

BẠN CÓ KẾ HOẠCH CAI THUỐC KHÔNG?

Một trong những chìa khóa để cai thuốc thành công là chuẩn bị cai thuốc. Một cách tuyệt vời để chuẩn bị cai thuốc là xây dựng một kế hoạch cai thuốc. Kế hoạch cai thuốc có thể giúp bạn:

- Kết hợp các chiến lược cai thuốc để đảm bảo là bạn tập trung, tự tin, và có động lực cai thuốc.
- Xác định các thách thức bạn sẽ phải đối mặt trong khi cai thuốc và các cách để vượt qua chúng.
- Nâng cao cơ hội cai thuốc vĩnh viễn.

Các bước sau đây sẽ giúp bạn xây dựng kế hoạch cai thuốc của mình. Trong khi bạn thực hiện các bước này, hãy ghi lại kế hoạch của bạn, và luôn giữ bên người trong hành trình cai thuốc của bạn.

HÃY CHỌN MỘT NGÀY CAI THUỐC

Khi phải chọn ngày cai thuốc, thì hãy chọn càng sớm càng tốt. Nhiều người hút thuốc chọn một ngày trong vòng hai tuần để cai thuốc. Điều này sẽ cho bạn đủ thời gian để chuẩn bị.

Hãy suy nghĩ cẩn thận về ngày cai thuốc của bạn. Tránh chọn một ngày khi bạn biết rằng bạn sẽ rất bận, bị stress, hay bị lôi cuốn hút thuốc (ví dụ một buổi tối đi ra ngoài với bạn bè hoặc là những ngày mà bạn có thể hút thuốc ở nơi làm việc).

BƯỚC TIẾP THEO: Khoanh tròn ngày cai thuốc của bạn trên lịch. Viết vào đâu đó nơi bạn sẽ thấy nó hàng ngày. Điều này sẽ nhắc nhở bạn về quyết định của bạn trở thành người không hút thuốc và cho bạn thời gian để chuẩn bị cai thuốc.

HÃY ĐỂ CHO NHỮNG NGƯỜI THÂN CỦA BẠN BIẾT BẠN ĐANG CAI THUỐC

Cai thuốc sẽ dễ dàng hơn với sự hỗ trợ từ bạn bè và người thân trong cuộc sống. Hãy để cho họ biết trước ngày cai thuốc của bạn rằng bạn đang có kế hoạch cai thuốc. Hãy giải thích họ có thể giúp bạn cai thuốc như thế nào. Tất cả chúng ta đều có những nhu cầu khác nhau, vì vậy hãy để bạn bè và gia đình bạn biết chính xác bạn muốn họ giúp như thế nào.

BƯỚC TIẾP THEO: **Hỗ trợ** là một trong những chìa khóa để cai thuốc thành công. Thế nhưng, việc yêu cầu hỗ trợ có thể sẽ khó khăn, ngay cả với những người gần gũi nhất đối với bạn.

Hãy xem xét các mẹo nhận hỗ trợ để đảm bảo rằng bạn nhận được sự hỗ trợ mà bạn cần.

LOẠI BỎ NHỮNG THỨ GỢI NHỚ BẠN HÚT THUỐC

Tránh những gì gợi nhớ bạn hút thuốc để giúp bạn đứng vững trong quá trình cai thuốc. Những thứ gợi nhớ hút thuốc bao gồm thuốc lá, diêm, gạt tàn, và bật lửa.

Việc vệ sinh sạch sẽ và thoáng mát nơi làm việc, trong xe ô tô, và ở nhà cũng có thể hữu ích. Ngay cả mùi thuốc lá cũng có thể khiến bạn có cơn thèm hút thuốc.

BƯỚC TIẾP THEO: Vứt bỏ toàn bộ thuốc lá và diêm. Cho hoặc vứt bật lửa và gạt tàn. Đừng để bản thân sa ngã bằng việc để dành một bao thuốc "phòng trường hợp cần thiết."

XÁC ĐỊNH LÝ DO BẠN CAI THUỐC

Mỗi người đều có lý do cai thuốc riêng của mình. Có thể là bạn muốn khỏe mạnh hơn, tiết kiệm một ít tiền, hoặc giữ an toàn cho gia đình mình. Trong khi bạn chuẩn bị cai thuốc, hãy nghĩ về các lý do bạn muốn cai thuốc. Hàng ngày hãy tự nhắc nhở mình về các lý do bạn muốn cai thuốc. Những lời nhắc nhở có thể tạo cảm hứng cho bạn để cai thuốc vĩnh viễn.

BƯỚC TIẾP THEO: Hãy lập danh sách tất cả những lý do mà bạn muốn cai thuốc. Hãy để danh sách này ở một nơi mà bạn sẽ thấy hàng ngày. Bất cứ lúc nào bạn cảm thấy có cơn thèm thuốc, hãy xem lại danh sách của bạn. Nó sẽ tạo động lực cho bạn để không hút thuốc.

XÁC ĐỊNH CÁC YẾU TỐ KÍCH THÍCH HÚT THUỐC CỦA BẠN

Khi bạn hút thuốc, nó sẽ gắn với nhiều phần trong cuộc sống của bạn. Một số hoạt động, cảm xúc, và con người được gắn với việc hút thuốc của bạn. Nếu bạn gặp những thứ này, chúng có thể "kích thích" hoặc tạo ra một cơn thèm thuốc. Hãy cố gắng dự đoán trước các yếu tố kích thích hút thuốc này và xây dựng các cách để đối phó với chúng.

