

How to Quit Smoking

Smoking is dangerous to your health. Quitting will reduce your risk of dying from heart disease, blood vessel disease, lung problems, cancer and stroke.

Talk to your doctor about quitting. Ask about classes and support groups in your area. Get support and encouragement and learn how to deal with stress. Talk with your doctor about medicines and other aids to help you quit. Call the National Network of Tobacco Cessation Quitlines at 1-800-784-8669 or go to the Ohio website at www.standohio.org for more information.

Before you try to stop smoking, commit to stopping. Smoking is a learned behavior that you must unlearn. It is not easy to stop, but it can be done if you are serious about quitting. Stopping will help you live a healthier and longer life.

Getting Ready to Quit

Follow these tips to get ready to quit:

- Cut down the number of cigarettes you smoke each day.
 - Smoke only half a cigarette each time.
 - Smoke only during the even hours of the day.
- Clean out ashtrays and start putting them away one by one. Clean the drapes, the car, your office, or anything else that smells of tobacco smoke.
- Get a friend or spouse to quit with you.
- Start exercising before you quit.
- Switch to a brand of cigarettes you do not like as much.
- Throw away spare lighters.

Làm Thế Nào để Bỏ Hút Thuốc Lá

Hút thuốc lá rất có hại cho sức khỏe của quý vị. Bỏ hút thuốc sẽ giảm nguy cơ gây tử vong do bệnh tim mạch, bệnh mạch máu, vấn đề của phổi, ung thư và đột quỵ.

Bàn với bác sĩ của quý vị về bỏ hút thuốc lá. Hỏi họ về các lớp huấn luyện và nhóm tương trợ nơi gần nhà quý vị. Hãy tìm người giúp đỡ khuyến khích và học cách đối phó với căng thẳng. Hỏi bác sĩ về thuốc men và những trợ giúp khác có thể giúp quý vị bỏ thuốc lá. Gọi cho Đường Dây Hệ Thống Quốc Gia để Bỏ Thuốc Lá số 1-800-784-8669 hay thăm mạng lưới Ohio tại www.standohio.org để biết thêm thông tin.

Trước khi quý vị muốn bỏ thuốc lá, phải tự mình cam kết bỏ thuốc. Hút thuốc là thói quen mà quý vị đã học được và cần phải chấm dứt. Điều này rất khó, nhưng vẫn bỏ được nếu quý vị có ý chí mạnh. Bỏ thuốc lá sẽ giúp quý vị sống lâu và khỏe mạnh hơn.

Sẵn sàng để bỏ hút thuốc

Làm theo những hướng dẫn sau đây để bỏ thuốc lá:

- Cắt giảm số lượng thuốc lá quý vị hút mỗi ngày.
 - Mỗi lần chỉ hút nửa điếu thuốc.
 - Chỉ hút thuốc lá vào giờ chẵn trong ngày.
- Rửa sạch đồ gạt tàn thuốc và bắt đầu cất chúng đi từng cái một. Giặt tấm trải giường, chùi rửa xe, lau chùi phòng làm việc hay bất cứ nơi nào có mùi thuốc lá.
- Rửa bàn bè hay hôn phổi của quý vị cùng bỏ thuốc lá.
- Bắt đầu tập thể dục trước khi bỏ thuốc lá.
- Đổi sang hút loại thuốc lá khác mà quý vị không thích lắm.
- Bỏ bớt đi bột lửa dư thừa.

- Smoke alone if you like to smoke with people.
- Become aware of why you smoke each cigarette. Avoid the things that cause you to smoke.
- Write down a list of the top 5 reasons you want to quit. Read this list daily.

Pick a date to quit and slowly reduce your smoking until your quit date. On your quit date, stop completely. If you smoke a lot at work, quit during a vacation.

The Day You Quit

- Throw away your cigarettes, lighters and hide remaining ashtrays.
- Ask for help from family and friends.
- Make plans for the day and keep busy. Spend time in places where smoking is not allowed such as a library or the movies. Change your routine.
- Drink 8 glasses of water each day. This helps flush out the nicotine in your body.
- Keep celery, sugarless gum, hard candy, straws or toothpicks handy to help meet the urge of something in your mouth.
- Try deep breathing exercises and listen to relaxation tapes.
- Exercise.
- Eat regular meals.
- Start a money jar with the money you save by not buying cigarettes.
- Reward yourself at the end of the day for not smoking.

- Hút thuốc một mình cho dù quý vị thích hút thuốc với người khác hơn.
- Mỗi lần cảm thấy thuốc thì nên tìm ra nguyên nhân tại sao quý vị lại muốn hút thuốc. Tránh những điều làm cho quý vị muốn hút thuốc.
- Viết xuống 5 lý do khiến quý vị muốn bỏ thuốc lá. Đọc lý do này hàng ngày.

