

# Các Cách Thức Cơ Bản

( Vietnamese : Basic Strategies on Quitting Smoking )

- **Tỏ ra tích cực.** Khi vừa thức dậy, hứa với mình rằng sẽ không hút một điếu thuốc nào trong ngày đó.
- **Hình dung sự thành công.** Nghĩ trước phải đối phó như thế nào trong tình huống phải chịu đựng không hút thuốc.
- **Nghỉ xả hơi.** Hoạt động một cách thoải mái sẽ giúp không bị thôi thúc hút thuốc. Hãy nhớ rằng sự thôi thúc ấy chỉ là vấn đề tạm thời.
- **Tập thể dục.** Các hoạt động thể dục như bơi lội, chạy, và những thể thao dùng vợt làm giảm sự căng thẳng và giảm sự thôi thúc phải hút thuốc.

## 1. Được Ủng Hộ và Khích Lệ

Sự khuyến bảo giúp bạn sống thế nào trong cuộc sống không hút thuốc và những lời khuyên bảo từ nơi cung cấp dịch vụ y tế cũng rất giúp ích cho bạn. Bạn cũng có thể gia nhập vào một chương trình cai thuốc. Các nghiên cứu về những người đã bỏ thuốc cho thấy rằng nếu bạn càng được nhiều sự khuyến bảo, bạn càng có cơ hội thành công hơn trong việc bỏ thuốc.

Đừng sợ khi biểu lộ những cảm nghĩ của bạn về những nỗi lo sợ không thể bỏ thuốc được hay những vấn đề với gia đình hoặc bạn. Gia đình, bạn bè, hay nơi cung cấp dịch vụ y tế của bạn có thể khích lệ và ủng hộ bạn. Bạn cũng có thể đọc những tài liệu để tự tìm hiểu hay dùng đường dây điện thoại nóng.

Nếu bạn cảm thấy sự thôi thúc phải hút thuốc, gọi người nào đó để nói về chuyện đó – tốt nhất là những người lúc xưa đã từng hút thuốc.

## 2. Đặt Ra Một Mục Tiêu

- Đặt ra ngày bỏ thuốc
- Nói với gia đình, bạn bè, và những người cùng sở là bạn đang cố gắng bỏ thuốc và khi nào. Yêu cầu họ cố gắng hiểu và ủng hộ bạn.
- Lấy và giữ hẹn với những nhà chuyên môn chăm lo y tế 1 hay 2 tuần sau khi bạn bỏ thuốc.

## 3. Thay Đổi Một Vài Điều Trước Khi Bạn Bỏ Thuốc

- **Thay đổi môi trường sống.** Bỏ tất cả thuốc lá và đồ gạt tàn thuốc trong nhà, xe, và ở sở làm. Khử các mùi hôi của thuốc lá trong xe và nhà. Tránh các sản phẩm thuốc lá khác như xì-gà, thuốc ống, và thuốc lá ngậm.
- **Bắt đầu thay đổi các thói quen.** Tránh hút thuốc ở những nơi bạn ở nhiều như trong nhà hay xe.
- **Xem xét lại những lần bạn cố gắng bỏ thuốc trước.** Nghĩ những gì thành công và không thành công.

## 4. Làm Thế Nào Tránh Sự Tái Phát

Sự tái phát thường xảy ra trong vòng 3 tháng đầu sau khi bỏ thuốc. Đừng nản lòng khi bạn bắt đầu hút thuốc lại. Hãy nhớ là phần lớn người ta phải cố gắng một vài lần mới bỏ hẳn thuốc được. Tìm tòi những lối để giúp bỏ các thói quen đó. Bạn có thể đối phó với những việc đưa đến sự tái phát sau đây:

**Rượu.** Hãy nghĩ đến việc giảm hay bỏ rượu khi đang cố gắng bỏ thuốc.

**Những người hút thuốc khác trong nhà.** Cố gắng thuyết phục người phối ngẫu hoặc bạn cùng nhà bỏ thuốc với bạn. Có kế hoạch đối phó với những người hút thuốc khác và tránh ở gần họ.

**Lên cân.** Đối đầu với từng vấn đề một. Cố gắng bỏ thuốc trước. Nghĩ để việc dùng kẹo ni-cô-tin để trị hoãn việc lên cân. (Không nhất thiết là bạn sẽ lên cân).

**Những triệu chứng dữ dội khác.** Cơ thể bạn sẽ trải qua những thay đổi khi bạn cố gắng bỏ thuốc. Bạn có thể bị khô miệng, ho, hay ngứa cuống họng, và dễ bực mình. Nhai kẹo cao su có thể giúp ích phần nào.

**Ý nghĩ.** Đừng nghĩ đến thuốc lá. Tập thể dục và làm những gì bạn thích.

**Lập một danh sách.** Làm một danh sách những “lỗi” hoặc gần như là lỗi đã làm, nguyên nhân từ đâu, và bạn có thể học hỏi gì từ những lỗi lầm đó.



**Asian American Anti-Smoking Foundation**

亞美反菸基金會 Hội Á-Mỹ Chống Hút Thuốc **아시아안메리칸 흡연 방지 협회**

Supported by a grant from the Maryland Department of Health and Mental Hygiene

Center for Health Promotion, Education, and Tobacco Use Prevention

With funds provided by the Maryland Cigarette Restitution Fund

