

## Làm sao để bỏ thuốc lá?

T&#225;c Gi&#7843;: Nguyễn Châu

Th&#7913; N&#259;m, 03 Th&#225;ng 9 N&#259;m 2009 21:07

---

Bạn đang muốn loại bỏ thói quen thường xuyên hút thuốc? Hãy tìm cách để vượt qua những cơn thèm thuốc và tìm kiếm sự giúp đỡ để bỏ thuốc.



**Quyết định dứt khoát**

Bạn đừng, hãy tìm kiếm thông tin và tìm kiếm cho mình và tìm kiếm để vượt qua những cơn thèm thuốc lá?

- Sức khỏe của chính bạn. Không hút thuốc lá tức là giảm thiểu đáng kể rủi ro mắc các loại bệnh ung thư và sức khỏe sẽ tăng lên đáng kể so với khi còn hút thuốc.

- Hãy vì mọi người. Bạn có biết tìm kiếm nguy cơ mắc bệnh ung thư phải với những người thân?

## Làm sao để bỏ thuốc lá?

T&#225;c Gi&#7843;: Nguyễn Châu

Th&#7913; N&#259;m, 03 Th&#225;ng 9 N&#259;m 2009 21:07

---

xuyên phổi và tiếp xúc với khói thuốc cũng tăng nguy cơ viêm nhiễm ngi s dng thuốc?

- Hô hấp khó chịu. Số thuốc là hít thở tiếp miêng b n phát ra th t kinh kh ng, nó khi n m i ng i xung quanh phổi khó chịu. Mùi hôi này không chịu xu t hi n ngay và sau khi hút thuốc mà nó luôn th ng tr c trên miêng.

- B t đi m t kho n chi. Hãy tính xem, m t ngày b n hút m t bao thuốc, nhân chúng lên số ti n m t năm b n phì b ra. Với số ti n này, b n có thể đ u t vào m t vi c có ích nh m sinh i cho mình.

- Lý do chính đáng. Đ ng d ng hút thuốc vì m t ng i khác hay vì m t lý do nào khác. B n ch c s không làm đ c lâu đâu. Hãy đ ng ngay thuốc lá vì chính b n thân b n, đó là cách duy nh t giúp b n có thể t b nó vĩnh vi n.

## Lên kế hoạch bỏ thuốc

T b hút thuốc d ng nh là m t khó khăn l n nh t v i đa số nh ng ng i đã quen v i nó. B n hãy cố g ng làm theo nh ng ph ng pháp đ i đây:

## Xác định thời điểm

- Xác định ngày bỏ t đ u. Không xác định đ c ngày bỏ t đ u, vi c hút thuốc càng kéo dài, khó b .

- C t đ t ngay l p t c. B n nên quy t đ nh b n s cai thuốc b ng cách c t đ t ngay t c thì hay theo m t th i gian kéo dài. C t đ t ngay l p t c s là ph ng pháp t t h n cho b n b i n u nh ch gi m s thuốc hút m i ngày, c h i đ b n quay l i "th i k ban đ u" r t d x y ra.

## Làm sao để bỏ thuốc lá?

T&#225;c Gi&#7843;: Nguyễn Châu

Th&#7913; N&#259;m, 03 Th&#225;ng 9 N&#259;m 2009 21:07

---

### Ký giao kèo

Mặc dù đây không phải là một sự trói buộc của pháp luật, nhưng hãy tự ký giao kèo "Đừng hút thuốc" như một hiệp ước chính thức. Hãy ký với bạn bè, thành viên trong gia đình và nói với mọi người rằng bạn sẽ chắc chắn làm theo.

Hãy bắt đầu với những khu vực "No smoking" dán xung quanh nhà, văn phòng và xe. Khu vực này thay thế với lời nhắc nhở của mọi người.

### Châm cứu và thôi miên

Hai phương pháp khác cũng giúp bạn nhanh chóng có thể bỏ thuốc lá là: châm cứu và thôi miên. Những phương pháp này các nhà y khoa đã nghiên cứu ra nhằm giúp bạn loại bỏ được các tác nhân nicotin trong cơ thể. Kết quả sẽ làm thay đổi đáng kể.

### Tìm kiếm những thứ có liên quan tới thuốc lá

Wenn còn lưu giữ những đồ vật thuốc lá thì tình trạng tái phát sẽ càng cao. Hãy vứt bỏ những gì có liên quan đến thuốc lá, gạt tàn thuốc lá, bật lửa và còi thuốc. Còn giữ những vật này, bạn còn chừa thói quen ngay được.

Nếu thuốc lá cũng quan trọng như cà phê, tốt nhất là hãy giảm bớt thói quen này đi. Hãy sơn lại ngôi nhà để thay đổi cảm giác và mùi quen thuộc trước kia và hãy sơn màu để ngăn chặn với màu khói thuốc.

### Hãy để bù cho sự thèm muốn của mình

Hút thuốc là một thói quen, là một thói mà bạn làm theo xuyên suốt, nhưng không ý thức được. Bạn

## Làm sao để bỏ thuốc lá?

T&#225;c Gi&#7843;: Nguyễn Châu

Th&#7913; N&#259;m, 03 Th&#225;ng 9 N&#259;m 2009 21:07

---

hãy để nản cho thói quen đã từng hay hút thuốc của mình bằng một thói quen có ý nghĩa khác. Ví dụ như ăn rau xanh, nhai kẹo cao su, kẹo mút hoặc kẹo dẻo...

Hơn nữa, bạn nên tìm việc cho bạn thân vào những khoảng thời gian rảnh rỗi. Khi cảm thấy có mùi thuốc lá, hãy uống ngay một cốc nước lọc trong giây cho qua cảm giác này, hoặc để bạn hít thở thật sâu.

