

झुरता झुरक्यासाठी

“सिगारेट म्हटली की श्वासाश्वासाशी झगडणारा माझा आशिष डोळ्यांसमोर येतो आणि तल्लफ विरून जाते,”

चित्रकार सदानंद गहिवरून म्हणाले. पूर्वी त्यांच्या ओठात सिगारेट नसली तर बोटातला कुंचला रुसत असे. सिगारेट सोडण्याबद्दल बोलणं निघालं तर त्यांना त्यांचे ‘धूम्रपी’ असूनही शतायुषी झालेले काका आठवत, चर्चिल आठवे.

“मी केव्हाही सोडू शकतो. येवढं प्रदर्शनाचं काम झालं की सोडतोच!”

तो ‘केव्हाही’ केव्हाच उजाडत नव्हता. पण त्यांच्या छोट्या आशिषच्या दम्याला सिगारेटचा धूरच कारणीभूत असल्याचं डॉक्टरांनी सांगितलं आणि त्या क्षणापासून सदानंदांनी सिगारेटीला सोडचिठ्ठी दिली, कायमची!

सदानंदांच्यासारखा निर्धार सगळ्यांनाच जमत नाही.

सर्दी-पडसं, रक्तदाब, दमा, विविध अवयवांचे कॅन्सर, फुफ्फुसांचे तऱ्हेतऱ्हेचे विकार, गर्भपात, सदोष संतती असे अनेक दुष्परिणाम धूम्रपान करणाऱ्याला आणि त्याच्या भोवतालच्या इतरांनाही सतावतात. आयुष्यातला आनंद आणि सुमारे चौदा वर्षांचा अवधी घटतो. हे माहीत असूनही धूम्रपानाचा शारीरिक, मानसिक आणि भावनिक पांगुळगाडा सोडणं सोपं नसतं. सिगारेट धरली की जाळते पण सोडली की पळत नाही.

सिगारेटीतलं चटक लावणारं रसायन निकोटीन आणि त्या धुरातले इतरही अनेक पदार्थ मेंदूमधल्या रासायनिक प्रक्रियांमध्ये ढवळाढवळ करतात. रोज दहापेक्षा अधिक सिगारेटी ओढल्या तर मेंदूच्या गाभ्यातल्या कैफ-केंद्राला तंबाखूच्या नशेची पक्की मिठी बसते. धूम्रपान थांबवल्यावर त्या प्रक्रियांत पुन्हा नव्याने उलथापालथ होते. चिंता, नैराश्य, उद्विग्नता, दुःस्वप्न यांचं भावनिक काहूर माजतं. एखाद्या जिवलगच्या मृत्यूने व्हावं तसं मन सैरभैर होतं. हरघडी चुंबिलेल्या जिवाच्या सखीची, सिगारेट-विडी-सिगारची अंगवळणी पडलेली सवय विसरणं मानसिक दृष्ट्याही कठीण जातं. शिवाय बद्धकोष्ठ, छातीत गच्च वाटणं, डोकेदुखी यांच्यासारखे शारीरिक त्रासही हैराण करतात. वजन वाढतं.

हे सारं शेवटच्या सिगारेटीनंतर काही तासांत सुरू होतं आणि दोन-तीन दिवसांत शिगेला पोचतं. तरीही सदानंदांसारखा निग्रह बाळगला तर काही आठवड्यांनी परिस्थिती हळूहळू निवळत जाते. पण तेवढा धीर धरणं कित्येकांना जमत नाही.

मार्क ट्वेन म्हणतच असे, ‘धूम्रपान सोडणं अत्यंत सोपं असतं. मी ते शेकडो वेळा केलं आहे!’

धूम्रपानाचं व्यसन हा दमा, संधिवात यांच्यासारखाच पुन्हापुन्हा उफाळून येणारा चेंगट आजार आहे. त्या आजारावर उत्तम उपाय आहेत. पण उपाय करण्याजोगं त्याचं 'आजारपण'च बहुतेक वेळा मान्य केलं जात नाही. इलाजाचं कुणी मनावर घेत नाही आणि परिस्थिती हाताबाहेर जाते.

