



Australian Government
Department of Health
and Aged Care

**GIVE UP
FOR GOOD**

Chỉ dẫn việc hỗ trợ ai đó bỏ hút thuốc



Khi ai đó quyết định bỏ hút thuốc hoặc bỏ thuốc lá điện tử, họ có nhiều khả năng thành công hơn khi được gia đình và bạn bè hỗ trợ.

Hỗ trợ ai đó bỏ hút thuốc

Thật là khó khăn phải chứng kiến người mà quý vị quan tâm lại đang hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử khi quý vị biết điều đó có hại cho sức khỏe của họ.

Việc quý vị muốn họ bỏ hút là điều dễ hiểu. Tuy thế, họ cần phải sẵn sàng và có động lực bỏ hút bởi những lý do của chính họ.

Khi bạn bè và gia đình hỗ trợ ai đó bỏ hút và động viên họ trong suốt quá trình có thể mang tới sự khác biệt lớn lao.



Biết sự thật

Biết sự thật về nghiện nicotine và hiểu được vì sao bỏ hút có thể là việc khó thực hiện có thể giúp quý vị chuẩn bị tốt hơn để hỗ trợ người thân trong gia đình hoặc người bạn mình bỏ hút thuốc và bỏ hút thuốc lá điện tử.

Thuốc lá và hầu hết các loại thuốc lá điện tử đều có chứa nicotine, là chất thuốc rất dễ gây nghiện và độc hại.

Nicotine dẫn tới cơn nghiện và các cơn nghiện có thể làm cho khó bỏ.

Khi ai đó bỏ hút thuốc hoặc thuốc lá điện tử, khả năng cao là họ bị các triệu chứng cai nghiện. Các triệu chứng có thể kéo dài trong vài ngày tới vài tuần nhưng là tạm thời.

Các triệu chứng cai nghiện rất khó khăn và có thể bao gồm cảm giác căng thẳng, bực dọc và chán nản. Họ cũng có thể trải nghiệm các thay đổi như chán ăn, mất ngủ, khó tập trung, ho, chảy mũi, khô họng và miệng.

Trò chuyện về bỏ hút

Có các cuộc trò chuyện về bỏ hút với gia đình và bạn bè có thể khó nhưng điều đó có thể giúp quý vị hiểu hoàn cảnh của họ để quý vị có thể hỗ trợ họ tốt hơn.

Hãy cố gắng nói chuyện với người thân của quý vị một cách bình tĩnh về các lý do họ cần bỏ hút thuốc và cách mà quý vị có thể giúp họ.

Chủ đề trò chuyện

Điều gì làm cho họ bắt đầu hút thuốc/thuốc lá điện tử và hút thuốc làm cho họ cảm thấy thế nào?

Tình huống nào làm cho họ thêm điều thuốc/thuốc lá điện tử và cách mà quý vị có thể hỗ trợ họ tránh các tình huống cám dỗ.

Suy nghĩ của họ về việc bỏ hút thuốc/thử bỏ hút thuốc lần nữa xem sao.

Quý vị có thể làm gì để giúp việc bỏ hút thuốc được dễ dàng hơn cho họ.

Hãy tích cực và ủng hộ

Đôi khi, một người đang cố gắng bỏ hút, họ chỉ cần có ai đó để nói chuyện. Nếu quý vị đặt câu hỏi, hãy cho họ có thời gian để trả lời. Hãy cố gắng chống lại sự thôi thúc ngắt lời họ. Nếu họ cảm thấy là quý vị sẽ không lên lớp hoặc phán xét họ, thì có nhiều khả năng là họ sẽ tìm tới quý vị để nhờ giúp đỡ khi họ thực sự cần.

Đừng tham gia vào các cuộc tranh luận về hút thuốc hoặc hút thuốc lá điện tử - làm như thế chỉ làm cho người mà quý vị cố gắng giúp trở nên phòng thủ và có nhiều khả năng là họ nhất quyết đòi quyền được tiếp tục hút thuốc hoặc hút thuốc lá điện tử.

Hãy cho họ biết bỏ hút là quyết định của chính họ và quý vị sẵn sàng giúp họ.

Trên hết, hãy ủng hộ, hãy tích cực và hãy có mặt để giúp họ.

Nhớ rằng, có nhiều cách để bỏ hút thuốc hoặc bỏ thuốc lá điện tử

Có rất nhiều cách để người thân của quý vị có thể bỏ hút. Mỗi người có một phương pháp nào phù hợp với họ.

Một số phương pháp bỏ hút thuốc hoặc bỏ thuốc lá điện tử bao gồm 'bỏ ngang', dùng trị liệu thay thế nicotine và giảm dần dần.

Đây là vài thứ cần ghi nhớ về hành trình bỏ hút:

Thường là cần phải kết hợp một vài phương pháp. Động viên họ thử các phương pháp khác nhau và tiếp cận các dịch vụ hỗ trợ để giúp tìm ra cách nào là tốt nhất.

Sau khi người đó vượt qua được mấy tuần đầu bỏ hút, thì cơ hội họ duy trì việc bỏ hút thuốc và bỏ hút thuốc lá điện tử sẽ cao hơn rất nhiều.

Việc trở lại hút thuốc hoặc hút thuốc lá điện tử trong thời gian ngắn sau khi bỏ hút có thể là một phần hoàn toàn bình thường của quá trình này. Có thể sẽ mất thời gian, nhưng mỗi lần bỏ hút đều đáng làm và là một bước đi đúng hướng.

Không bao giờ là quá muộn để bỏ hút. Bỏ hút ở bất cứ tuổi nào cũng có thể cải thiện sức khỏe và chất lượng cuộc sống.

Hãy ghi nhớ là hầu hết mọi người đều phải trải qua nhiều lần bỏ thuốc trước khi có thể bỏ hẳn. Hãy động viên họ tiếp tục cố gắng.

Nói chuyện về các lựa chọn hỗ trợ

Nếu người bạn hoặc người thân trong gia đình quý vị muốn bỏ hút thuốc hoặc bỏ hút thuốc lá điện tử, nhưng lại thấy khó, hiện có rất nhiều các hỗ trợ và tài nguyên miễn phí.

Họ có thể truy cập Quit.org.au để có thông tin về các phương pháp bỏ hút cho cả thuốc lá và thuốc lá điện tử, và họ có thể cảm thấy thế nào trong quá trình bỏ hút.

Gọi **Quitline** theo số **13 QUIT (13 7848)** và nói chuyện với nhân viên tư vấn chuyên nghiệp để được lời khuyên miễn phí và được bảo mật có thể giúp họ lập kế hoạch bỏ hút. Quitline cũng có thể nói chuyện với quý vị về cách quý vị có thể hỗ trợ người thân. Nếu quý vị cần được giúp về mặt ngôn ngữ, Quitline sẽ nối đường dây tới thông dịch viên thông qua TIS National.

Tải về ứng dụng **My QuitBuddy**, đây là ứng dụng miễn phí cho điện thoại thông minh, có thể giúp họ từng bước trên hành trình. Ứng dụng My QuitBuddy hiện nay hỗ trợ cho cả bỏ hút thuốc và bỏ hút thuốc lá điện tử và có nhiều các tính năng mới.

Nói chuyện với chuyên viên y tế có thể giúp họ hiểu các lựa chọn về thuốc men và cách kiểm soát các triệu chứng cai nghiện.



Để có thêm thông tin, truy cập

health.gov.au/GiveUpForGood/translated

Quitline
13 7848