

Bạn Muốn Cai Thuốc hay Có Ý Định Cai Thuốc? Hãy Lập Kế Hoạch Cai Thuốc Ngay Hôm Nay!

Tác Giả: By: Alexia Dinh-Christie, Biên dịch: Ngọc Huỳnh
Thứ Bảy, 09 Tháng 10 Năm 2010 05:42

Ngay khi không hút thuốc thì bạn đang cho rằng chính bạn có quyết tâm là có thể cai thuốc được ngay, nhưng trên thực tế, cai thuốc không phải là điều gì đơn giản như vậy.

Ngoài lòng quyết tâm ra, muốn cai thuốc còn phải có lòng khát khao [muốn cai thuốc], phải có những lợi ích và được biết là phải có sự cam kết. Để cai thuốc được thành công, bạn phải biết những tiến triển trong tiến trình cai thuốc và đi vào quan trọng nhất là phải có những đồng viên và hỗ trợ. Để làm được vậy, bạn phải lập “Kế Hoạch Cai Thuốc”. Có nhiều người cai thuốc là họ cai “cái rập”, nhưng trường hợp này thường đi kèm theo những điều kiện. Để cai được thuốc, nhiều người còn có một kế hoạch giảm bớt liều lượng thuốc hút, còn sự hỗ trợ từ phía gia đình và bè bạn, và còn chi tiền để được đi vào việc này như thay đổi những ngày trong lịch sống.



Cai thuốc rất dễ, nhưng để hoàn toàn thoát sự cai được thuốc lại là một chuyện khác. Tôi có một người bạn hút thuốc rất nhiều năm và hiện nay đang cố gắng cai thuốc; có lần anh nói có vẻ như châm biếm khi mượn câu danh ngôn của Mark Twain: “Cai thuốc dễ và tôi là một chuyện rất dễ dàng. Thoát vậy, vì tôi đã làm điếu uầy cả ngàn lần!” Cả ngàn lần quỵ thụt là họ đi cày đi u, nhưng tôi đã có cả duyên gặp được người tôi cai thuốc được 50 lần trở về khi anh ta thụt

Bạn Muốn Cai Thuốc hay Có Ý Định Cai Thuốc? Hãy Lập Kế Hoạch Cai Thuốc Ngay Hôm Nay!

Tác Giả: By: Alexia Dinh-Christie, Biên dịch: Nguyễn Huệ
Thứ Bảy, 09 Tháng 10 Năm 2010 05:42

Sẽ hoàn toàn cai thuốc. Sau khi cai thuốc, một vài người tuy đã không hút lá nữa, nhưng cũng có người trở lại thói quen này. Điều này vì những người này, họ cho rằng đây không phải là sự thật bại, mà là một kinh nghiệm cần rút ra trong lần cai thuốc kế tiếp, và cần thời sự có ngày họ dứt được nguy hiểm này.

Hút thuốc rất nguy hiểm đến sức khỏe. US Surgeon General gọi hút thuốc là “nguyên do gây tử vong hàng đầu trong xã hội những người có thể phòng ngừa được.” Và National Institute on Drug Abuse phỏng đoán rằng tại Hoa Kỳ, hút thuốc gây tử vong cho khoảng 350,000 người hàng năm. Mọi điều từ thuốc bạn hút đều tác động đến sức khỏe của bạn và những người xung quanh bạn, đặc biệt là trẻ em.

Những ai không hút thuốc sẽ không hiểu được cai thuốc khó khăn như thế nào đối với người hút thuốc; nếu không hút thuốc thì không thể nào hiểu được rằng điếu thuốc là một thứ đã gắn liền với cuộc sống của người hút thuốc trong một khoảng thời gian dài, muốn cai thì thật khó. Vâng, điếu thuốc như một người bạn đồng hành sánh vai với bạn trong suốt một quãng đời dài, khi khó khăn, khi vui sống, trong những ngày mưa nắng hay những đêm, trong buổi sáng tươi vui hay trong những đêm tối yên tĩnh. Điếu thuốc cảm nhận mọi yên ổn, không nói chuyện, không quyên rỗi, không đòi hỏi, những lời an ủi, dỗ dành, và tạo cho bạn một cảm giác an bình và thoải mái. Có bạn sẽ tự hỏi: Thế thì tại sao tôi lại phải vất vả một thứ mà nó có thể đem lại giúp tôi vui vẻ, thoải mái, đau khổ, và chán nản?