धूम्रपान सोडण्याचं आव्हान मोठं असतं. ती एकट्याने करायची गोष्ट नव्हे. फॅमिली डॉक्टर, मानसोपचारतज्ञ, काउन्सेलर ह्यांच्या मार्गदर्शनाखाली कुटुंब, नातेवाईक, मित्रपरिवार अशा साऱ्यांच्या एकत्रित मदतीने वेळीच रान उठवलं तरच त्या नरभक्षकावर मात करणं शक्य होतं. कित्येकदा धूम्रपान सोडायचा निर्णयच घेता येत नाही. तशा वेळी तज्ज्ञ काउन्सेलर 'गोष्टी सांगेन युक्तीच्या चार' म्हणताम्हणता, गप्पा मारत, मनातला आडमुठा अडसर नेमका हेरतात, तो खुबीने बाजूला सारतात आणि धूम्रपान सोडण्याचे फायदे अलगद गळी उतरवतात. ते उपचाराचे टप्पे समजावतात. बोलण्याच्या ओघातच प्रत्येक महत्त्वाची गोष्ट पुन्हापुन्हा कानावरून जाऊ देतात. त्यामुळे ती नीट समजते. सलामीच्या भेटीनंतरही निर्धाराला धार काढायला मधूनमधून काउन्सेलरची सल्लामसलत ऐकणं श्रेयस्कर असतं.

धूम्रत्यागाचा निर्णय झाला की त्याच्यासाठी मुहूर्त ठरवावा आणि पाळावा लागतो.

रोज दहाहून अधिक सिगारेटी ओढणाऱ्यांना धूम्रपान सोडल्यावर विरहव्यथा व्याकुळ करते. सिगारेटच्या धुरात चटक लावणाऱ्या निकोटीनखेरीज इतरही अनेक घातक रसायनं पॅकेज डील म्हणून असतात. कॅन्सर, फुफ्फुसांचे विकार वगैरे खरी हानी त्यांनीच पोचते. पण विरह होतो तो निकोटीनचा. इतर हानिकारक रसायनं टाळून शुध्द निकोटीनच काही काळ चालू ठेवलं तर शारीरिक विरहाचा त्रास कमी होतो. तशी निकोटीनपूरकं अगदी धूम्रपान सोडल्याक्षणी सुरू केली तरी फायदा होतो.

ती पाच प्रकारांत मिळतात :

निकोटीन पॅच : मानेच्या किंवा दंडाच्या केसरहित त्वचेवर सकाळपासून लावलेला एक पॅच सोळातास काम करतो. आठ आठवड्यांनी इलाज थांबवता येतो.

निकोटीन गम : निकोटीनवाली च्यूइंग गम गालफडात धरून ठेवायची असते. दर अर्ध्या तासाने तिचा चावा घेतला की ती मिरमिरते. तेवढा काळ गालफडातून निकोटीन शोषलं जातं. म्हणून तेवढा वेळ खाणंपिणं वर्ज्य करावं लागतं. असं बारा आठवड्यांपर्यंत चालवता येतं.

निकोटीन लॉझेन्जेस : ह्या लिमलेटी गोळ्यांचा चावा न घेता त्या नुसत्याच चघळायच्या असतात. त्या काळातही खातापिता येत नाही.

निकोटीन स्प्रे आणि इनहेलर : या दोन्ही प्रकारांतलं औषध नाका-तोंडातूनच शोषलं जातं. इनहेलरचा मोठा फायदा म्हणजे तो सिगारेटसारखाच ओठात धरता येतो. त्याचं एक वेगळं समाधान लाभतं.

रोज विसाहून अधिक सिगारेटी ओढणाऱ्यांसाठी तर सुरुवातीला अधिक मोठा डोस देणारे पॅचेस, गम किंवा लॉझेन्जेस मिळतात. डोस हळूहळू कमी करत आणून साधारण बारा आठवड्यांत पूर्णपणे थांबवता येतं. काही जणांना तेवढा वेळ अपुरा वाटतो. पण आठ आठवड्यांनंतर फारसा फायदा चालू रहात नाही. शिवाय धडधड, रक्तदाब वाढवणारं आणि व्यसन लावणारं खुद्द निकोटीन निरुपद्रवी नाहीच.

