



DỊCH VỤ CAI THUỐC LÁ NHS ĐỊA PHƯƠNG

Để được khuyến cáo cho riêng cá nhân hoặc một nhóm người. Chỉ cần gửi tin nhắn GIVE UP kèm với số bưu chính (postcode) của quý vị đến số 88088

Đường Dây Giúp Đỡ Hút Thuốc NHS (NHS Smoking Helpline)

7 giờ sáng - 11 giờ tối hàng ngày
0800 169 0 169 TIẾNG ANH

Textphone
0800 169 0 171 TIẾNG ANH

Để được khuyến cáo, giúp đỡ và hậu thuẫn miễn phí

Để được giúp đỡ và hậu thuẫn trực tuyến và dịp để 'Hỏi Chuyên Gia'

GOSMOKEFREE.CO.UK

Bộ Y Tế xuất bản © Crown copyright.
Order No. 6100VT Smokefree Guide. April 2007. DOH 273950.

**Bác sĩ gia đình hay dược sĩ địa phương của quý vị
ĐỂ ĐƯỢC CÁC CHẾ PHẨM ĐỂ
GIẢM BỚT CƠN THÈM THUỐC**

Đường Dây Giúp Đỡ Hút Thuốc Thai Kỳ NHS (NHS Pregnancy Smoking Helpline)

12 giờ trưa - 9 giờ tối hàng ngày
0800 169 9 169 TIẾNG ANH

Đường Dây Giúp Đỡ Thuốc Lá Người Á Châu NHS (NHS Asian Tobacco Helplines)

1 giờ chiều - 9 giờ tối Thứ Ba

0800 169 0 881 TIẾNG URDU

0800 169 0 882 TIẾNG PUNJABI

0800 169 0 883 TIẾNG HINDI

0800 169 0 884 TIẾNG GUJARATI

0800 169 0 885 TIẾNG BENGALI



SMOKEFREE

CAI THUỐC BẮT ĐẦU CUỘC SỐNG

Thay đổi thói quen. Sống cuộc sống không hút thuốc

Vietnamese



SMOKEFREE

ĐỜI SỐNG THAY ĐỔI[?]

Hãy tưởng tượng điều tốt nhất quý vị sẽ từng làm trong cuộc đời của quý vị. Tưởng tượng thay đổi thói quen kế tiếp của quý vị là bỏ thuốc một cách dứt khoát. Khi thức dậy và thấy hoàn toàn tươi tắn thì có cảm giác như thế nào? Quý vị sẽ dùng tất cả thì giờ mới đột nhiên có trong đời sống của quý vị bằng cách nào? Việc cai thuốc có thể là một kinh nghiệm thay đổi về đời sống. Hãy sẵn sàng đi vào một thế giới không thuốc lá. Hãy tạo cho tâm trí và thân thể của quý vị không lệ thuộc thuốc lá ngày hôm nay.

- **SUY NGHĨ** 4
Tại sao bỏ thuốc là điều tốt
- **CHUẨN BỊ** 12
Đi đến đâu để được hậu thuẫn, chế phẩm và khuyến cáo
- **THỰC HIỆN** 22
Cách thức bỏ thuốc bằng Bảng Dự Tính BỎ THUỐC của chúng tôi
- **TIẾP TỤC** 40
Khi một cuộc sống bỏ thuốc trở thành một cuộc sống hoàn toàn mới

Ireland là môi trường không thuốc lá. Scotland là môi trường không thuốc lá. Wales, Bắc Ái-Nhĩ-Lan và Anh Quốc đang gia nhập vào đó. Chúng ta đang trở thành một quốc gia không thuốc lá. Thế thì tại sao còn chần chừ cai thuốc? Nhất là khi quý vị tiết kiệm được tiền, thấy khỏe hơn, có mùi tươi tắn hơn và tránh được các chứng bệnh nghiêm trọng liên quan đến hút thuốc.

ANH QUỐC KHÔNG THUỐC LÁ

Bỏ thuốc lá và trông đợi vào những năm có sức khỏe tốt hơn.

- Giảm bớt sự may rủi của quý vị mắc bệnh ung thư phổi. **Tự giúp quý vị hô hấp dễ dàng hơn.**
- Giảm bớt sự may rủi của quý vị bị cơn suy tim. **Chịu đựng được tốt hơn khi phải chạy trên đường phố.**
- Giảm bớt đờm dãi trong phổi của quý vị. **Không bị ho khó chịu khi thức dậy.**
- Giảm bớt mức độ tinh thần căng thẳng của quý vị. **Làm chủ đời sống của quý vị.**

KHÔNG CÓ GÌ MẤT MÁT ĐƯỢC LỢI VỀ MỌI MẶT

Quý vị có thể nghĩ rằng quý vị có nhiều lý do hoãn lại vào lúc quý vị phải cai thuốc – đó là cái để nường tựa, làm tiêu tan tinh thần căng thẳng, tăng thêm tự tin. Quý vị không chùng cảm thấy khó bỏ thói quen này khi mọi người xung quanh quý vị dường như vẫn còn hút thuốc. Nhưng mỗi năm có hàng nghìn người bỏ thuốc. Quý vị cũng có thể làm được điều này.