Hãy để những con số thật đáng kinh ngạc và đây chính là chìa khóa để giúp bạn. Bạn có biết số tử vong của bệnh ung thư phổi cao hơn tổng số tử vong của ba loại ung thư tuyến tiền liệt, ung thư vú và ung thư ruột kết nhai lại hay không? Ung thư phổi chiếm 15% trong các loại ung thư, và con số này cho thấy ung thư phổi đang hàng đầu nhì trong các loại ung thư thực thể nam giới và nữ giới.

Nếu nói đến ung thư phổi thì không thể không nhắc đến việc hút thuốc. Có tới 90 phần trăm nam giới và 80 phần trăm nữ giới tử vong vì bệnh ung thư phổi do hút thuốc lá. Ngoài ung thư phổi, hút thuốc còn gây ung thư miệng, thanh quản, cổ họng, thực quản, bao tử, bàng quang, tuyến tuỵ và ung thư thận. Một trong những lý do khiến người ta khó cai thuốc là do chất nicotine và những kích thích tố khác có chứa trong thuốc lá. Nicotine là chất gây nghiện mà nhiều người cho rằng còn khó cai hơn là cai ma túy hoặc heroin. Dù cai thuốc rất khó, nhưng còn đỡ hơn là mình trở thành con số trên bản thống kê ung thư phổi. Xin trích một câu danh ngôn của một danh nhân mà người viết không nhớ tên: “Mọi ngày ở Hoa Kỳ có một ngàn người ngừng hút thuốc – bằng cái chết.”

Bạn Muốn Cai Thuốc hay Có Ý Định Cai Thuốc? Hãy Lập Kế Hoạch Cai Thuốc Ngay Hôm Nay!

Tác Giả: By: Alexia Dinh-Christie, Biên dịch: Ngọc Huỳnh
Thứ Bảy, 09 Tháng 10 Năm 2010 05:42

Nhưng ai thốt sẽ muốn cai thuốc thì sẽ làm được. Bí quyết để hiểu gì sẽ xảy ra trong tiến trình cai thuốc như phần tiếp theo và cách tiếp cận phó vai chúng là chìa khóa giúp bạn thành công. Nếu bạn thốt sẽ muốn cai thuốc, bạn nên lập kế hoạch cai thuốc ngay hôm nay. Chỉ có chính bạn mới biết mình có sẵn sàng cai thuốc hay chưa, và không có phương pháp cai thuốc nào là để bạn giành được. Nhưng nếu bạn có kế hoạch bạn sẽ có nhiều xác suất vượt qua được những trở ngại mà bạn gặp phải trong tiến trình cai thuốc.

Có ba bước chính trong Kế Hoạch Cai Thuốc:

1. Chọn bạn đầu vào đó ít nhất một tuần trước khi cai thuốc.
2. Đốt ra khói heroin.
3. Tìm sự hỗ trợ.

Chọn bạn:

- Đốt ra khói heroin. Chọn ra một ngày tuý, ngày có ý nghĩa để bạn đốt đi với bạn cùng heroin. Không nên chọn ngày quá xa, vì thời gian càng dài thì càng dễ tởo cho bạn nhiều lý do bào chữa cho việc hút thuốc của mình. Cũng không nên cai thuốc khi bạn chưa có kế hoạch sẵn sàng.
- Tìm sự hỗ trợ. Hãy báo cho gia đình, bạn bè và đồng nghiệp biết kế hoạch cai thuốc của bạn. Có họ bên cạnh sẽ giúp bạn vượt nhiều khó khăn và sau khi cai thuốc. Rồi thêm bạn học bạn bè và người bạn cùng mình cùng cai thuốc. Chọn ra một vài người để trò chuyện khi bạn lên cơn ghiền. Nên chọn người có thể cảm thông những không dễ chịu, lý tưởng nhất là người đã thành công trong việc cai thuốc.
- Dọn dẹp. Dọn dẹp nhà cửa, xe, văn phòng và tất cả những nơi có thuốc lá. Đồng nghiệp nên giữ thuốc “dễ phòng” – một khi biết mình còn thuốc, bạn sẽ không cảm thấy sợ hãi nài đâu.

Bạn Muốn Cai Thuốc hay Có Ý Định Cai Thuốc? Hãy Lập Kế Hoạch Cai Thuốc Ngay Hôm Nay!

Tác Giả: By: Alexia Dinh-Christie, Biên dách: Nguyễn Huệ
Thứ Bảy, 09 Tháng 10 Năm 2010 05:42

- Liät ra các lý do khiän bạn muốn cai thuốc. Một trong những lý do quan trọng nhất là để giữ gìn sức khỏe, để sống lâu với những điều thân yêu của mình. Càng có nhiều lý do chính đáng bạn càng có nhiều động lực và phương pháp hữu hiệu để cai thuốc. Ngoài ra, hãy nghĩ đến những giây phút hoang phí khi bạn hút thuốc, khi phải chờ đợi mua, hoặc phải đi tìm mua. Hãy nghĩ tới số tiền mà bạn tiêu hao cho thuốc lá và nghĩ đến một chuyến đi nghỉ mát với số tiền bạn có thể tiết kiệm được sau khi cai thuốc. Tạo một bản liệt kê những lý do nhớ kỹ và hãy đọc 10 lần mỗi tối trước khi đi ngủ.

