरामीसँग काम गर्दाको आफ्नो अनुभव विचार गरेर प्रयोग गर्नुपर्नेछ ।

विरामीहरू

तपाईंले के गर्न सक्नुहुन्छ

आक्रमक:	कुनै विरामीहरू र उनीहरूको मित्र/परिवार निदान भएको कुरा थाहा पाउँदा क्रोधित हुनसक्छन् वा क्षयरोग अथवा सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोगबारे सन्देश प्रति नकारात्मक प्रतिक्रिया दिनसक्छन् ।	विरामी र विरामीको परिवार तथा मित्रसँग शान्त भई उनीहरूलाई सहज हुने तरिकाले कुरा गर्नुहोस् । तपाईंले उनीहरूको कुरा सुनिरहनु भएको छ र सहयोगको लागि हुनुहुन्छ भन्ने आश्वासन दिनुहोस् । साथै उनीहरूले पनि तपाईंको कुरा सुन्नुपर्छ भन्नुहोस् । आवश्यक परेमा अरुको सहयोग लिनुहोस् ।
अनविज्ञ:	ज्ञान र शिक्षाको कमी र लान्छना जस्ता अन्य कारणहरूले गर्दा केही विरामीहरू क्षयरोग वा सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोगको समस्याहरूबाटे सचेत नहुन सक्छन् र मिथक (myths) हरूमा विश्वास गर्न सक्छन् ।	विरामीसँग नम्र भई कुरा गर्नुहोस् र उनीहरूसँग भएको जानकारी सही होइन भन्ने कुरा बुझाउनको लागि सही जानकारीको प्रयोग गर्नुहोस् । उनीहरूसँग धैर्यभई व्यवहार गर्नुहोस् र प्रश्न सोच्न अनि बुझन समय दिनुहोस् ।
लजालु/अत्तालिए को:	केही विरामीहरू, विशेषगरी महिला विरामीहरू आफ्नो लजालु स्वभाव, दुखी भएको कारण वा के गर्ने भनेर नवुझेको कारणले धेरै नबोल्न सक्छन् । विरामीहरूले प्रश्नको प्रतिक्रिया नदिने, आफ्नो बारेमा सोच्ने वा आफ्नो बारेमा जानकारी दिन चाहेको हुन सक्छन् ।	उनीहरूलाई छलफल गरेको सबै कुराहरू गोप्य रहनेछ भन्ने कुरा बताउनुहोस् । विरामीलाई सहज हुने किसिमको भाषा र बोलीको प्रयोग गर्नुहोस् । उनीहरू निको हुनसक्छन् र तपाईं त्यहाँ उनीहरूको सहायताको लागि बसेको कुरा बताउनुकोस् । धैर्य गर्नुहोस् र उनीहरूको सहायता गर्नको लागि तपाईंले उनीहरूको भावना पहिला राम्रोसँग सुन्नुपर्ने कुरा विश्लेषण गर्नुहोस् । सक्रियताका साथ सुन्ने सिपको प्रयोग गर्नुहोस् ।
हडवडाउने/हत्तार गर्ने:	विरामीहरू जानको लागि हतारिन सक्छन् । अथवा तपाईंले छोटो अवधिमा धेरै विरामीहरू हेर्नुपर्ने हुनसक्छ ।	विरामीलाई लामो श्वास फेर्ने र आराम गर्न भन्नुहोस् तपाईं पनि सोही गर्नुहोस् । यदि विरामीहरू हतारिएमा, धेरै समय नलाग्ने कुरा गरी धैर्य गर्न आग्रह गर्नुहोस् । तपाईंलाई हत्तार भएको खण्डमा शान्त भई, विस्तारै काम गर्नुहोस् र विरामीसँग मिलनसार रहनुहोस् र हरेक विरामीलाई पुरै ध्यान दिनुहोस् । तपाईंले गर्नुपर्ने अरु कामको चिन्ता नलिइक्न सक्रियताका साथ सुन्ने सीपको विकास गर्नुहोस् ।



थप सहायता

सुर्तीजन्य पदार्थ त्याग्नु कठिन हुन्छ र विरामीलाई जतिसक्दो धेरै सहायता चाहिन्छ । तपाईंले विरामीलाई नियमित देख्नुहुन्छ, त्यसकारण तपाईंले उनीहरूसँग त्याग्ने प्रयासको बारेमा सोधन सम्भुहुन्छ र प्रयास जारी राख्न प्रोत्साहित गर्न सम्भुहुन्छ । केही थप सल्लाहहरू निम्न लिखित छन्:

