

15

# CHIẾN LƯỢC

từ những người từng hút thuốc đến những người có khả năng kiểm chế cơn thèm thuốc

**Bạn đang gặp khó khăn khi bỏ thuốc lá? Hãy thử những chiến lược kiểm chế cơn thèm thuốc này trong những tình huống thường có nguy cơ cao là bạn có thể hút hoặc tái nghiện thuốc lá trở lại.**

01



### Khi thức dậy

đi tắm ngay, đánh răng, đi dạo hoặc tập thể dục, luôn giữ bản thân bạn rộn, thay đổi thói quen buổi sáng của bạn.

02



### Khi uống cà phê buổi sáng

mua cà phê trên đường đi làm, bỏ uống cà phê, chờ đến giờ làm mới uống cà phê, đổi loại cà phê.

03



### Khi đói

đừng để bản thân quá đói, hãy ăn những món ăn tốt cho sức khỏe, mang theo đồ ăn nhẹ bên mình, ăn trái cây, uống nhiều nước hoặc sữa không chất béo trước khi ăn.

04



### Sau bữa ăn

không ăn quá nhiều, không nán lại bàn, dọn dẹp ngay sau khi ăn, đi bộ nhanh, pha trà, ăn kem, không đi vào khu vực hút thuốc đặc thù sau khi ăn, sử dụng ống hút hoặc tăm xỉa răng.

05



### Khi ở trong xe

nghe sách trên băng/CD, thử nghe nhạc mới, đi làm bằng một con đường khác, tránh đến trạm xăng/cửa hàng nơi dễ nhìn thấy thuốc lá, kéo cửa kính lên, vệ sinh xe để khử mùi thuốc lá.

06



### Khi nghỉ giải lao tại nơi làm việc

tránh đi bộ gần khu vực nghỉ dành cho người hút thuốc, tránh rời khỏi tòa nhà, mang theo thứ gì khác để làm như sách để đọc, nói chuyện hoặc đi dạo với đồng nghiệp không hút thuốc.

07



### Khi căng thẳng trong công việc

nhờ giúp đỡ, nghỉ ngơi, thử hít thở sâu, gọi cho ai đó để được hỗ trợ, tránh ra ngoài, gọi đến đường dây trợ giúp.

08



### Khi kết thúc ngày làm việc

tim những cách khác để tự thưởng cho bản thân sau một ngày dài (đồ uống có đá hoặc tạp chí), lái xe về nhà bằng một con đường khác, luôn giữ bản thân bạn rộn, làm điều gì đó thú vị sau giờ làm việc, tập thể dục sau giờ làm việc.

09



### Trong lúc đang gọi điện thoại

nói chuyện trong căn phòng mà bạn không thường hút thuốc, cầm đồ vật nào đó để giữ cho đôi tay bạn bận bịu khi sử dụng điện thoại, vẽ nguệch ngoạc trên giấy, vượn vai, sử dụng quả bóng giải tỏa căng thẳng.

10



### Khi ở cùng bạn đời đang hút thuốc

yêu cầu bạn đời không hút thuốc trước mặt bạn hoặc trong nhà, không ngồi cạnh họ khi họ đang hút thuốc, yêu cầu họ giấu thuốc lá khi không sử dụng, yêu cầu họ không đưa cho bạn một điếu ngay cả khi bạn yêu cầu.

11



### Trong lúc làm các công việc tại nhà

làm ít công việc hơn trong thời gian đầu, sử dụng các lựa chọn thay thế cho đỡ buồn miệng như kẹo cao su, kẹo bạc hà, ống hút hoặc viên ngậm, nhờ trợ giúp, uống nước chanh hoặc ăn kem que.

12



### Khi cãi nhau với bạn đời

cố gắng tránh các cuộc tranh luận căng thẳng trong vài ngày đầu tiên, nếu quá căng thẳng, hãy rời khỏi nhà, tập thể dục, tìm một hoạt động vui vẻ, gọi cho bạn bè để được hỗ trợ, gọi đến Đường Dây Trợ Giúp, đi đến trung tâm mua sắm hoặc xem phim ở những nơi bạn không được hút thuốc.

13



### Khi thức dậy giữa đêm

thực hiện hoạt động tĩnh tâm như đọc sách hoặc xem TV trong phòng mà bạn không thường hút thuốc.

14



### Trong khi làm việc ở nhà

làm việc ở một khu vực khác trong nhà mà bạn thường không hút thuốc, sử dụng kẹo cao su, kẹo bạc hà hoặc các giải pháp thay thế khác trong khi làm việc, cố gắng tránh mang thêm việc về nhà.

15



### Khi dùng máy tính

nếu quá thèm thuốc thì hãy tắt máy tính, thực hiện các hoạt động khác, tập thể dục hoặc thử sử dụng các lựa chọn thay thế ít calo như đồ ăn nhẹ từ rau, sử dụng kẹo cao su hoặc kẹo bạc hà.

**MOQC**  
MICHIGAN ONCOLOGY  
QUALITY CONSORTIUM

**Blue Cross  
Blue Shield**  
of Michigan

Nonprofit corporations and independent licensees  
of the Blue Cross and Blue Shield Association

>> TÌM HIỂU THÊM [truy cập moqc.org](http://truy cập moqc.org)