- Liät ra những điều bạn thích và tai hại của việc hút thuốc lá. Chú trọng đến việc bạn thích; đó là những phần thưởng bạn sẽ nhận được sau khi cai thuốc.

- Tập cho các thói quen thích nghi với số điều mới. Những ngày đầu là thời kỳ đầy thử thách với một tinh thần lạc quan, để biết khi bạn nghỉ quá nặng. Bạn phải có những trình tập thể dục, uống nhiều nước và nghỉ ngơi nhiều xuyên.

- Tránh những tình huống “dễ dàng” như “đi nhậu”. Tránh có một tối những người gian, nói chuyện, và hoàn cảnh dễ khiến bạn hút thuốc trở lại. Bạn phải thay đổi lối sống hàng ngày để làm sao tránh được những tình huống như vậy. Sau đây là một vài ví dụ. Bạn hãy xem xem những điều nào dưới đây khiến bạn hút thuốc?

- Thú tiêu khiän hoặc để giải mät căng thẳng
- Chán nän hoặc cô đơn
- Để cảm thấy thoải mái trong một vài tình huống
- Nói chuyện với người
- Giải khát
- Xem truyền hình
- Kät xe
- Sau bữa ăn
- Đánh bài
- Uống café
- Thấy những người khác hút thuốc

Đến đây bạn hãy để nghĩ tới một chút để nghĩ tới sao thuốc lá lại khiến bạn nghiện trong đời sống của bạn. Mục đích của việc hút thuốc là gì? Bất luận là lý do gì đã khiến bạn hút thuốc, thì chắc chắn cũng sẽ có một phương pháp khác để thay thế và kết quả cũng sẽ tốt hơn.

Bạn Muốn Cai Thuốc hay Có Ý Định Cai Thuốc? Hãy Lập Kế Hoạch Cai Thuốc Ngay Hôm Nay!

Tác Giả: By: Alexia Dinh-Christie, Biên dịch: Nguyễn Huệ
Thứ Bảy, 09 Tháng 10 Năm 2010 05:42

Khi ngừng hút thuốc, cơ thể bạn sẽ có phản ứng do thiếu hụt nicotine. Trong vòng vài ngày sau khi cai thuốc, các triệu chứng thường gặp là ngoài cơn thèm, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy mệt mỏi kèm theo mất vài triệu chứng như buồn chán, căng thẳng hoặc bồn chồn, thao thức, khó tập trung, mất ngủ, nhức đầu, khó ngủ, thèm ăn và tăng cân. Bạn sẽ ăn nhiều hơn vì cơ thể cần lấy lại năng lượng bị thiếu hụt do sự giảm quá mức trong thời kỳ bạn còn hút thuốc; thời kỳ này bạn nên ăn uống điều độ. Bất cứ triệu chứng nào hoàn toàn như vậy sẽ rất hữu ích cho bạn để chia sẻ với các bạn.

Sau đây là một vài gợi ý có thể giúp bạn:

- Có sẵn vật gì đó trong tay để thay cho thuốc lá khi buồn miêng, như gum không đường, kẹo the, kẹo cây, kẹo quế và hạt hạnh nhân đường. Ngoài ra, ngâm tắm, ăn cà rốt hoặc củ cải tây, nhai, củ cải đường cũng là một biện pháp tốt.
- Giữ gìn răng miệng, sạch đẹp cũng là một điều đáng kể.
- Tránh để tay quá rảnh, luôn tìm việc gì đó để làm như: chơi đàn, đan len, doodling, quay video, xếp hình, chơi dây thun...
- Đừng vội ngừng hút thuốc, bỏ đi thói quen này lúc đầu rất khó. Bạn hãy uống một ly café sau bữa ăn, một trái cây, món tráng miệng, hay một thìa sôcôla; đừng quên, bạn sẽ tái khám phá được hương vị thực sự của món ăn, mùi thơm tuyệt vời của café và có lẽ bạn sẽ tái phát hiện ra những hương vị ngọt ngào mà bấy lâu nay bạn không thưởng thức được vì khói thuốc.
- Nếu bạn có thói quen hút thuốc khi uống bia. Nếu bạn thường hút thuốc khi uống bia, hãy uống loại không có cồn. Những món ăn vặt như hạt dẻ, quế hạch, khoai tây rán rất thích hợp dùng thay thế cho thuốc lá.
- Tránh ăn uống hay vui chơi những nơi cho phép hút thuốc; nếu vậy, hãy nghĩ đến dây chuyền hút thuốc.

