

LÝ DO CAI THUỐC CỦA BẠN LÀ GÌ?

Bạn đã quyết định cai thuốc đó là một quyết định tuyệt vời! Lý do bạn muốn cai thuốc là gì? Bạn có muốn khỏe mạnh không? Tiết kiệm tiền? Giữ gìn sức khỏe cho gia đình mình? Nếu bạn không chắc chắn là muốn cai thuốc, hãy tự hỏi mình các câu hỏi sau:

- Hút thuốc ảnh hưởng đến sức khỏe của tôi như thế nào?
- Điều gì xảy ra với tôi và gia đình của tôi nếu tôi vẫn hút thuốc?
- Tôi không thích điều gì về hút thuốc?
- Tôi bỏ lỡ những hoạt động gì vì hút thuốc?
- Cuộc sống của tôi sẽ tốt hơn như thế nào khi tôi cai thuốc?

Một khi bạn biết những lý do cai thuốc của mình, hãy tự nhắc nhở mình về những lý do đó mỗi ngày. Nó có thể tạo cảm hứng cho bạn để cai thuốc vĩnh viễn.

CẢI THIỆN SỨC KHỎE

Dưới đây là một số lý do cần cân nhắc:

- Khả năng bị ung thư, cơn đau tim, bệnh tim, đột quỵ, đực thùy tinh thể, và các bệnh khác sẽ giảm.
- Tôi sẽ ít có khả năng bị cảm lạnh hoặc cúm, và sẽ có khả năng phục hồi nhanh hơn nếu bị ốm.
- Tôi sẽ thở dễ hơn và ít ho hơn.
- Huyết áp của tôi sẽ được cải thiện.
- Da của tôi nhìn khỏe mạnh hơn.
- Răng và móng tay của tôi sẽ không bị ố vàng.

Cai thuốc sẽ làm cho bạn cảm thấy dễ chịu hơn và cải thiện sức khỏe của bạn. Nhưng có các lý do khác để cai thuốc mà có thể bạn chưa từng nghĩ đến.

MỘT LỐI SỐNG LÀNH MẠNH

- Tôi sẽ có nhiều tiền hơn.
- Tôi có thể dành nhiều thời gian hơn cùng với gia đình, theo kịp công việc hoặc tận hưởng sở thích của mình.
- Tôi sẽ không phải lo lắng về việc khi nào tôi có thể hút tiếp hoặc ở đâu tôi có thể hút thuốc hoặc không hút thuốc.

- Đồ ăn của tôi sẽ có mùi vị hơn.
- Quần áo và hơi thở của tôi sẽ thơm hơn.
- Xe, nhà, và con cái tôi sẽ không có mùi thuốc lá.
- Tôi sẽ có thể cảm nhận mùi của đồ ăn, hoa, và những thứ khác một cách tốt hơn.

MỘT GIA ĐÌNH KHỎE MẠNH HƠN

- Tôi sẽ là một tấm gương tuyệt vời cho con cái. Cần phải mạnh mẽ và quyết tâm thì mới có thể cai thuốc.
- Bạn bè, gia đình, đồng nghiệp, và những người thân sẽ tự hào về tôi.
- Tôi sẽ bảo vệ những người bạn và gia đình của mình khỏi mối nguy hiểm của việc hút thuốc lá thụ động.
- Con cái của tôi sẽ khỏe mạnh hơn.
- Tôi sẽ có nhiều năng lượng hơn để làm những điều tôi thích cùng với bạn bè và gia đình.
- Tôi sẽ đủ sức khỏe để đảm bảo rằng tôi luôn có mặt để chia sẻ những khoảnh khắc đặc biệt của gia đình.

Hãy lập danh sách tất cả những lý do mà bạn muốn trở thành người không hút thuốc. Hãy để danh sách này ở một nơi mà bạn thường có thể nhìn thấy, ví dụ như xe của bạn, hay nơi bạn hay để thuốc lá. Khi bạn cảm thấy có cơn thèm thuốc, hãy đọc danh sách này để nhắc nhở tại sao bạn muốn cai thuốc.

SỰ HỖ TRỢ MIỄN PHÍ có sẵn thông qua **các Trung Tâm Cai Thuốc Lá Dành Cho Người Việt (ASQ)** bằng những thứ tiếng sau.

- Tiếng Quan Thoại và Tiếng Quảng Đông: 1-800-838-8917
- Tiếng Hàn Quốc: 1-800-556-5564
- Tiếng Việt: 1-800-778-8440



Centers for Disease Control and Prevention
National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion

Để biết thêm thông tin về cách cai thuốc (bằng tiếng Anh) truy cập **HƯỚNG DẪN CAI THUỐC** tại địa chỉ www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/guide/index.html để biết về các **GỢI Ý TỪ NHỮNG NGƯỜI HÚT THUỐC ĐÃ CAI** hãy truy cập trang web: www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/. Nguồn: Smokefree.gov.