

# LÀM THẾ NÀO ĐỂ KIỂM SOÁT CƠN THÈM THUỐC CỦA BẠN

Khi bạn cai thuốc, việc có các cơn thèm thuốc là bình thường. Mặc dù các cơn thèm thuốc là một phần của quá trình cai nghiện, bạn có thể học cách kiểm soát chúng. Bạn có thể không thể tránh **yếu tố kích thích** hút thuốc. Nhưng bạn có thể học cách xử lý yếu tố kích thích này của bạn; chỉ cần thực hành.

Khi có yếu tố kích thích cơn thèm thuốc, vấn đề quan trọng là phải có một kế hoạch để chống lại cơn thèm thuốc. Cơn thèm thuốc thường kéo dài từ 5 đến 10 phút. Cơn thèm thuốc có thể là không dễ chịu, nhưng hãy cố gắng tối đa để đợi cho hết cơn. Hãy lập một danh sách những điều bạn có thể làm để vượt qua cơn thèm thuốc của bạn. Dưới đây là một số mẹo để thử.

## XIN HỖ TRỢ

- **GỌI HOẶC NHẮN TIN CHO MỘT AI ĐÓ.** Bạn không nhất thiết phải cai hút thuốc một mình. Hãy học cách dựa vào **những người mà bạn tin tưởng**.
- **SỰ HỖ TRỢ MIỄN PHÍ** có sẵn thông qua **các Trung Tâm Cai Thuốc Lá Dành Cho Người Việt (ASQ)** bằng những thứ tiếng sau.
  - Tiếng Quan Thoại và Tiếng Quảng Đông: 1-800-838-8917
  - Tiếng Hàn Quốc: 1-800-556-5564
  - Tiếng Việt: 1-800-778-8440
- **HÃY ĐĂNG KÝ ĐỂ NHẬN ĐƯỢC TIN NHẮN MIỄN PHÍ** tại địa chỉ [https://smokefree.gov/tools-tips/smokefreetxt?s\\_cid=OSH\\_tips\\_D9402](https://smokefree.gov/tools-tips/smokefreetxt?s_cid=OSH_tips_D9402) để nhận được sự hỗ trợ cai thuốc 24/7 được gửi thẳng đến điện thoại của bạn.
- **TRỢ GIÚP TRÊN ĐƯỜNG ĐI.** Ứng dụng QuitGuide tại [http://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/mobile-quit-guide/index.html?s\\_cid=OSH\\_tips\\_D9386](http://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/mobile-quit-guide/index.html?s_cid=OSH_tips_D9386) cho phép bạn theo dõi các cơn thèm thuốc và sơ suất của bạn. Bạn có thể ghi nhật ký thời điểm trong ngày bạn có cơn thèm thuốc và bạn ở đâu khi cơn thèm thuốc diễn ra. Ứng dụng này có rất nhiều tính năng để giúp bạn không hút thuốc.

## HÃY NHỚ CÁC LÝ DO ĐỂ BẠN CAI THUỐC

- **TÁI CAM KẾT VIỆC CAI THUỐC.** Hãy làm điều này bằng cách tự nhắc nhở mình **tại sao bạn muốn cai thuốc**. Đảm bảo sức khỏe và ngăn gia đình bạn khỏi hút thuốc thụ động có thể là những động cơ mạnh mẽ để làm cho bạn không hút thuốc.
- **CÓ THỂ TIẾT KIỆM NHIỀU HƠN.** Thuốc lá rất đắt! Bạn tiết kiệm được nhiều **tiền** hơn, và quyết định làm gì đối với khoản tiền bạn tiết kiệm được. Đây là một cách tuyệt vời để luôn có động lực và sử dụng thời gian trong khi chờ cho cơn thèm thuốc của bạn qua đi.

## HÃY LUÔN BẠN RỘN

- **HÃY ĐỂ CHO MIỆNG CỦA BẠN LUÔN LÀM VIỆC.** Tìm cách nhai một thanh kẹo cao su thay cho việc hút một điếu thuốc. Hãy luôn có kẹo curing bên mình. Uống nhiều nước hơn trong cả ngày.
- **LÀM MỘT ĐIỀU GÌ ĐÓ KHÁC.** Khi có cơn thèm thuốc, dừng ngay việc bạn đang làm và chuyển sang làm một điều gì khác. Chỉ đơn giản thay đổi thói quen của bạn và tập trung vào một điều gì đó là có thể giúp bạn qua được cơn thèm thuốc.
- **ĐI ĐẠO HOẶC CHẠY BỘ.** Nếu bạn không muốn đi dạo hoặc chạy bộ, hãy thử đi lên xuống cầu thang một vài lần. Tập thể dục, ngay cả chỉ trong một lát thôi, có thể giúp tăng cường năng lượng của bạn và chiến thắng cơn thèm thuốc.
- **THỞ CHẬM VÀ SÂU.** Thở trong suốt cơn thèm thuốc. Hít vào chậm qua đường mũi và thở ra qua đường miệng. Lập đi lập lại 10 lần, hoặc cho đến khi bạn cảm thấy thư giãn hơn.

## ĐI ĐẾN VÙNG KHÔNG HÚT THUỐC

- **ĐẾN NHỮNG NƠI KHÔNG HÚT THUỐC.** Phần lớn các địa điểm công cộng không cho phép hút thuốc. Đi xem phim, đến các cửa hàng hoặc một địa điểm không hút thuốc nào đó khác nơi bạn không thể hút thuốc.
- **THỰC HÀNH BẤT CỨ ĐIỀU GÌ HIỆU QUẢ VỚI BẠN.** Bạn đã làm gì trước đây khi bạn ở một địa điểm không hút thuốc? Hãy sử dụng phương pháp tương tự khi cơn thèm thuốc tiếp theo xảy ra. Bạn có thể chiến thắng cơn thèm thuốc của mình!

## HÃY THỬ TRỊ LIỆU THAY THẾ NICOTINE

Ngay cả khi sử dụng được phẩm cai nicotine (NRT), bạn vẫn có thể có cơn thèm thuốc khó kiểm soát. Hãy thử một NRT tác động ngắn, ví dụ như viên thuốc hình thoi hay kẹo cao su, cộng với NRT tác động lâu dài, ví dụ như miếng dán, để vượt qua cơn thèm thuốc.

## ĐỪNG BỎ CUỘC

Bạn có sức mạnh để làm bất cứ thứ gì để cai thuốc! Hãy thử các phương pháp khác nhau cho đến khi bạn thấy phương pháp nào hiệu quả đối với bạn. Đừng hút thuốc, ngay cả một mẩu!

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



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