BƯỚC TIẾP THEO: Lập một danh sách tất cả mọi thứ làm cho bạn thèm hút thuốc. Tiếp theo, hãy viết ra cách bạn có thể đối phó hoặc tránh từng khoản mục trên danh sách này. Hãy để danh sách này ở chỗ dễ lấy trong quá trình cai thuốc. Bạn có gặp khó khăn trong việc lập danh sách này không? Hãy xem các ví dụ về các cách để đối phó với các yếu tố kích thích hút thuốc trên [trang cơn thèm thuốc của chúng tôi](#).



Centers for Disease Control and Prevention
National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion

TÌM CÁC CÁCH ĐỐI PHÓ KHÁC

Nicotine là một hóa chất trong thuốc lá khiến bạn nghiện hút thuốc. Khi dừng hút thuốc, cơ thể bạn cần phải điều chỉnh để không còn có nicotine trong cơ thể của bạn nữa. Điều này được gọi là cảm giác bứt rứt khi cai thuốc. Cảm giác này có thể không dễ chịu, nhưng bạn có thể chiến thắng nó! Tìm các cách để đối phó với cảm giác bứt rứt khi cai thuốc trước khi bạn cai thuốc có thể giúp bạn vĩnh viễn không hút thuốc!

BƯỚC TIẾP THEO: Thuốc và thay đổi thói quen có thể giúp bạn kiểm soát các triệu chứng cai nicotine. Nhiều loại thuốc giúp cai thuốc bán tự do ở các quầy thuốc. Hãy đảm bảo rằng bạn luôn có chúng trước khi cai thuốc. Mặc dù **thuốc** có thể hữu ích, chúng không thể làm tất cả mọi thứ cho bạn. Hãy tìm **các cách khác để đối phó** sử dụng cùng với các loại thuốc. Hãy nhớ rằng các triệu chứng cai thuốc, bao gồm cả các cơn thèm thuốc, sẽ giảm cùng mỗi ngày mà bạn không hút thuốc.

HÃY ĐẶT RA PHẦN THƯỞNG CHO NHỮNG ĐẦU MỐC CÀI THUỐC

Cai thuốc là quá trình diễn ra từng phút, từng giờ, và từng ngày một. Hãy tự thưởng cho mình trong suốt hành trình cai thuốc của bạn. Hãy chào mừng từng dấu mốc, bao gồm 24 tiếng không hút thuốc lá, một tuần không hút thuốc lá, và một tháng không hút thuốc lá. Cai thuốc là một việc khó nhưng bạn có thể làm được! Hãy tự hào về những thành tích của bạn.

BƯỚC TIẾP THEO: Hãy khen ngợi mỗi lần bạn đạt được một dấu mốc cai thuốc. Hãy tự thưởng cho mình một bữa tối ngon lành, một ngày xem phim, hoặc bất cứ hoạt động không hút thuốc nào. Hãy lập kế hoạch các dấu mốc của bạn trước thời hạn và thiết lập một phần thưởng không hút thuốc cho mỗi dấu mốc.

BIẾT CẦN PHẢI YÊU CẦU SỰ HỖ TRỢ NGAY LẬP TỨC Ở ĐÂU

Cai thuốc khó nhất trong một số tuần đầu tiên. Bạn sẽ có những cảm giác khó chịu, thèm hút thuốc, các triệu chứng bứt rứt khi cai thuốc, và các cơn thèm thuốc. Bất kể đó là đường dây trợ giúp cai thuốc, nhóm hỗ trợ, hay là một người bạn tốt, nhớ luôn có sự hỗ trợ cai thuốc.

CÁC BƯỚC TIẾP THEO: Sử dụng các lựa chọn hỗ trợ cai thuốc để giúp bạn trong hành trình cai thuốc. Luôn để chúng ở nơi thuận tiện phòng trường hợp bạn cần chúng trong quá trình cai thuốc. Dưới đây là danh sách các nguồn có thể hỗ trợ bạn:

- Nhận **sự hỗ trợ bằng tin nhắn về Không Hút Thuốc** tại địa chỉ www.cdc.gov/Other/disclaimer.html: Các dịch vụ nhắn tin di động được thiết kế cho người lớn và thanh niên trẻ tuổi trên khắp Hoa Kỳ những người đang tìm cách cai thuốc.

- Trung Tâm Cai Thuốc Lá Dành Cho Người Việt: Nếu bạn muốn nói chuyện với một chuyên gia cai thuốc lá bằng tiếng Việt, xin hãy gọi **1-800-778-8440**. Giờ làm việc từ thứ Hai đến thứ Sáu: 7 giờ sáng đến 9 giờ tối, giờ miền Tây Hoa Kỳ (10 giờ sáng đến 12 giờ khuya, giờ miền Đông Hoa Kỳ).
- **Cai thuốc lá tại địa chỉ www.cdc.gov/Other/disclaimer.html**: Các ứng dụng điện thoại di động có thể giúp bạn chuẩn bị cai thuốc, cung cấp hỗ trợ, và theo dõi tiến trình của bạn.
- Hãy thử một nhóm hỗ trợ cai thuốc: Hãy truy cập trang web của chính phủ hạt hay tiểu bang của bạn để xem họ có các chương trình cai thuốc ở khu vực của bạn không.



Để biết thêm thông tin về cách cai thuốc (bằng tiếng Anh) truy cập **HƯỚNG DẪN CÀI THUỐC** tại địa chỉ www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/guide/index.html để biết thông tin về **CÁC GỢI Ý TỪ NHỮNG NGƯỜI HÚT THUỐC ĐÃ CÀI** hãy truy cập trang web: www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/.