

Những Việc Quý Vị Có Thể Làm Khi Bắt Đầu Thèm Thuốc Lá

Bỏ hút thuốc thật không dễ dàng, nhưng nhờ thời gian, sự nhẫn nại, và cố gắng của quý vị, quý vị có thể giữ cho mình đừng hút thuốc. Sau đây là những việc quý vị có thể làm để không hút thuốc trở thành thói quen của quý vị!

Thay vì hút thuốc...

- Làm những việc mà quý vị thích như đọc sách, tập thể dục, làm vườn, hoặc chơi thể thao
- *Giữ cho mình lúc nào cũng bận rộn* - làm những việc vặt, dọn dẹp nhà cửa, rửa xe, làm thủ công, chơi cờ với bạn bè
- Giữ cho tay của quý vị bận rộn để khỏi cầm điếu thuốc
- Tự nhắc nhở mình những lý do quý vị muốn bỏ hút thuốc
- Đi bộ hoặc đánh răng sau khi ăn
- Ngậm tăm, nhai kẹo cao su không đường, cà rốt, cần tây, hoặc uống nước
- Năng động; thử tập những loại thể dục mới như yoga, pilates, kickboxing, v.v...
- Tắm nước lạnh hoặc nước nóng
- Gọi bạn hoặc người hỗ trợ
- Tránh những nơi hoặc những điều làm quý vị nhớ đến hút thuốc
- Tập hít thở sâu để giảm bớt sự căng thẳng
- Tự thưởng cho mình khi không hút thuốc bằng cách đi coi phim hoặc dành thời gian để nghỉ ngơi
- Cố gắng từng ngày một!