१. Abrupt Cessation को महत्वको बारेमा दोहोच्याउने: अर्को भेटघाटमा विरामीलाई सहज महसुस गराउनको लागि सकरात्मक रूपमा र खुशीका साथ अभिवादन गर्नुहोस् । उनीहरूलाई साधारण शैलीमा “हाम्रो अन्तिम भेट पछि तपाईंले कुनै सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोग गर्नुभयो?” भनेर सोध्नुहोस् । तपाईंले उनीहरूलाई जाँचेको जस्तो अनुभव हुन नदिनुहोस् ।

उनीहरूले सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोग नगरेको भए बधाई दिनुहोस्, तारिफ गर्नुहोस् र उनीहरूको प्रयासको लागि प्रोत्साहन दिनुहोस् । अनि फेरि **Abrupt Cessation** को महत्वको बारे उल्लेख गर्नुहोस् ।

यदि उनीहरूले फेरि सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोग गरेको भए तापनि भलादमी र प्रोत्साहित स्वरको प्रयोग गर्नुहोस् र

- प्रयास गर्नु पनि ठूलो कुरा हो र सफल हुनु अघि सुर्तीजन्य पदार्थ त्याग्ने धेरै प्रयास गर्नु सामान्य कुरा हो भनेर स्वीकार गर्नुहोस् ।
- **Abrupt Cessation** को महत्वलाई जोड दिनुहोस् र सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोगले उनीहरूलाई पछाडि धकेल्छ र **withdrawal** अझ नराम्रो हुन्छ भन्ने कुरा व्याख्या गर्नुहोस् । सुर्तीजन्य पदार्थ एकैपटक त्याग्न नै सजिलो हुन्छ भनेर विश्लेषण गर्नुहोस् ।
- यदि उनीहरूले चुरोटको साटो हुक्का वा खाने सुर्ती प्रयोग गर्दै छु भनेमा ती सुर्तीजन्य पदार्थहरू पनि चुरोट जतिकै हानिकारक हुन्छ र उनीहरूले त्यसलाई तुरुन्तै छोड्नुपर्छ भनेर सम्भाउनुहोस् । अझै जानकारीको लागि माथिको भागको बक्समा हेर्नुहोस् ।
- उनीहरूलाई सुर्तीजन्य पदार्थहरू त्याग्नाको फाईदाहरू सम्भाउनुहोस् । उनीहरू आफैले भनेका केही फाईदाहरू समिक्षनुहोस् र उनीहरूलाई बताउनुहोस् ।

२. Withdrawal लक्षणहरूको बारेमा सोध्ने: पहिलाको जस्तै भलादमी र प्रोत्साहित स्वर प्रयोग गरी

उनीहरूलाई गएको हप्ता वा केही हप्ता सुर्तीजन्य पदार्थ प्रयोग नगर्दा कठिन भए-नभएको र छलफल गर्न मन लागेको कुनै लक्षणको बारेमा सोध्नुहोस् । उचित प्रतिक्रिया दिनुहोस् र सुरुको केही दिन कठिन हुन्छ तर समयसँगै ठिक हुन्छ भनि सम्भाउनुहोस् । यदि विरामीले सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोग जारी गरेको भए उनीहरूलाई त्यो पुरै नत्यागी यी लक्षणहरू कम हुँदैन भन्ने कुरा सम्भाउनुहोस् ।



३. सामना गर्ने रणनितीहरूलाई प्रोत्साहन दिने: विरामीसँग उनीहरूको सामना गर्ने रणनितीहरूको बारेमा सोध्नुहोस् ।

उनीहरूले गएको भेटमा भनेका रणनीतिहरूको बारेमा सोध्नुहोस् । के उनीहरूलाई ती रणनीतिहरू उपयोगी लाग्यो? के उनीहरूले कुनै नयाँ रणनीतिहरू पत्ता लगाए?

- प्रयोग गरेका रणनीतीहरूको प्रशंसा गर्नुहोस् । विरामीहरूलाई उनीहरूले धेरै राम्रो गरिरहेका छन् र त्याग्ने लक्ष्यको लागि निरन्तर काम गर्नु भनेर सम्भाउनुहोस् ।
- यदि उनीहरूले ती रणनीतीहरू उपयोगी नपाएमा उनीहरूलाई रणनीतीहरू कसरी परिवर्तन गर्न सकिन्छ र कसरी नयाँ रणनीतिहरू अपनाउन सकिन्छ भनेर सोध्नुहोस् ।
- यदि विरामी फेरि पुरानै अवस्थामा पुगेमा त्यो सामान्य हो भनेर सम्भाउनुहोस् र त्याग गर्ने नयाँ मिति तोक्न भन्नुहोस् । के कारणले उनीहरूलाई सुर्तीजन्य पदार्थ प्रयोग गर्न बाध्य गराउँछ भनेर सोध्नुहोस् र ती कुराहरूलाई कसरी रोक्ने भन्नेबारे छलफल गर्नुहोस् ।