

Bỏ hút thuốc rất khó thực hiện và phải cố gắng rất nhiều, nhưng - **Quý Vị Có Thể Bỏ Hút Thuốc**

– *Hỗ Trợ và Tư Vấn*

Kế Hoạch Riêng để Bỏ Hút Thuốc dành cho: _____

Muốn Bỏ Hút Thuốc?

- ✓ Nicotin là một dược chất gây nghiện có tác động mạnh.
- ✓ Bỏ hút thuốc thì khó, nhưng đừng bỏ cuộc.
- ✓ Nhiều người cố gắng 2 đến 3 lần trước khi họ bỏ thuốc hoàn toàn.
- ✓ Thêm mỗi lần gắng công bỏ thuốc, thì tỷ lệ bỏ thuốc thành công càng cao hơn.

Nguyên Nhân Chính Đáng để Bỏ Hút Thuốc

- ✓ Quý vị sẽ sống lâu và sống khỏe hơn.
- ✓ Những ai chung sống với quý vị, đặc biệt là con cái của mình, sẽ mạnh khỏe hơn.
- ✓ Quý vị sẽ có nhiều năng lực hơn và thở dễ dàng hơn.
- ✓ Quý vị sẽ có ít nguy cơ mắc bệnh đứng tim, đột quỵ, hoặc ung thư.

Mẹo Vặt Giúp Bỏ Hút Thuốc

- ✓ Vứt bỏ TẤT CẢ thuốc lá và đồ gạt tàn thuốc trong nhà, trong xe hoặc nơi làm việc.
- ✓ Nhờ gia đình, bè bạn và đồng nghiệp ủng hộ.
- ✓ Sinh hoạt trong những nơi dành cho người không hút thuốc.
- ✓ Thở sâu khi cảm thấy quá thèm thuốc.
- ✓ Hãy để cho mình luôn bận rộn.
- ✓ Thường xuyên tự thưởng thưởng mình.

Bỏ Hút Thuốc và Tự Tiết Kiệm Tiền Bạc

- ✓ Với giá 6.5 (2013) đô-la một gói thuốc, nếu hút một gói trong một ngày thì quý vị sẽ tiết kiệm được 2400 đô-la mỗi năm và 24,000 đô-la trong vòng 10 năm.
- ✓ Quý vị nên nghĩ mình sẽ làm được với số tiền này?

Quý Vị Có Thể Bỏ Hút Thuốc

Năm Điểm Then Chốt Để Bỏ Hút Thuốc

Kế hoạch bỏ hút thuốc của quý vị



1. Sẵn sàng vào cuộc

- ✓ Chọn lấy một ngày để bỏ thuốc và đánh dấu trên lịch - không hút thuốc dù chỉ là một hơi ngấn.
- ✓ Suy nghĩ về những nỗ lực bỏ hút thuốc trước đây. Điều gì đã làm và điều gì chưa thực hiện được.



2. Nhờ ủng hộ và khích lệ

- ✓ Nói với gia đình, bạn bè và đồng nghiệp là mình đang bỏ hút thuốc.
- ✓ Trò chuyện với bác sĩ hoặc người chăm sóc sức khỏe.
- ✓ Nhờ nhóm, cá nhân tư vấn hoặc tư vấn qua điện thoại giúp đỡ.



3. Học những kỹ năng và hành vi mới

- ✓ Khi cố bỏ hút thuốc thì nên thay đổi thói quen hàng ngày của mình.
- ✓ Giảm bớt căng thẳng
- ✓ Tự làm sao lãng cơn thèm thuốc của mình.
- ✓ Lên kế hoạch vui chơi giải trí mỗi ngày
- ✓ Uống nhiều nước và chất lỏng khác.



4. Uống thuốc và sử dụng dược phẩm đúng cách

- ✓ Bàn luận với người chăm sóc sức khỏe xem thứ thuốc nào hiệu quả hơn với mình.
 - Bupropion SR - phải kê toa
 - Kẹo cao su có chứa nicotin - mua tự do
 - Thuốc hít có chứa nicotin - phải kê toa
 - Thuốc xông mũi có chứa nicotin - phải kê toa
 - Miếng dán có chứa nicotin - mua tự do



5. Sẵn sàng đối mặt với cơn nghiện tái diễn hoặc tình trạng khó khăn

- ✓ Tránh uống rượu.
- ✓ Nếu có những người hút thuốc quanh mình, thì không nên ở gần họ quá lâu.
- ✓ Nếu quý vị đang giận dữ, bực mình, buồn bã hoặc đang nản chí, đừng hút thuốc. Làm một việc gì khác tốt hơn, như là đi dạo một vòng.
- ✓ Ăn thức ăn tốt cho sức khỏe và tích cực hoạt động.

1. Ngày bỏ hút thuốc:

2. Ai có thể giúp đỡ quý vị?

3. Các kỹ năng và hành vi mà quý vị có thể áp dụng:

4. Kế hoạch sử dụng thuốc:

Loại thuốc: _____

Hướng dẫn: _____

5. Quý vị sẽ chuẩn bị như thế nào?

Bỏ hút thuốc thì rất khó. Nên chuẩn bị đối phó với nhiều thử thách, đặc biệt là trong vài tuần đầu tiên.

Hoạch định kế tiếp: _____

Thông tin khác: _____

Người giới thiệu: _____