Chọn ra một ngày để bắt đầu bỏ thuốc lá và giảm thuốc lá từng điếu một cho đến ngày quý vị quyết định bỏ thuốc lá hẳn. Vào ngày quý vị bỏ thuốc lá, phải ngưng hoàn toàn. Nếu quý vị có thói quen hút nhiều thuốc tại nơi làm việc, nên bỏ hút thuốc lá khi đi nghỉ phép.

Vào ngày quý vị bỏ thuốc lá

- Vứt bỏ hết tất cả thuốc lá, bật lửa và cất dấu đi hết tất cả đồ gạt tàn thuốc.
- Yêu cầu người nhà và bạn bè giúp đỡ.
- Lập chương trình trong ngày và làm việc thật bận rộn. Dành thời gian ở những nơi không được hút thuốc như ở thư viện hay rạp hát. Thay đổi thói quen hàng ngày.
- Uống 8 ly nước lọc mỗi ngày. Điều này giúp lọc rửa chất nicotine trong cơ thể của quý vị.
- Mang theo cần tây, kẹo cao su không đường, kẹo cứng, ống hút hay tăm xỉa răng để khi cần có gì ngậm trong miệng.
- Tập hít thở sâu và nghe nhạc thư giãn.
- Tập thể dục.
- Ăn uống đều đặn.
- Bỏ số tiền để dành được do không mua thuốc lá vào ống heo.
- Tự thưởng cho mình vào cuối ngày nếu không hút thuốc.

Over the next days and weeks you may be coping with withdrawal symptoms and cravings. Exercise and relaxation can help with withdrawal symptoms of anger, edginess or irritability. There will be times when you really want to smoke. Wait. The urge will pass in a few minutes. Take slow, deep breaths until you relax and forget about the urge to smoke. Drink water slowly and hold it in your mouth for a little while. Take your mind off smoking by thinking about something else or focus on the things you are doing. Get up and move around.

Mark your success every day on a calendar. Reward yourself each day and week.

Setbacks

It is hard to quit smoking. Most people try several times before they succeed. If you do smoke, do not give up on yourself. Remind yourself of how many hours, days or weeks you have already gotten through. Identify what caused you to smoke. Add it to your list of things to avoid or practice how you will deal with it next time. Remind yourself why you quit smoking. Practice what to do when you feel the urge to smoke. Reward yourself for your willpower and courage. Take one day at a time.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Từ vài ngày đến vài tuần lễ kế tiếp, quý vị sẽ bị hội chứng bỏ thuốc lá và lên cơn thèm thuốc. Tập thể dục và thư giãn sẽ giúp quý vị vượt qua triệu chứng bỏ thuốc lá như là bị bức rức, bực bội, hay tức giận. Sẽ có những lúc quý vị thực sự muốn hút trở lại. Hãy chờ đợi. Cơn thèm sẽ qua đi trong vòng vài phút. Hãy hít thở sâu, chậm rãi cho đến khi quý vị thấy nhẹ nhàng hơn và quên đi cơn thèm thuốc lá. Uống nước một cách chậm rãi và giữ nước trong miệng một chút. Loại bỏ ám ảnh về thuốc lá trong đầu mình và nghĩ đến những vấn đề khác hay tập trung vào công việc mình đang làm. Đứng dậy và đi qua lại.

Ghi lại thành công mỗi ngày của quý vị lên lịch. Tự thưởng cho mình sau mỗi ngày và mỗi tuần không hút thuốc.

Trở lại thói quen cũ

Rất khó bỏ thuốc lá. Đa số quý vị phải cố gắng nhiều lần trước khi bỏ thuốc thực sự. Nếu quý vị lỡ hút lại, đừng buông xuôi cố gắng của mình. Tự nhắc nhở mình rằng quý vị đã kiên được hết bao nhiêu giờ, bao nhiêu ngày, bao nhiêu tuần để đạt tới lúc này. Xem lại điều gì đã khiến quý vị thèm hút thuốc. Viết vấn đề này vào danh sách quý vị cần tránh xa hay thực tập cách đối phó lần sau. Nhắc nhở mình lý do quý vị muốn bỏ thuốc lá. Thực tập để tự không chế cơn ghiền thuốc lá. Tự thưởng mình về sức mạnh của ý chí và lòng can đảm. Đặt tiêu chuẩn để vượt qua từng ngày một.

Bàn với bác sĩ hoặc y tá nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi hay thắc mắc nào.