निकोटीनचा मोठा डोस रक्तात तडक पोचला तर चक्कर येणं, मळमळणं वगैरे त्रास होतात. कधी पॅचने त्वचा लाल होणं, नाकातल्या फवाऱ्याने नाक गळणं, शिंका येणं, घसा खवखवणं असेही त्रास होऊ शकतात. निकोटीन गमने आणि इनहेलरनेसुद्धा तोंड येतं, चव जाते, उचक्याही लागतात.

फवाऱ्याच्या किंवा इनहेलरच्या रिकाम्या नळकांड्यांमध्येही लहान मुलांना किंवा पाळीव प्राण्यांना विषबाधा होण्याइतपत औषध शिल्लक रहातं. म्हणून ती कचऱ्यात टाकताना काळजी घ्यायला हवी.

मशेरी, तपकीर, झर्दा, खैनी, गुटखा हे सारे तंबाखूसेवनाचे धूम्रहीन प्रकार. त्यांनाही कॅन्सरसारखे घातक परिणाम असल्यामुळे ते निकोटीनपूरक म्हणून वापरणं धोक्याचं असतं. सिगारेटीतल्या फिल्टर्सनी फारसा फायदा होत नाही. ई-सिगारेट ही सिगारेटची संगणकी नकूल. तिच्या नळकांड्यात निकोटीनयुक्त सुवासिक पाण्याची कुपी, एक बॅटरी, एक कॉम्प्युटरची चिप आणि टोकाशी एक एलईडी-दिवा असतो. बॅटरीच्या जोरावर टोकाचा लाल एलईडी-दिवा जळतो. त्याचवेळी तिथून निकोटीनयुक्त पाण्याची वाफ निघते. ती वाफ धुरासारखी दिसते आणि ओढताही येते. त्या सुवासिक पाण्यात प्रकृतीला अपायकारक अशी इतर रसायनं सापडल्यामुळे ई-सिगारेट अद्याप इलाज म्हणून वापरली जात नाही.

विडीविरहातल्या शारीरिक व्यथेचा त्रास कमीत कमी व्हावा म्हणून निकोटीनखेरीज इतरही काही औषधं एक-दोन आठवडे आधीपासूनच घेता येतात. त्या औषधांचं काम नीट सुरू व्हावं म्हणूनच मुहूर्त थोडा नंतरचा ठेवायचा असतो. ती औषधं निकोटीनपूरकांच्या सोबत घेतली तर व्यसनमुक्तीला अधिक फायदा होतो. पण थेट मज्जासंस्थेवर काम करणारी ही औषधं नेहमी डॉक्टरांच्या देखरेखीखालीच घ्यायला हवीत. गरोदर बायकांनी मात्र त्या औषधांची किंवा निकोटीनचीही मदत घेणं बाळाच्या दृष्टीने योग्य नाही.

ब्यूप्रोपियॉन : मेंदूतल्या ज्या रसायनांमुळे तल्लफ येते त्यांच्यावर हे औषध काम करतं.

वारेनिक्लीन : हे औषध मेंदूपेशींत निकोटीनचं स्वागत करणाऱ्या दरवानाचे हात बांधून टाकतं. त्यामुळे धूम्रपानाचं सुख घटतं आणि आकर्षण कमी होतं. त्यामुळे विरहव्यथाही घटते. हे व्यूप्रोपियॉनहून अधिक प्रभावी आहे.

यांच्याखेरीज नॉरट्रिप्टिलीन आणि क्लोनिडीन ही औषधंही गुणकारी आहेत. व्यूप्रोपियॉन, वारेनिक्लीन वगैरे औषधं धूम्रपान सुटल्यानंतरही काही महिने चालू ठेवली तर फायदा होतो. त्याशिवाय काही नव्या औषधांचे उंदरांवर प्रयोग चालू आहेत.