### Thay đổi thói quen hàng ngày

Trước kia, bạn thường hút thuốc khi đi ăn sáng và uống cà phê, giờ thay vào đó hãy uống nước cam hay ngũ cốc.

Nếu bạn thường hút thuốc khi đi uống cà phê với đồng nghiệp, bạn bè thì giờ hãy chú ý khó tìm môi trường không có thuốc lá, không có người hút thuốc lá. Hãy tập cho mình một thói quen mới, một thói quen không như hần.

### Hãy tìm kiếm nơi có thuốc lá

Bạn không cần phải tránh xa những người bạn cũng hút thuốc, những người bạn đi với họ những địa điểm có thuốc lá như các quán bar, câu lạc bộ đêm, tụ điểm vui chơi....

Giờ thay vào đó hãy để những nơi có khu vực "No smoking" như khách sạn. Điều này để bạn quan trọng khi bạn hít thở bằng vào "trần chiếu" chúng tôi thuốc lá.

### Nhau sẽ giúp để bỏ thuốc

Đừng hút thuốc là một điều nói những người không để bạn hít thở làm. Khoa học ngày càng tiến bộ, cũng đã có những loại thuốc giúp bạn bỏ thuốc lá ra đời.

## Làm sao để bỏ thuốc lá?

T&#225;c Gi&#7843;: Nguyễn Châu

Th&#7913; N&#259;m, 03 Th&#225;ng 9 N&#259;m 2009 21:07

---

Đầu tiên, có lo ngại khi bỏ thuốc lá, nhưng lo ngại này không nghiêm trọng lâu, nhưng lo ngại gián tiếp phóng thích một lượng nhỏ nicotine trong cơ thể. Miếng thuốc nicotine được giải phóng cho cơ thể từ thuốc lá thái bằng lòng và hít nicotine khi bạn đang trong giai đoạn cai thuốc.

Cuối cùng là thành phần thuốc phiện giải phóng như Zyban từ khi đi vào giấc ngủ thì nicotine khi bạn hút thuốc. Bạn có thể nhận được những lợi ích từ thuốc trên, tuy nhiên hãy nghe lời khuyên của các bác sĩ trước khi sử dụng.

### Kiên trì

Như đã nói, việc bỏ thuốc lá là một việc cực kỳ khó. Bạn sẽ phải cố gắng và gặp rất nhiều khó khăn trong một thời gian dài. Bạn phải thật sự kiên trì và không được nản trí. Không phải chuyện hít thở như marathon nhưng đây thực sự là một cuộc chiến, mỗi ngày với bạn sẽ không dễ dàng gì.

### Thói quen công cho chính bạn thân

Bỏ thuốc cũng chính là một bước tiến trong cuộc đời, bạn phải chuẩn bị các thói quen như một mặt nạ che giấu.

Vì những người có điều kiện, hãy thưởng cho mình một món quà lớn như chiếc TV Plasma màn hình lớn hay đi mua quần áo đi chơi.

Bằng cách thưởng cho mình như vậy, bạn sẽ phần nào giảm bớt "nỗi nhói" thuốc lá và tạo ra cuộc sống vui vẻ hơn.

### Hãy trở thành một người căm ghét thuốc

## Làm sao để bỏ thuốc lá?

T&#225;c Gi&#7843;: Nguyễn Châu

Th&#7913; N&#259;m, 03 Th&#225;ng 9 N&#259;m 2009 21:07

---

Chắc hẳn bạn sẽ không bao giờ "bén mảng" đến thuốc lá nếu thói quen có cảm giác ghê sợ thuốc lá.

Cách tốt nhất là hãy gom những mẩu thuốc lá hút dở vào một chiếc lọ, khi có cảm giác muốn hút, bạn hãy mở nó ra, hít một hơi, để mở mùi hôi thối của thuốc sẽ khiến bạn đóng ngay nắp.

## Dùng giấy chun cao su

Đây là một cách thuốc vớ tâm lý hành vi. Hãy vòng một miếng giấy chun cao su ở cổ tay hàng ngày. Khi bạn muốn hút thuốc, giật nhẹ dây chun để khi bạn cảm thấy ngứa ngáy. Trong đó bạn sẽ hình thành cảm giác thèm muốn thuốc lá giống như một nỗi đau và tìm cách này ngay tức khắc sẽ đỡ ngứa ngáy.

## Tập thói quen

Tập thói quen trong một thời gian dài sẽ giúp cho phôi thuốc hoặt động để làm quên đi những thói quen. Bạn sẽ có một tâm lý tốt hơn, dĩ nhiên rồi có lợi cho việc bỏ thuốc lá.

## Ăn uống điếu

Tập cho mình một thói quen ăn uống điếu, giữ gìn chính xác. Tập một chế độ dinh dưỡng có lợi cho sức khỏe. Làm thuốc thì bạn sẽ tăng cân và khỏe mạnh hơn nhiều khi bạn còn hút thuốc.

## Tự do không thuốc lá

Khi tất cả đã được nói và làm, hãy nhớ một điều rằng không có ai tán thành hút thuốc lá, chỉ có phần đời mà thôi. Hơn nữa, không ai có thể bắt buộc bạn bỏ thuốc lá được, hãy coi đó là một thách thức mà bạn phải vượt qua trong cuộc sống.

## Làm sao để bạn thu được lá?

Tài liệu: Nguyễn Châu

Tháng 03, Ngày 09, Năm 2009 21:07

---

Và cuối cùng, hãy làm những việc có ý nghĩa để bù đắp cho bản thân, hãy tận hưởng những điều phát triển những thói quen tốt.