



California  
Smokers'  
Helpline

# 10 cách hữu hiệu nhất giúp cai thuốc lá

Các chuyên gia cai thuốc lá của Trung Tâm Cai Thuốc Lá California cung cấp 10 cách hữu hiệu nhất giúp cai thuốc lá thành công.



Cai thuốc lá có thể là một việc làm khó khăn quá mức, nhưng nếu bạn chia ra làm nhiều bước nhỏ, bạn có thể thực hành được." Bác sĩ Gary Tedeschi, Giám Đốc Tâm Lý của Trung Tâm Cai Thuốc Lá đã phát biểu như vậy.



1-800-NO-BUTTS • www.nobutts.org

1.

## Tự nghĩ xem tại sao bạn muốn cai thuốc lá

Bạn muốn sức khỏe gia tăng? Tiết kiệm tiền bạc? Ghi xuống ngay những lý do làm cho bạn háng hái muốn cai. Một lý do mạnh mẽ sẽ thúc đẩy bạn bắt đầu cai và giúp bạn vẫn tiếp tục cai được khi bạn thèm hút thuốc.

2.

## Lập một kế hoạch

Nghĩ xem lúc nào bạn thèm hút thuốc. Chuẩn bị những việc gì khác để làm trong những lúc đó, làm cho đôi tay bạn rộn và đầu óc đừng nghĩ tới thuốc lá. Những hoàn cảnh cám dỗ thường gặp nhất là căng thẳng tinh thần, uống rượu, và giao tiếp bạn bè. Bạn dự trù sẽ làm gì để khỏi hút thuốc trong những lúc đó? Thí dụ: uống nước, nói chuyện với người không hút thuốc.

3.

## Gọi số 1-800-778-8440

Những người gọi cho Trung Tâm Cai Thuốc Lá gia tăng gấp đôi cơ may cai được thuốc lá vĩnh viễn. Một chuyên gia kinh nghiệm sẽ giúp bạn lập một kế hoạch thích hợp và hỗ trợ bạn trong suốt quá trình cai thuốc, miễn phí và hữu hiệu.

4.

## Tìm sự hỗ trợ của bạn bè và thân nhân

Thảo luận với những người bạn tin cậy. Cho họ biết họ có thể làm gì để giúp bạn. Bù lại, họ sẽ được hưởng không khí trong lành và một đời sống thoải mái, trường thọ cùng với bạn.

5.

## Dùng dược phẩm giúp cai thuốc lá

Những dược phẩm có chứa chất nicotine và những dược phẩm được Cơ Quan Kiểm Soát An Toàn Thực Phẩm và Dược Phẩm (FDA) chấp nhận, hữu ích và có thể được công ty bảo hiểm y tế của bạn hay Medi-Cal tài trợ. Những dược phẩm như băng dán, kẹo gum nicotine giúp làm dịu bớt những triệu chứng khó chịu và gia tăng cơ may thành công. Tham khảo với bác sĩ của bạn xem dược phẩm nào thích hợp với bạn.

6.

## Không hút thuốc trong nhà và trên xe

Làm như vậy sẽ giúp bạn bỏ thuốc lá và khi khứu giác của bạn tăng tiến, mũi của bạn sẽ cảm ơn bạn!

7.

## Chọn một ngày cai

Chọn một ngày bạn sẽ bỏ hút thuốc. Để chứng tỏ rằng bạn rất quan tâm đến việc cai thuốc lá.

8.

## Bỏ hút thuốc trong ngày bạn đã chọn

Đó là chuyện dĩ nhiên, phải không? Nhưng chọn ngày bỏ hút thuốc để làm gì nếu bạn không cố gắng thử cai trong ngày đó. Lập kế hoạch đã tốt rồi, thực thi kế hoạch lại càng tốt hơn.

9.

## Hãy hình dung bạn là một người không hút thuốc

Sau khi bạn cai thuốc lá, bạn cần có một sự chọn lựa. Bạn là một người hút thuốc nhưng chỉ tạm bỏ trong lúc này? Hay bạn là người không hút thuốc? Là một người không hút thuốc, thuốc lá không là một lựa chọn trong bất kỳ hoàn cảnh nào. Hãy chọn quan niệm bạn là người không hút thuốc.

10.

## Không ngừng cố gắng

Đa số người hút thuốc đã cai vài lần mới thành công. Vấp ngã không có nghĩa là bỏ cuộc - nếu bạn vấp ngã, nên nhớ rằng mỗi lần vấp ngã đưa bạn đến gần mục tiêu của bạn hơn.

## Nếu bạn cứ tiếp tục cố gắng, bạn sẽ thành công!

This material made possible by funds received from the California Department of Public Health and from First 5 California