# Làm Sao Kiểm Soát Được Sự Căng Thẳng Khi Bỏ Thuốc

( Vietnamese: How Do You Manage Stress When Quitting Smoking? )

## Bạn có thể bỏ thuốc

**Ni-cô-tin là chất nghiện mạnh**

Nếu bạn đã có lần cố gắng bỏ thuốc, bạn biết là việc đó khó khăn đến chừng nào bởi vì chất ni-cô-tin là một chất dễ bị nghiện. Một số người thấy rằng ni-cô-tin dễ bị nghiện giống như chất heroin hay cocaine. Sau một vài phút hít khói thuốc vào, chất ni-cô-tin sẽ lên đến não bộ và làm não phóng ra những hóa chất làm cho bạn muốn muốn tiếp tục hút thuốc.

Bỏ thuốc là một điều khó làm. Thường thì sau khi cố gắng 2, 3 lần hay nhiều hơn thế nữa trước khi bạn có thể bỏ hẳn được. Một nghiên cứu cho thấy rằng mỗi lần bạn cố gắng bỏ hút thuốc, bạn cảm thấy trở nên mạnh hơn và tìm ra được những cách có thể giúp bạn và những gì làm bạn đau đớn.

Không cần biết là bạn bao nhiêu tuổi, sức khỏe , hay lối sống của bạn như thế nào, mọi người có thể bỏ thuốc. Quyết định bỏ thuốc và hành công hay không là tùy thuộc nhiều vào sự mong muốn bỏ thuốc củabạn.

## Học Cách Xử Lý Sự Thôi Thúc Hút Thuốc và Căng Thẳng

Coi chừng những việc có thể làm bạn muốn hút thuốc. Ví dụ như:

- Gần gũi với những người hút thuốc
- Cấp bách về thời giờ
- Tranh cãi
- Buồn bã hay nản lòng
- Uống rượu

Tránh không lâm vào những tình huống khó khăn. Cố gắng không bị căng thẳng nhiều. Làm những việc bạn thích. Tập các môn thể dục như đi bộ, chạy bộ, hay cỡi xe đạp cũng rất giúp ích.

Chìa khóa xử lý sự thôi thúc là không nghĩ nhiều về việc hút thuốc:

- Nói chuyện với người nào.
- Bận rộn với công việc.
- Đọc sách

**Tâm trạng tiêu cực hay chán nản**. Nếu triệu chứng này vẫn xảy ra, trình bày chuyện này với nơi cung cấp dịch vụ y tế cho bạn. Bạn cần điều trị bệnh sầu muộn này.

---

**Asian American Anti-Smoking Foundation**

亞美反菸基金會 **Hội Á-Mỹ Chống Hút Thuốc** 아시안 아메리칸 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