Bạn Muốn Cai Thuốc hay Có Ý Định Cai Thuốc? Hãy Lập Kế Hoạch Cai Thuốc Ngay Hôm Nay!

Tác Giả: By: Alexia Dinh-Christie, Biên dịch: Nguyễn Huệ
Thứ Bảy, 09 Tháng 10 Năm 2010 05:42

Tuy gia đình và bạn bè rất quan trọng đối với bạn, nhưng khi bạn cố cai thuốc mà họ lại hút thuốc xung quanh bạn, thì có lẽ bạn sẽ không bao giờ thành công. Nếu vậy bạn nên đi về nơi khác để tập với họ; nếu không, bạn rất dễ hút thuốc trở lại. Nhưng người quen cũng cần biết rằng bạn đang cố gắng cai thuốc, và bạn cần sự đồng ý và hỗ trợ của họ. Ví dụ, họ không nên hút thuốc khi cùng chung xe với bạn hoặc khi có sự hiện diện của bạn.

Đôi lúc bạn phải có quyết định về việc bạn sẽ làm gì, bạn từ chối với những người hút thuốc, chèn ra những người bạn không hút thuốc để chơi. Lúc đó tuy khó, nhưng gia đình và bạn bè của bạn sẽ thông cảm. Họ sẽ vui vì bạn. Điều quan trọng là bạn phải cố gắng, đừng nên bỏ cuộc gì cả nhé.

Vâng, điều này sẽ làm cho việc cai thuốc của bạn có nhiều thay đổi hơn. Cai thuốc là một tiến trình đầy thách thức, và nếu bạn có sự hỗ trợ của đúng người, bạn sẽ có kết quả tốt đẹp. Để có thể đi trong kế hoạch cai thuốc của bạn, và nói cho họ biết rằng bạn cần sự hỗ trợ và đồng ý của họ. Họ có thể sẽ cảm thấy phiền khi với quyết định của bạn và biết đâu họ cũng sẽ cai thuốc theo bạn. Các bạn có thể giúp đỡ lẫn nhau vượt qua thời kỳ khó khăn này.

Nếu bạn sẽ không chấp nhận việc cai thuốc, bạn có thể dùng cách thay thế thuốc như phương pháp cai thuốc bằng chất nicotine (nicotine replacement therapy) để giúp giảm bớt sự thèm muốn của bạn. Một số người lo ngại đến việc dùng phương pháp này, nhưng trong khi đó cũng có nhiều người cho rằng loại thuốc này có nhiều cái lợi hơn cái hại.

Nếu trong quá khứ bạn có lần cai thuốc thất bại, đừng nản lòng. Thay vào đó, bạn hãy nghĩ đến những trải nghiệm mà bạn đã vượt qua, nghĩ về những lý do làm bạn kiên trì, nghĩ đến những gì bạn hiểu cũng như vô hiệu trong tiến trình cai thuốc của bạn, và nghĩ đến những gì bạn có thể làm khác đi trong lần cai thuốc trong tương lai.

Hôm nay, bạn hãy tự vạch ra Kế Hoạch Cai Thuốc cho mình và nắm lấy mọi cơ hội của mình. Sẽ sẽ chẳng có gì là đáng sợ nếu bạn không cần phải chờ đợi khi có chuyện gì đáng sợ xảy ra mà quyết tâm cai thuốc. Mọi ngày mọi người đều có khoảng 24 tiếng để sống với nhau; đây là khoảng thời gian chúng ta phải nắm lấy để vượt qua những giây phút sống của chúng ta. Đã bao nhiêu phút, bao nhiêu giờ, bao nhiêu ngày trong cuộc sống mà bạn đã hoang phí vào việc hút thuốc của mình? Con người chỉ có một mạng sống. Cai thuốc để sống khỏe thì thời gian sống khỏe của bạn sẽ dài hơn nhiều.

Bạn Muốn Cai Thuốc hay Có Ý Định Cai Thuốc? Hãy Lập Kế Hoạch Cai Thuốc Ngay Hôm Nay!

Tài liệu này được biên dịch bởi: Alexia Dinh-Christie, Biên dịch: Nguyễn Huệ
Tháng 09 năm 2010 05:42

[Nguyễn Tấn San Mạnh Sáng thuốc học hỏi thông qua BPSOS: <http://www.machsong.org> .]

By: Alexia Dinh-Christie
Biên dịch: Nguyễn Huệ