PHÚT CẢ CUỘC ĐỜI

Bỏ thuốc lá là một điều đơn độc quý vị có thể làm được để tăng thêm cơ hội quý vị sống lâu hơn một cách đáng kể. Một khi thân thể của quý vị không lệ thuộc thuốc lá sẽ bắt đầu lành mạnh nội trong 20 phút, hồi phục những hư hại do những năm hút thuốc gây nên. Hãy bỏ thuốc và làm cho thân thể của quý vị được lành mạnh.

20 PHÚT
Huyết áp và mạch trở về bình thường.
Tuần hoàn máu tốt hơn – nhất là ở tay và chân của quý vị.

8 TIẾNG
Mức độ oxy trong máu của quý vị trở về bình thường và sự may rủi bị cơn suy tim của quý vị giảm xuống.

24 TIẾNG
Carbon monoxyt rời khỏi thân thể của quý vị.
Phổi của quý vị bắt đầu làm sạch nước nhầy và chất tàn dư.

48 TIẾNG
Xin chúc mừng. Thân thể quý vị bây giờ không còn nicôtin nữa. Và quý vị có để ý đến cảm giác ngon miệng và mùi vị của quý vị đã tốt hơn không?

72 TIẾNG
Quý vị hô hấp dễ dàng hơn. Quý vị có nhiều năng lực hơn.

2-12 TUẦN
Bây giờ sự tuần hoàn trong toàn cơ thể quý vị được tốt hơn. Bây giờ quý vị đi bộ và tập thể thao thấy dễ dàng hơn.

3-9 THÁNG
Hiệu suất phổi của quý vị tăng thêm 5-10 phần trăm. Các vấn đề hô hấp từ từ biến mất. Từ nay trở đi quý vị không còn ho, thở hổn hển và thở khò khè nữa.

5 NĂM
Bây giờ sự rủi ro bị cơn suy tim của quý vị so với một người hút thuốc chỉ có phân nửa mà thôi.

10 NĂM
Bây giờ sự rủi ro bị ung thư phổi của quý vị so với một người hút thuốc chỉ có phân nửa mà thôi. Sự rủi ro bị cơn suy tim của quý vị hiện giờ thì bằng với một người chưa bao giờ hút thuốc.



NGỪNG BẮT ĐẦU

Hàng nghìn người tại Anh Quốc đã bỏ thuốc. Và họ đều đi theo một hành trình như nhau. Quý vị sẽ đi theo các bước đi đó khi quý vị trở thành không lệ thuộc thuốc lá. Nếu quý vị thụt lùi và bắt đầu hút thuốc trở lại thì đừng lo lắng. Đa số người phải làm hơn một lần mới thành công. Cái tin tốt là khi quý vị nhặt lấy tập sách nhỏ này, thì quý vị đã đi bước đầu tiên rồi.

HOÃN LẠI CHUẨN BỊ

Chuẩn bị bỏ thuốc là điều hiểu biết thực tế. Đây không phải để trải nghiệm ý chí của quý vị. Đó là điều liên quan đến đặt ra kế hoạch. Lựa chọn một ngày bỏ thuốc. Và một cách thức bỏ thuốc. Hiểu rõ tại sao quý vị hút thuốc. Và có những người đứng ở bên quý vị.

MẸO VẶT HÀNG ĐẦU

- Liên lạc Dịch Vụ Cai Thuốc NHS (NHS Stop Smoking Service) địa phương của quý vị. Các cố vấn từng được huấn luyện đang chờ đợi giúp đỡ quý vị.
- Xác định các nguyên nhân thúc đẩy quý vị hút thuốc và đặt ra kế hoạch trước.
- Khắc phục một nguyên nhân trong một ngày và tự thưởng thưởng mỗi ngày.
- Kết bạn với một người để có thể hỗ trợ lẫn nhau.
- Dùng chế phẩm thay thế nicôtin để đối phó với các triệu chứng cảm thấy chán nản.
- Tránh xa các trường hợp quý vị có thể bị lôi cuốn hút thuốc trở lại.
- Ghi chú quý vị tiết kiệm được bao nhiêu tiền mặt – và tự đãi quý vị.
- Tiếp tục tự nhắc nhở quý vị có thể làm được điều này.



CÁCH THỨC CŨ CÁCH THỨC MỚI

Nhiều người muốn bỏ thuốc nhưng không biết bỏ thuốc bằng cách nào. Ở đây, quý vị sẽ thấy bốn cách bỏ thuốc khác nhau. Hãy chọn phương pháp nào thích hợp nhất cho đời sống của quý vị. Và nhớ rằng, quý vị bao giờ cũng có thể phối hợp và xúng hợp các phương pháp.

Những người dùng thuốc hay sự giúp đỡ của nhân viên chuyên môn có thể có cơ hội thành công gấp đôi.

KHUYẾN CÁO VÀ HẬU THUẦN BỎ THUỐC (SMOKEFREE ADVICE AND SUPPORT)

Xin được giúp đỡ miễn phí bởi các chuyên gia từng được huấn luyện tại Dịch Vụ Cai Thuốc NHS địa phương của quý vị. Nói chuyện với riêng một người hoặc san sẻ kinh nghiệm của quý vị trong một nhóm người.

