

# Làm thế nào để giúp người khác cai thuốc lá

*Bạn có một người nào mà bạn hy vọng sẽ bỏ hút thuốc không? Hãy nhớ rằng bạn không thể ép một người bỏ hút được. Một người hút thuốc chỉ bỏ hút khi họ sẵn sàng. Điều tốt nhất bạn có thể làm là hỗ trợ người đó.*

## Những Điều Nên và Không Nên Làm<sup>1</sup>

- **Nên** lập ra quy luật không được hút thuốc trong nhà. Chỉ được hút thuốc bên ngoài mà thôi. Khi có quy luật, hút thuốc sẽ tốn nhiều công sức hơn, vì vậy những người hút thuốc trong đời bạn có thể nghĩ đến việc bỏ thuốc lá.
- **Nên** dành thời gian cho nhau. Cùng nhau đi tản bộ hoặc xem phim. Như vậy có thể giúp họ không nghĩ đến việc hút thuốc.
- **Nên** khen họ. Khi họ bỏ hút được một tuần, một tháng, hoặc lâu hơn, hãy làm một điều gì thú vị.
- **Nên** giữ ý nghĩ lạc quan cho dù họ có lỡ hút một điếu hay hút trở lại. Hút thuốc là một thói quen khó bỏ.
- **Đừng** cần nắn, phán đoán, hoặc nói những câu như, "Anh/chị phải bỏ hút thuốc chớ không thì..." Có bao giờ sự cần nắn khiến cho bạn muốn làm một điều gì chưa? Thay vào đó, cho họ biết là bạn sẽ luôn bên cạnh nếu họ cần giúp đỡ.
- **Đừng** nghĩ rằng những sự thay đổi tâm trạng bất chợt là vì bạn. Những triệu chứng khó chịu khi cai thuốc lá là điều bình thường và sẽ hết đi.
- **Đừng** mất lòng tin và nghĩ họ không thể cai thuốc được. Hãy tin vào họ. Điều này có thể khiến cho họ muốn trở thành một người không hút thuốc.
- **Không** nên đưa ra lời khuyên trừ khi họ yêu cầu. Thay vào đó, hãy hỏi họ bạn có thể giúp đỡ bằng cách nào.
- **Không** nên bỏ cuộc. Có thể phải thử nhiều lần mới cai được vĩnh viễn.

## Những điều nên lưu ý

- Hút thuốc trở lại là điều bình thường. Nhiều người phải thử vài lần mới cai được thành công.
- Hai tuần đầu thường là giai đoạn khó nhất.
- Ba nguyên nhân thông thường nhất khiến một người hút trở lại là:
  - Sự căng thẳng
  - Khi tiếp xúc với những người hút thuốc
  - Rượu, bia



**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. American Cancer Society. (2016). Helping a smoker quit: Do's and Don'ts - General hints for friends and family.