


# Bạn hoàn toàn làm được!

A woman with long dark hair is sitting at a wooden table in a cafe or kitchen setting. She is looking thoughtfully out of a window. On the table in front of her is a white coffee cup with a floral pattern on a saucer, and a small glass ashtray. A speech bubble is overlaid on the image.

*Đây là lúc  
để suy tính!*

**CAI THUỐC LÁ TRONG 5 NGÀY**

# CÁC ĐIỂM TỔNG QUÁT CẦN CHÚ Ý

1. Nghiện thuốc là một bệnh mãn tính cũng như là bệnh cao huyết áp hay bệnh đái đường, cần phải có thái độ nghiêm túc và có cách chữa trị đúng mới thành công. Nhưng điều quan trọng là: **Bạn có thể làm được!**
2. Gia đình, bạn bè và những người xung quanh có vai trò quan trọng trong việc giúp bạn bỏ thuốc.
3. Để bỏ thuốc thì quyết tâm là yếu tố quyết định  
**Hiểu biết + QUYẾT TÂM + Hỗ trợ = THÀNH CÔNG.**
4. Có 4 giai đoạn của cai nghiện cần phải vượt qua:
  - a) Nghĩ về việc bỏ thuốc
  - b) Chuẩn bị các yếu tố cần thiết để bỏ thuốc
  - c) Bỏ hẳn thuốc
  - d) Duy trì thời gian hoàn toàn không lệ thuộc vào thuốc lá

# CHỌN NGÀY BỎ THUỐC

## Chọn ngày hợp lý rất quan trọng

- Ngày mà không có quá nhiều vấn đề phải giải quyết để có thể chỉ tập trung vào việc bỏ thuốc.
- Ngày có thể có nhiều việc bận rộn nhưng chỉ là việc thông thường, không căng thẳng.
- Tốt nhất là ngày thứ 7, có thể dậy muộn hoặc sắp xếp công việc và nghỉ ngơi chủ động theo ý của mình.

# 5 ngày trước ngày cai thuốc

2. Tuyên bố với bạn bè, gia đình và đồng nghiệp rằng bạn đang tiến hành bỏ thuốc.

1. Liệt kê các lý do đi đến quyết định cai thuốc! Nghĩ trong đầu hoặc viết ra giấy.



- Thuốc lá có hại cho sức khỏe và tốn tiền,
- Hút thuốc bất tiện,
- Ảnh hưởng người khác
- Gương xấu cho con cái mắc các tệ nạn khác
- ...

3. Dừng mua thuốc lá!

# 4 ngày trước ngày cai thuốc

2. Hãy suy nghĩ xem có cái gì khác thay thế điều thuốc trong tay bạn.

- Tắm rửa răng sau bữa ăn,
- Hạt dưa, hạt bí, kẹo cao su.
- Hai Quả cầu lăn trên tay, bút chì ...

1. Để ý một cách nghiêm túc khi nào và tại sao bạn lại hút thuốc.

Buồn, căng thẳng,  
Thèm thuốc, không có việc gì làm,  
bạn bè rủ rê ...

3. Hãy nghĩ đến những thói quen sinh hoạt và làm việc thường ngày khác thay thế cho hút thuốc.

# 3 ngày trước ngày cai thuốc

Tìm xem ai mà bạn có thể hỏi và chia sẻ khi bạn cần sự giúp đỡ.

- BS gia đình
- Bạn bè, nếu là người đã cai thuốc là tốt nhất.
- Người yêu, vợ, con, đồng nghiệp...



Bạn sẽ làm gì với số tiền tiết kiệm được khi không phải mua thuốc lá.

- Thưởng cho mình vật gì đó mang tính kỷ niệm.
- Thưởng cho con, cháu vì thành tích học tập...
- Làm các việc có ích khác ...

# 2 ngày trước ngày cai thuốc

**Xem lại: khi nào và tại sao bạn hút thuốc và tìm cách khắc phục vượt qua những thử thách đó.**

- Sự lôi kéo của các bạn nghiện rừ rừ
- Sức ép của công việc (Stress)
- Các triệu chứng của “đói” thuốc (xảy ra trong vòng 1-3 tuần đầu):
  - . Chóng mặt và nhức đầu
  - . Tâm trạng ức chế, dễ nổi cáu, tức giận, bồn chồn
  - . Thèm thuốc
  - . Rối loạn tiêu hoá
  - . Khó tập trung tư tưởng
- Tăng cân sau cai nghiện



**Mua một số thứ thay thế cho thuốc lá như: Hạt dưa, tằm, kẹo cao su, 2 quả cầu nhỏ, bút chì ...**

**Cách vượt qua cơn thèm thuốc:**

- Uống nhiều nước
- Hít thở sâu
- Không ngồi lại bàn ăn lâu, làm việc khác: đánh răng, đi bộ, hạt dưa...
- Nói chuyện với người khác
- Trì hoãn, đếm đến 100 hoặc nhắm bài thơ bài hát mình thích...