CHƯƠNG TRÌNH CÙNG NHAU (TOGETHER PROGRAMME)

Được nhiều sự hậu thuẫn trong giờ phút then chốt là chủ yếu cho việc bỏ thuốc. Ký tên tham gia vào Chương Trình Cùng Nhau này, rồi chúng tôi sẽ gọi quý vị, gửi tin nhắn và điện thư cho quý vị trong những lúc quan trọng.

CHẾ PHẨM THAY THẾ NICÔTIN

Ở ngoài có nhiều loại chế phẩm để giúp những người nghiện nicôtin như là miếng băng dính, kẹo gôm và ống hít.

BẢNG DỰ TÍNH BỎ THUỐC (SMOKEFREE PLANNER)

Chúng tôi không đề nghị chỉ y vào ý chí không thôi. Bất kể quý vị chọn cách nào để bỏ thuốc, nếu ghi lại tình trạng tiến bộ của quý vị sẽ giúp cho việc này. Hãy đỡ sang trang 22 để xem Bảng Dự Tính BỎ THUỐC của quý vị.



KHÔNG LÀM ĐƯỢC LÀM ĐƯỢC

Quý vị không tự đối phó được vấn đề này? Quý vị có thể gặp mặt đối mặt với một Cố Vấn Cai Thuốc NHS địa phương. Quý vị không rảnh ư? Dịch Vụ Cai Thuốc NHS đặt ở một chỗ rất gần và dễ dàng đi đến chỗ đó. Không thể trả chi phí? Tất cả những hậu thuẫn cung cấp bởi Dịch Vụ Cai Thuốc NHS địa phương của quý vị đều là miễn phí.

Nếu quý vị muốn bỏ thuốc, NHS (Dịch Vụ Y Tế Quốc Gia) cung cấp nhiều sự hậu thuẫn – và có hiệu quả.

Chúng tôi sẽ thu xếp cho quý vị làm việc với một cố vấn từng được huấn luyện, hoặc trong một nhóm người, hoặc một người với một người. Một trong các điều quý vị có thể làm là dùng máy đo lường carbon monoxyt, để xét xem độ nghiện của quý vị và đo lường sự giảm bớt về carbon monoxyt trong cơ thể quý vị.

Chúng tôi cũng sẽ cho khuyến cáo về Phép Điều Trị Thay Thế Nicôtin (Nicotine Replacement Therapy, viết tắt NRT), và chế phẩm hay sự phối hợp các chế phẩm nào có thể mang hiệu quả cho quý vị. Nếu quý vị đi đến Dịch Vụ Cai Thuốc NHS địa phương của quý vị và dùng phép NRT, thì cơ hội thành công có thể lên đến bốn lần so với trường hợp quý vị cai thuốc chỉ bằng ý chí mà thôi.

SAN SẺ KINH NGHIỆM CỦA QUÍ VỊ

Hầu hết các nhóm họp mặt một hay hai tiếng trong một tuần, trong thời gian sáu hay bảy tuần. Thường thường trong hai buổi đầu tiên quý vị dự định và chuẩn bị cai thuốc, sau đó bỏ thuốc trong tuần lễ thứ ba. Nhiều người cảm thấy việc san sẻ kinh nghiệm với người khác đã là điều hữu dụng.

NÓI CHUYỆN ĐỐI DIỆN VỚI MỘT NGƯỜI KHÁC

Nếu quý vị thích được sự hậu thuẫn cho riêng một người, quý vị có thể được sự hậu thuẫn này ở hầu hết các khu vực.

Để tìm Dịch Vụ Cai Thuốc NHS địa phương gần nhất của quý vị:

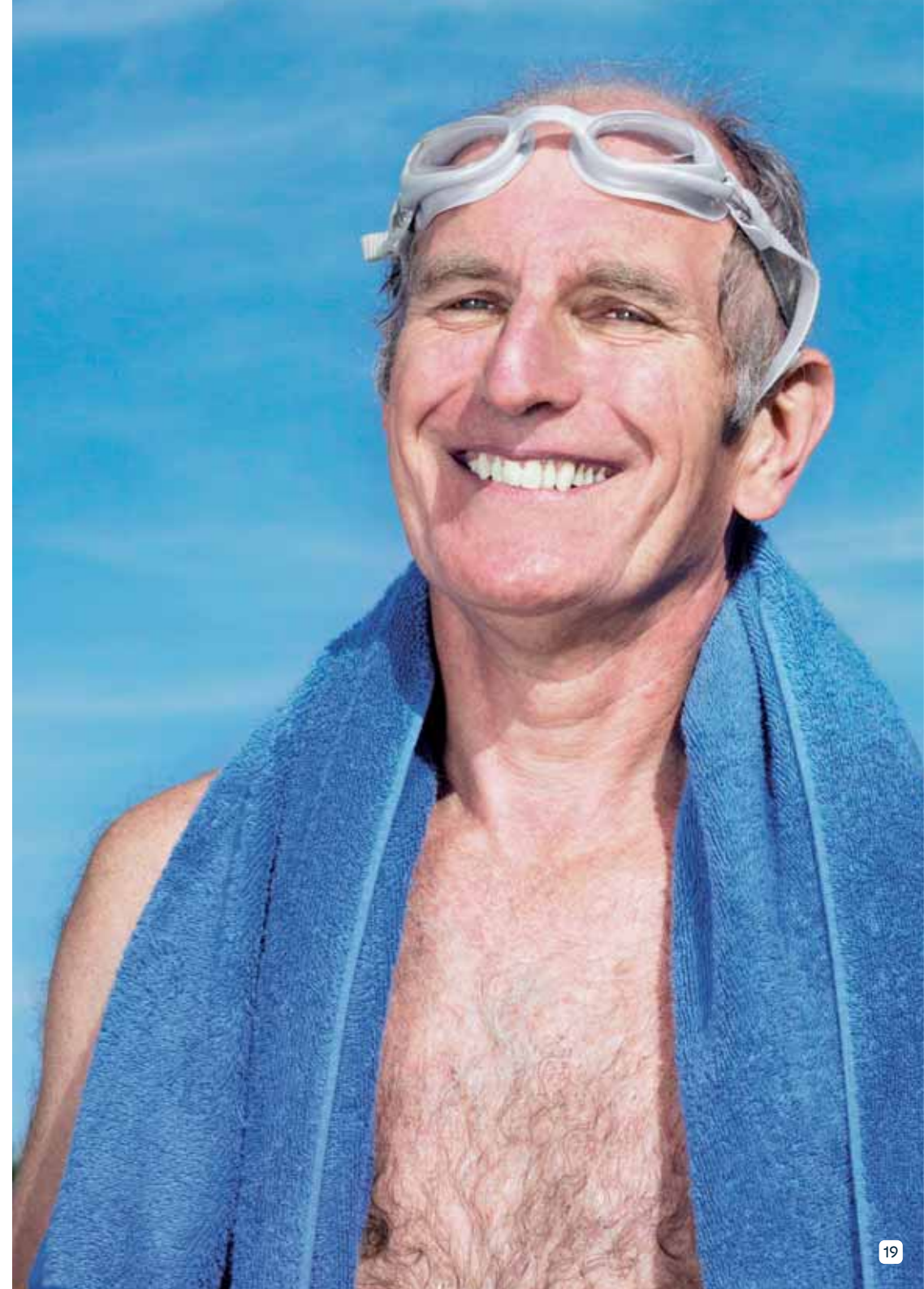
gọi đường dây giúp đỡ số
0800 169 0 169 TIẾNG ANH
thăm viếng
GOSMOKEFREE.CO.UK
hoặc gửi tin nhắn
GIVE UP kèm với số bưu chính
(postcode) đầy đủ của quý vị
đến số **88088**



MỘT MÌNH CÙNG NHAU

Tại sao bỏ thuốc một mình trong khi quý vị có thể tham gia Chương Trình Cùng Nhau? Đây là một chương trình do những người từng hút thuốc và nhân viên chuyên môn đặt ra, đó là một cách thức bỏ thuốc với sự hậu thuẫn của những người khác. Thậm chí quý vị không cần đi ra khỏi nhà – chương trình này cung cấp các tập tin tức miễn phí, những tin nhắn, cú gọi điện thoại và điện thư hậu thuẫn vào các giai đoạn quan trọng.

Chúng tôi sẽ sánh vai với quý vị vào mỗi một giai đoạn trên đường đi này. Trước ngày quý vị cai thuốc nhiều ngày, ngay trước khi và sau khi cai thuốc, chúng tôi sẽ tiếp xúc quý vị để giúp đỡ, khuyến cáo và khuyến khích. Sau ba tháng, chúng tôi sẽ khuyến cáo quý vị về tiếp tục bỏ thuốc.



ĐẤU TRANH ĐỐI PHÓ

Vài ngày đầu tiên không có nicôtin thường là thời gian khó khăn nhất của việc bỏ thuốc, vì đó là lúc quý vị đấu tranh để thoát ly vòng nghiện ngập về mặt thể chất. Các chế phẩm thay thế nicôtin có thể giúp đỡ quý vị vượt qua giai đoạn này. Quý vị dùng các chế phẩm này vào các giai đoạn đầu. Sau khi cơn thèm nicôtin qua đi, quý vị sẽ thấy dễ dàng khắc phục mặt tinh thần của thói quen đó nhiều hơn.

Quý vị có thể được nhiều loại NRT khác nhau – và các loại này đều có hiệu quả. Chế phẩm NRT làm gấp đôi cơ hội bỏ thuốc thành công của quý vị bằng cách giúp quý vị đối phó những triệu chứng chán nản của quý vị. Bởi vì chế phẩm này đi vào cơ thể quý vị khác với nicôtin trong điếu thuốc lá, đặc tính gây nghiện ít hơn nhiều. Chế phẩm NRT không hàm chứa cao thuốc, chất độc hay carbon monoxyt như là thuốc lá, cho nên không gây ra ung thư.

Quý vị có thể xin được toa thuốc để lấy chế phẩm NRT, hay mua ở quầy hàng, và dùng theo những chỉ thị có đề ở trên gói. Chế phẩm này thích hợp cho đa số những người lớn, nhưng nếu quý vị có bệnh tim hay tuần hoàn máu, hay thường xuyên dùng thuốc thang, quý vị nên được sự đồng ý của bác sĩ quý vị. Trường hợp quý vị có thai cũng thế, trước khi dùng chế phẩm NRT quý vị nên hỏi ý kiến của bác sĩ hay y tá sản khoa của quý vị.

KẸO GÂM NICÔTIN

Khi quý vị nhai kẹo gâm, nicôtin được hấp thụ qua màng mỏng ở miệng quý vị.

