

Bạn Muốn Giúp Ai Đổ Bỏ Thuốc Lá?

Bạn có thể đóng một vai trò quan trọng trong quá trình giúp ai đổ bỏ thuốc lá vĩnh viễn

Những Điều Bạn Cần Biết



- Dù bạn muốn giúp đỡ nhưng người hút thuốc mới là người có trách nhiệm cai thuốc lá
- Bỏ thuốc lá là một quá trình cần nhiều thời gian và sức lực. Đôi khi một cá nhân chắc chắn sẽ thất bại trước khi họ có thể bỏ thuốc lá mãi mãi
- Kích thích thèm thuốc hoặc hội chứng cai nghiện thuốc là điều hết sức bình thường
- Tái nghiện thuốc trở lại là điều thường xảy ra và có thể dẫn đến kết quả cai thuốc thành công trong tương lai
- Lập kế hoạch với người thân của bạn về cách hỗ trợ họ trong những thời điểm có nguy cơ rủi ro cao này
- Người sử dụng thuốc lá cần trao đổi về những điều họ cần được hỗ trợ

Các Cách Thức Hỗ Trợ

- Khen ngợi mọi nỗ lực bỏ thuốc lá
- Đưa ra những lời khích lệ và các động cơ thúc đẩy khác
- Nhắc nhở người thân của bạn rằng bạn luôn sẵn sàng hỗ trợ khi họ cần
- Hãy hỗ trợ ngay cả trong thời gian tái nghiện. Hãy nhớ rằng việc cai thuốc lá rất khó



Trao đổi với bác sĩ hoặc y tá để họ có thể giúp bạn hiểu quá trình cai thuốc. Điều này sẽ giúp ích cho bạn khi bạn hỗ trợ ai đó trong suốt hành trình cai thuốc của họ.

Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập njhealth.org/quittobaccohelp hoặc michigan.quitlogix.org