

# Làm Chủ Các Cơ Thèm Hút Thuốc

## Chi tiết về cơn thèm

Sự thôi thúc để có chất nicotine là bình thường và sẽ hết đi trong chỉ vài phút, cho dù bạn có hút hay không.

- Hầu hết các cơn thèm nicotine kéo dài từ 3 đến 5 phút.<sup>1</sup>
- Sau một thời gian, các cơn thèm sẽ từ từ yếu đi và thưa dần.
  - Bạn có thể vẫn có vài cơn thèm, nhưng sẽ chỉ thoáng qua.
- Nếu bạn bỏ hút thuốc mà không dùng một dược phẩm nào có chất nicotine thì nicotine sẽ ra khỏi cơ thể của bạn trong khoảng 3 ngày.<sup>2</sup>
  - Lúc đó cơn thèm có thể tăng mạnh nhất, nhưng rồi sẽ bớt đi.

## Hiểu rõ những cơn thèm của mình

Bạn diễn tả những cơn thèm của bạn ra sao? Hãy tự hỏi những điều này và chú ý đến các câu trả lời của mình:

- Thường xuyên như thế nào?  
Đếm số lần có cơn thèm.
- Mạnh chừng nào?  
Đánh giá cường độ của những cơn thèm.
- Dài trong bao lâu?  
Canh giờ xem đến khi nào cơn thèm hết.
- Điều gì làm bạn muốn hút thuốc?  
Chuẩn bị cách đối phó.



## Những cách đối phó

### Bốn chữ T-H-U-C

- Trì hoãn.....Chờ cho cơn thèm qua đi
- Hít thở sâu.....Giải tỏa căng thẳng
- Uống nước.....Làm dịu cơn thèm
- Chuyển hướng chú ý.....Làm việc gì khác

### Hai chữ T:

- Tự nhắc nhở.....Ôn lại các lý do để cai thuốc
- Từ chối.....Tự nhủ: Không phải là mình không được hút thuốc, mà là mình không muốn hút.

## Sức mạnh của ý nghĩ

Những ý nghĩ tích cực có thể giúp bạn vượt qua các cơn thèm.

- Nghĩ về một nơi nào thư giãn.
  - Nhắm mắt lại, hít một hơi thật sâu, và hình dung là bạn đang ở đó.
- Tự nhắc mình những điều như:
- Tôi có thể làm được.
- Cơn thèm sẽ qua đi. Tôi rất mạnh mẽ.

**Bạn là người làm chủ chính mình,  
không phải cơn thèm hút thuốc!**

**Hãy gọi ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá  
Dành Cho Người Việt để nhận trợ giúp  
bỏ hút thuốc MIỄN PHÍ!  
1-800-778-8440**

1. Very Well. (2018). An Overview of Nicotine Withdrawal.
2. American Cancer Society. (2015). Why People Start Smoking and Why It's Hard to Stop.