MIẾNG DÍNH NICÔTIN

Miếng dính nicôtine có công hiệu tốt cho đa số những người hút thuốc, và có thể dùng suốt ngày (miếng dính 24 tiếng) hoặc chỉ trong ban ngày (miếng dính 16 tiếng).

VIÊN THUỐC NHỎ (MICROTABS)

Đó là những viên thuốc nhỏ hàm chứa nicôtin mà hòa tan ở dưới lưỡi của quý vị.

VIÊN THUỐC

Mút chậm chạp các viên thuốc này để nhả ra nicôtin, mất khoảng 20-30 phút viên thuốc mới tan hết.

NICÔTIN XỊT MŨI

Ống xịt này cho một liều lượng nicôtin nhanh chóng và hữu hiệu qua màng mỏng mũi của quý vị.

ỐNG HÍT

Trông giống như điếu thuốc lá bằng nhựa, ống hít này nhả ra hơi nicôtine mà được hấp thụ qua miệng và họng của quý vị. Nếu quý vị khó bỏ quên động tác đưa điếu thuốc vào miệng, thì ống hít này có thể thích hợp cho quý vị.

ZYBAN (BUPROPION HYDROCHLORIDE)

Cũng như NRT, có các chế phẩm khác không hàm chứa nicôtin mà có thể giúp quý vị bỏ thuốc như là Zyban. Quý vị dùng viên thuốc Zyban trong hai tháng rồi sẽ sẵn sàng cai thuốc trong tuần lễ thứ hai. Loại thuốc này chỉ được cấp theo toa của bác sĩ.



LẤY CỐ DỪNG HÀNH ĐỘNG

Bất kể quý vị dùng phương pháp nào để bỏ thuốc, quý vị sẽ nhận thấy việc ghi lại tình trạng tiến bộ của quý vị có thể là một phần quan trọng giúp đỡ quý vị. Đó là tại sao chúng tôi soạn ra một Bảng Dự Tính BỎ THUỐC cho quý vị để điền vào. Trong đó có những điều làm tự giúp và hướng dẫn quý vị đi trọn chuyến đi bỏ thuốc, từ bước đầu tiên cho đến bước sau cùng.

GO SMOKEFREE



Dùng Bảng Dự Tính BỎ THUỐC này để theo dõi tình trạng tiến bộ của quý vị. Nên dùng bút bi để viết, vì mực của các loại bút khác có thể bị nhòe đi.

BƯỚC 1: SUY NGHĨ

Điều trước tiên quý vị cần làm để bỏ thuốc là suy nghĩ một cách đúng đắn về cai thuốc. Mọi việc khác đều phát sinh từ đó. Có bốn bước mà người ta thường hay đi qua trên con đường đi đến cai thuốc vĩnh viễn. Bước thứ nhất là đơn giản nhất.

A photograph of two young children, a girl with dark curly hair and a boy, sitting at a table. They are both smiling and looking towards the camera. The girl is wearing a colorful striped shirt, and the boy is wearing a light blue shirt. The photo is held in place by a silver paperclip on the right side.

QUÍ VỊ SẴN SÀNG CHƯA?

Đa số những người hút thuốc đều đã nghĩ đến việc bỏ thuốc. Nhưng quý vị phải suy nghĩ điều này một cách đúng đắn để tự bắt đầu thoát ly vòng nghiện ngập này.

Hãy đọc qua phần dưới đây và vừa đọc vừa điền, và đột nhiên quý vị sẽ thấy rõ nhiều hơn về các lý do bỏ thuốc của quý vị.

QUÍ VỊ CHẮC CHẴN ĐƯỢC LỢI VỀ NHỮNG GÌ?

- CÓ NHIỀU TIỀN HƠN CHO QUÍ VỊ VÀ GIA ĐÌNH QUÍ VỊ TIÊU DÙNG
- CÓ MÙI TỐT HƠN
- ĐỒ ĂN THẤY NGON MIỆNG HƠN
- SỨC KHỎE TỐT HƠN TRONG TƯƠNG LAI
- THOÁT LY SỰ RÀNG BUỘC DO VIỆC HÚT THUỐC MANG ĐẾN CHO QUÍ VỊ
- NHIỀU THÌ GIỜ HƠN DÀNH CHO CON CÁI CỦA QUÍ VỊ
- NHÀ Ở TƯƠI TẮN HƠN VÀ DỄ THỞ HƠN
- PHỔI ĐƯỢC SẠCH HƠN
- GIẢM BỚT MỨC ĐỘ CĂNG THẲNG VÀ LO LẮNG

QUÍ VỊ HÚT THUỐC PHẢI TỐN BAO NHIÊU?

Hãy tính toán một cách đại khái – quý vị có thể nhận thấy hút thuốc tốn kém nhiều hơn là quý vị tưởng tượng.

Quý vị hút thuốc một tuần tốn mất: £ ____ một tuần

Nhân với 52 cho thấy một năm tốn mất: £ ____ một năm

CHO NÊN HÃY SUY NGHĨ TRƯỚC, NẾU BÂY GIỜ QUÍ VỊ KHÔNG BỎ THUỐC...