धूम्रपान सोडल्या क्षणापासून त्याचे दुष्परिणाम घटत जातात. श्वासाची, पोशाखाची दुर्गंधी घटते. अन्नाचा स्वाद आणि चव कळायला लागते. पहिल्या बारा तासांतच रक्तातल्या विषारी वायूंचं प्रमाण कमी होतं. महिन्याभराने जिना चढताना धाप लागेनाशी होते. नऊ महिन्यांत खोकला, दमा हटतो. वर्षभरात हृदयविकाराचा वाढलेला धोका निम्म्यावर येतो. धूम्रपानामुळे वाढलेलं कॅन्सरच्या धोक्याचं प्रमाण दहा वर्षांत सर्वसाधारण निर्व्यसनी माणसांच्या बरोबरीला येतं. शिवाय महागडं व्यसन सुटल्यामुळे पैसे वाचतात. यंदाच्या करवाढीमुळे तर ती बचत अधिकच मोलाची झाली आहे. धूम्रसत्रामुळे गुदमरणाऱ्या कुटुंबियांचा त्रास, बायका-मुलांच्या तब्येतीवर होणारे दुष्परिणाम कमी होतात. धूम्रवल्यातून बाहेर पडल्यावर मित्रवर्तुळ वाढतं. सिगारेट आणि दारू ही दोन्ही व्यसनं असली तर सिगारेट सोडल्यावर दारू सुटायला मदतच होते.

आणि तरीही चंचल मन पुन्हा धूम्रपानाकडे ओढ घेतं. त्याला कऱ्यात ठेवायला बरीच धडपड करावी लागते. मुहूर्तानंतरच्या पहिल्या पंधरवड्यात मनोनिग्रह ढळू दिला तर व्यसन सुटणं अशक्य होतं. मेंदूमधला तसा कमकुवतपणा एफएमआरआय या नव्या तंत्राने आधीपासूनच जाणता येतो. पण आटोकाट प्रयत्नाने तो पंधरवडाभर व्रत पाळलं तर धूम्रत्याग-व्रताची कहाणी सुफळ संपूर्ण होण्याची शक्यता अनेक पटींनी वाढते.

आपल्या धूम्रविरामाच्या निर्णयाची गावभर दवंडी पिटणं, घरातल्या सगळ्या सिगारेटी, अॅश-ट्रेज नाहीसे करणं आणि इतर धूम्रपीशी संबंध टाळणं ही व्रताची पहिली अत्यावश्यक पायरी. गाजर-काकडीचे सळ, बिनसाखरेचं च्युइंग-गम, भोपळ्याच्या बिया वगैरे चघळ-चर्वणी खाऊ घरात भरून ठेवला की बिनबिडीच्या तोंडालाही रिकामपणचा उद्योग मिळतो. व्यसन सुटल्यामुळे वाचणारे पैसे एखाद्या जिममध्ये किंवा नवी कला शिकण्यासाठी गुंतवले की धनाचीच नव्हे तर तनामनाचीही उत्तम गुंतवणूक होते. रोज सकाळ-संध्याकाळ लांबलचक रेपेट केली की मनावरचा ताण कमी होतो आणि वजनावरही ताबा रहातो. अनावर मोहाचा क्षण समोर ठाकला तर एखाद्या काउन्सेलरशी किंवा निदान जवळच्या दोस्ताशी टेलिफोनवर बोलून तो क्षणिक मोह डावलता येतो. ज्यांनी धूम्रपान सोडलं अशा माणसांशी दोस्ती केली, त्यांच्या

अनुभवांबद्दल बोलत राहिलं की समोर आलेली सिगारेट नाकारायचं आत्मिक बळ वाढतं.
त्याचसोबत रोजच्या कामाची जागा आणि वेळ बदलली, जुन्या इतर सवयींत, जुन्या दैनंदिन
पठडीतही फेरफार केले की त्या नवलाईनेही जुन्या व्यसनाची ओढ घटते. त्याचसोबत
व्यक्तिमत्त्वालाही ताजेपणा येतो.

आयुष्यावरचं धुराचं झाकोळ हटलं की वातावरण स्वच्छ होतं, वर्तमान स्पष्ट होतो आणि
भविष्य लखव होतं.

डॉ. उज्ज्वला दळवी

-ujjwalahd9@gmail.com

('लोकप्रभा' च्या सौजन्याने)