# 1 ngày trước ngày cai thuốc

Bỏ hết diêm, bật lửa, gạt tàn ở nhà và nơi làm việc.

Giặt toàn bộ quần áo để không còn mùi thuốc lá.

Dọn hết toàn bộ thuốc lá ở nhà và nơi làm việc.

Buổi tối hút điếu thuốc cuối cùng để chia tay với kẻ thù của mình!

**Lên dây cót một lần nữa:**

**“Cai thuốc là chiến lược đúng, mình có thể làm được”**



# Ngày cai thuốc

Sáng: Nhắc lại với gia đình, bạn bè và đồng nghiệp rằng hôm nay là ngày quan trọng của bạn – ngày bạn cai thuốc lá

Không uống rượu, cà phê hay những thứ bạn hay dùng với thuốc lá.



Hãy tạo công việc bận rộn nhưng không căng thẳng.

Hãy tự làm cho đầu óc vui sướng hoặc cái gì đó đặc biệt làm phần thưởng cho thành công đầu tiên.

**Chúc  
mừng  
thành  
công của  
bạn!!!**

**Hãy có chế độ ăn đúng  
và tập luyện để tránh  
tăng cân quá mức!**



*Nếu bạn không chịu nổi và hút lại thì cũng đừng bỏ cuộc!*

*Hãy chuẩn bị làm lại từ đầu!*

*Trước khi thành công có người đã phải làm đi làm lại một vài lần!*

**Hãy chia sẻ với bạn bè hoặc gọi cho phòng khám  
cai nghiện thuốc lá để có thêm kinh nghiệm.**

# Duy trì cuộc sống thoải mái không lệ thuộc vào thuốc lá

- **Tuần đầu tiên:**

- Hãy tính mỗi ngày một lần. Mỗi ngày là một thách thức, đã vượt qua ngày thứ nhất tại sao lại không tiếp tục ngày thứ hai.
- Hãy sử dụng các kỹ thuật đã biết để vượt qua từng ngày một. Các thách thức sẽ giảm dần khoảng sau một tuần.
- Có người phải mất 1 - 3 tháng để có cảm giác bình thường như một người không hút thuốc.

# Duy trì cuộc sống không lệ thuộc vào thuốc lá

- **Tuần thứ 2 – 6:** Bạn vẫn còn phải đấu tranh tư tưởng, luôn luôn tự nhủ là mình đã quyết tâm bỏ thuốc. Hãy nói là không hút hôm nay, ngày mai và từng ngày sau nữa.

## Những điều nguy hiểm rất cần lưu ý tránh :

- Hút một điếu sẽ chẳng sao! Nếu hút lại là thất bại dù chỉ là một hơi.
  - Các buổi tiệc thường có bia rượu, hãy cẩn thận đừng cho phép mình hút thuốc mà hãy cho phép mình được khoẻ mạnh.
  - Lúc căng thẳng: Mọi chuyện rồi cũng phải qua đi, và nếu lại hút thuốc bạn hãy tưởng tượng rằng lại phải bắt đầu cai nghiện từ đầu khi mọi chuyện qua đi.
- **Từ tuần thứ 7 trở đi :** **Tuyệt vời !** Bạn đã cai được thuốc. Nhưng cai thuốc là một chuyện, ***còn sống thoải mái không lệ thuộc vào thuốc lá*** lại là một việc khác. Hãy đừng để cho nghị lực của mình bị mềm yếu cho đến khi bạn không còn đếm ngày đã không hút thuốc và không còn nghĩ đến thuốc lá nữa!

**CHÚC MỪNG THÀNH CÔNG CỦA BẠN !!!**

**Cảm ơn  
sự chú ý của quý vị !**

**Chương trình PCTH thuốc lá**

**Địa chỉ: phòng 118 nhà A – Bộ Y Tế  
138A Giảng Võ, Hà Nội.**

**ĐT: 04.8237297**

**Email: [vinacosh@fpt.vn](mailto:vinacosh@fpt.vn)**



**VINACOSH**