Trong ba năm tới quý vị sẽ tốn mất: £ ____

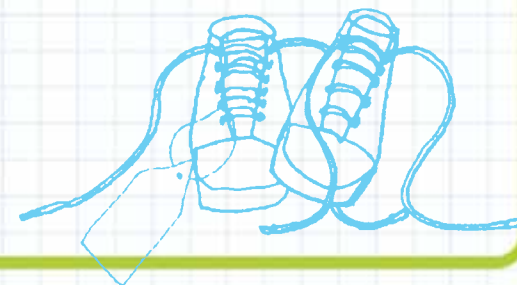
Trong năm năm: £ ____

Trong mười năm: £ ____

Liệt kê ở đây năm lý do bỏ thuốc hàng đầu của quý vị.

-
-
-
-
-

Lấy số tiền quý vị dành được để mua sắm các thứ khác. Giày mới. Nhà bếp. Hay là một kỳ nghỉ cuối tuần...





TẠI SAO QUÍ VỊ ĐÃ BẮT ĐẦU HÚT THUỐC?

Bây giờ quý vị dự tính cai thuốc, nên suy nghĩ về những gì đã thúc đẩy quý vị bắt đầu hút thuốc. Có thấy các nguyên do này quen thuộc không?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Trông có vẻ lớn tuổi hơn | Còn gì nữa không ? |
| <input type="checkbox"/> Để có vẻ điềm tĩnh | |
| <input type="checkbox"/> Bắt chước bạn bè hay người nhà | |
| <input type="checkbox"/> Để cảm thấy đã trưởng thành | Điều nào trong các điều này vẫn còn đúng? |
| <input type="checkbox"/> Để có vẻ cứng rắn | |
| <input type="checkbox"/> Để được người ta chấp nhận | |
| <input type="checkbox"/> Tò mò | |
| <input type="checkbox"/> Cứ cảm thấy thích hút | |

Bất kể nguyên do bắt đầu hút thuốc của quý vị là gì, có phải đó là các lý do tốt để tiếp tục hút thuốc không?

ĐIỀU GÌ KHIẾN QUÍ VỊ TIẾP TỤC HÚT THUỐC?

Hút thuốc thường là một thói quen. Có thể trong ngày có những lúc nào đó quý vị thường hay châm điếu thuốc lá – có thể gọi là những ‘kích phát’ nhỏ. Biết được những kích phát này là gì và có cách đối phó vốn là điều tốt.

KHI NÀO QUÍ VỊ THÊM THUỐC NHẤT?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Thức dậy | <input type="checkbox"/> Vào các dịp xã giao |
| <input type="checkbox"/> Nói chuyện bằng điện thoại | <input type="checkbox"/> Sau bữa ăn |
| <input type="checkbox"/> Khi dùng đồ uống | <input type="checkbox"/> Với bạn bè và gia đình |
| <input type="checkbox"/> Xem truyền hình | <input type="checkbox"/> Đọc báo |

Còn khi nào khác không?

TẠI SAO BỎ THUỐC

LÝ DO HÚT THUỐC

LÝ DO BỎ THUỐC

Các lý do cai thuốc có vững vàng hơn không? Nếu có thì đọc tiếp. Nếu không thì quý vị chưa sẵn sàng bỏ thuốc.

CHUẨN BỊ BỎ THUỐC

Ngày quý vị cai thuốc, quý vị sẽ thay đổi đời sống của quý vị được tốt hơn. Hãy dùng bảng liệt kê này để giúp quý vị chuẩn bị.

1 TRÁNH SỰ CẢM DỖ

- Chọn một ngày cai thuốc khi tinh thần chắc không bị căng thẳng cao độ
- Đừng mang theo thuốc lá, quẹt diêm hay cái bật lửa
- Đừng uống rượu

2 ĐƯỢC HẬU THUẦN

- Gọi điện thoại cho Dịch Vụ Cai Thuốc NHS địa phương của quý vị
- Nói chuyện với bạn bè và gia đình
- Nói chuyện với người nào đó đã bỏ thuốc thành công
- Hợp lại thành tổ với người nào khác muốn bỏ thuốc
- Gọi Đường Dây Giúp Đỡ Hút Thuốc NHS số 0800 169 0 169 TIẾNG ANH

3 TIẾP TỤC TỰ NHẮC NHỞ TẠI SAO QUÍ VỊ BỎ THUỐC

- Rằng không bao giờ có chuyện 'chỉ một điều thôi'
- Rằng quý vị muốn làm chủ
- Rằng quý vị sẽ khỏe mạnh nhiều hơn, bỏ được thuốc
- Và giàu có nhiều hơn, không hút thuốc

4 TRONG TUẦN LỄ ĐẦU TIÊN

- Sao cho bận rộn liên tục
- Tìm một điều làm khác hàng ngày có tính cách thường xuyên
- Chỉ ở tại các chỗ cấm hút thuốc
- Làm sao cho được nhiều không khí tươi mát

NGÀY CAI THUỐC DỰ TÍNH

NGÀY

THÁNG

NĂM



HÃY NGHĨ NHỮNG AI SẼ HẬU THUẦN QUÍ VỊ:



BƯỚC 4: TIẾP TỤC

Bây giờ quý vị đã đi đến giai đoạn quan trọng trong toàn bộ tiến trình cai thuốc – và đó là tiếp tục bỏ thuốc vĩnh viễn. Chúng tôi thấy rõ quý vị cần tất cả sự giúp đỡ mà quý vị có được và đó là tại sao trong phần này quý vị sẽ thấy những mẹo vặt và khuyến cáo để giúp quý vị giữ được vị thế đi ở đằng trước của sự thèm thuốc.



