

Tâm trạng và Hút thuốc

Người hút thuốc đôi khi hút một điếu khi họ cảm thấy không vui. Họ cũng có thể thấy khó cai thuốc khi đang buồn bã. Và nếu họ đã bỏ hút, tâm trạng buồn bã có thể khiến họ bắt đầu hút thuốc trở lại. Mặc dù vậy, nghiên cứu cho thấy rằng một người có thể cảm thấy lạc quan hơn khi thực hiện một vài điều chính như sau.¹

Làm chủ

Làm chủ tâm trạng của mình có thể giúp bạn bỏ được thuốc lá vĩnh viễn. Nếu bạn nhận thấy mình có cảm giác buồn bã, đây là vài điều bạn có thể làm để cảm thấy có kiểm soát hơn:

- **Hành động** - Làm những việc bạn đã hoãn lại bấy lâu nay. Bắt đầu từ những việc nhỏ. Ví dụ như ghi ra những việc cần làm, dọn dẹp một ít giấy tờ hoặc tạo một album ảnh.
- **Suy nghĩ khác đi** - Chống lại những ý nghĩ tiêu cực. Ví dụ như, thay đổi suy nghĩ "Tôi không thể làm được" thành "Tôi có thể làm được, cứ tiếp tục cố gắng."
- **Năng động** - Đứng dậy và di chuyển mỗi ngày. Cho dù chỉ đi bộ một chút hoặc tập co giãn cơ thể có thể giúp bạn cảm thấy vui hơn.
- **Làm những việc bạn thích** (hoặc đã từng thích) - Bắt đầu một sở thích mới hoặc trở lại với một thú vui cũ. Ví dụ như làm vườn, nghe nhạc, vẽ tranh hoặc đọc sách.
- **Tâm sự** - Nói chuyện, gửi tin nhắn, email hoặc trò chuyện trên mạng với người trong gia đình hoặc bạn bè mà bạn tin tưởng. Cho họ biết bạn như thế nào, và hỏi thăm họ.
- **Ghi nhận công lao của mình.** Thay đổi có thể khó khăn. Hãy ghi nhận tất cả nỗ lực đáng khen của mình để giữ kiểm soát!

Tìm sự hỗ trợ

Tìm sự trợ giúp từ bác sĩ của bạn hoặc cơ quan về sức khỏe tâm thần của quận nếu bạn:

- Cảm thấy buồn bã, cau có, hoặc mệt mỏi
- Có những thay đổi trong giấc ngủ hoặc ăn uống
- Cảm thấy như không còn gì vui thú nữa

Để biết thêm thông tin, xin đến trang mạng:

<http://smokefree.gov/depression-and-smoking>



**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. Kingdon, D., & Dimech, A. (2008). Cognitive and behavioral therapies: the state of the art.