ĐỐI PHÓ VỚI CÁC TRIỆU CHỨNG CHÁN NẢN

Nhiều người bắt đầu hút thuốc trở lại vì họ cảm thấy không thể đối phó với các triệu chứng chán nản. Một vài ngày đầu tiên có thể không phải là những ngày vui cho lắm, nhưng các triệu chứng này là một dấu hiệu cho thấy cơ thể quý vị đang bắt đầu phục hồi.

Các chế phẩm thay thế nicôtin sẽ giúp quý vị giảm bớt tình trạng nghiêm trọng của các triệu chứng chán nản của quý vị và khiến cho việc bỏ thuốc dễ đối phó hơn.

TRIỆU CHỨNG

Cơn thèm thuốc
lá dòn đập

XÃYY RA NHỮNG GÌ

Não bộ quý vị muốn được
chất nicôtin kích thích

CÁCH THỨC ĐỐI PHÓ

Cơn thèm khó chịu nhất
trong vài ngày đầu tiên và
sẽ giảm dần trong vài tuần
kế tiếp. Hãy xem các cách
thức đối phó ở trang 31

Ho, miệng khô

Phổi quý vị làm sạch cao
thuốc lá

Các triệu chứng sẽ bớt
dần khá nhanh chóng.
Uống đồ uống ấm có thể
làm dịu bớt

Đói

Sự chuyển hóa thức ăn của
quý vị đang thay đổi, và đồ
ăn ngon miệng hơn một khi
quý vị cai thuốc

Ăn trái cây và rau cải,
ăn kẹo gôm và uống nước
cho nhiều

Táo bón hay tiêu chảy

Đó là các phần cơ thể của
quý vị trở về bình thường và
sẽ ổn định

Như trên – trái cây, rau cải
và uống nước cho nhiều

Khó ngủ

Vấn đề này có thể vì chất
nicôtin bị thải ra cơ thể của
quý vị

Vấn đề này ắt không kéo
dài hơn hai ba tuần lễ.
Giảm uống cà-phê và trà,
cố được nhiều không khí
tươi mát và tập thể thao

Chóng mặt

Nhiều oxy đi vào não bộ
của quý vị thay vì carbon
monoxyt

Sau một vài ngày sẽ
biến mất

Tâm trạng bất thường, khó
tập trung tư tưởng, dễ cáu

Đó là những dấu hiệu
cai nghiện nicôtin và sẽ
biến mất

Báo trước cho gia đình
và bạn bè biết và bảo họ
hậu thuẫn cho quý vị. Xem
các cách thức đối phó ở
trang 38

XỬ LÝ TINH THẦN CĂNG THẲNG

Phải trải qua một thời gian để quen với việc bỏ thuốc và các thói quen mới bắt đầu thấy tự nhiên. Nếu quý vị đã từng hút thuốc như là một cách thức để giải quyết tinh thần bị căng thẳng, thì bây giờ là lúc tìm ra các cách thức khác như là:

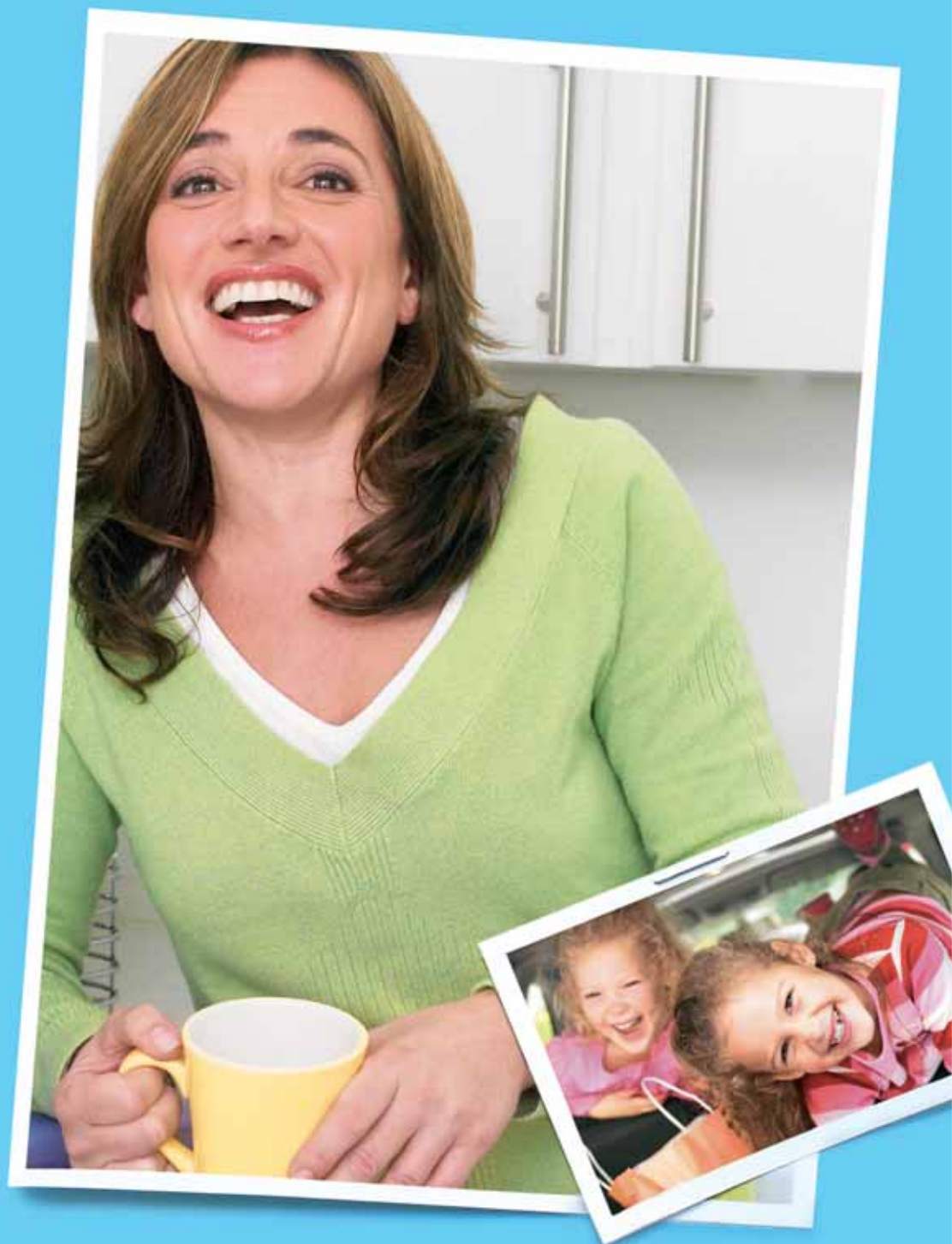
- Thật thà với chính mình về những gì thực sự khiến quý vị buồn lòng
- Thử dùng các cách thức khác nhau khi làm việc
- Thảo luận về các vấn đề với người nào được quý vị tin tưởng
- Xếp thứ tự ưu tiên các công việc làm và đặt ra kế hoạch thực tế để hoàn tất các công việc này
- Mỗi một ngày làm một việc cho riêng quý vị
- Dành thì giờ để giải trí và cố ngủ đủ giấc
- Hãy nhớ rằng, là một người không hút thuốc, quý vị sẽ thấy ít căng thẳng và dễ đối phó hơn

ĐỐI PHÓ CÁC TRẠNG HUỐNG KHÓ KHĂN

Hãy xem lại bảng liệt kê những gì khiến quý vị tiếp tục hút thuốc ở trang 29. Nếu quý vị tránh được các điều đó sẽ giúp cho quý vị. Nhưng cứ lùi lại bước đó và biết được các điều đó cũng giúp được quý vị trong việc đối phó.

Và nếu quý vị đã thử bỏ thuốc trước đây, hãy học tập từ những lỗi lầm của quý vị và cố gắng làm điều gì mới trong lần này.

NẾU TÔI BỊ QUYẾN RŨ HÚT THUỐC LẦN NỮA TÔI SẼ:



LÙI BƯỚC BẮT ĐẦU TRỞ LẠI

Đừng lo lắng nếu quý vị lùi bước và bắt đầu hút thuốc trở lại. Thường thường người ta phải thử bốn hoặc năm lần mới cai nghiện được vĩnh viễn. Khi quý vị thử lần kế tiếp, quý vị có thể rút ra bài học đã học được trong lần này để giúp quý vị bỏ thuốc.

TẠI SAO NGƯỜI TA BẮT ĐẦU HÚT THUỐC TRỞ LẠI

Có nhiều nguyên nhân người ta bỏ cai thuốc, nhưng một số nguyên nhân thông thường nhất là họ:

- Tưởng rằng họ có thể chỉ hút 'một điếu thôi'
- Đã không chuẩn bị chu đáo hay nghĩ đến những điều kích phát hút thuốc của họ
- Đã không tìm ra các cách thức khác để đối phó với căng thẳng
- Lên cân
- Đã nghĩ họ là người từng hút thuốc, chứ không phải là người không hút thuốc

KHUYẾN CÁO KHẨN CẤP

Nếu quý vị vừa hút một điếu thuốc:

- Quay trở về quyết định cai thuốc của quý vị
- Bỏ vào thùng rác những điếu thuốc của quý vị
- Đi ra một nơi đã khiến quý vị bắt đầu hút thuốc – đi ra ngoài, hoặc đi vào một phòng khác
- Gọi bạn bè hay Đường Dây Giúp Đỡ Hút Thuốc NHS số 0800 169 0 169 TIẾNG ANH
- Đừng để điều này làm hư hỏng những việc làm nhọc nhằn của quý vị



QUÍ VỊ HIỆN ĐÃ BỎ THUỐC

Một khi quý vị đã bỏ thuốc vĩnh viễn, quý vị sẽ nhìn trở lại và thấy khó tin biết bao nhiêu thì giờ, tiền bạc và thuần túy nhân lực mà quý vị đã lãng phí vào thói quen này. Việc bỏ thuốc có nghĩa tiếp xúc trở lại với bản thân chân chính của quý vị.

Để được một bản tập tài liệu này bằng chữ nổi cho người mù hay bản in chữ lớn, hãy điện thoại số 0800 169 0 169