

ThS.BS. BÙI NGỌC MINH

CẨM NANG

THOÁT KHỎI NICOTINE

Hướng dẫn thực hành cai nghiện thuốc lá



NHÀ XUẤT BẢN
THẾ GIỚI

MỤC LỤC

Lời giới thiệu 7

Cẩm nang thoát khỏi nicotine
hướng dẫn thực hành cai nghiện thuốc lá..... 9

PHẦN 1:

Tìm hiểu tác hại của
thuốc lá đối với sức khỏe13

PHẦN 2:

Hiểu về hút thuốc lá thụ động.....36

PHẦN 3:

Hiểu về lợi ích của
cai nghiện thuốc lá39

PHẦN 4:

Hiểu về bản chất của nicotine và nghiện thuốc lá 45

PHẦN 5:

Mô hình chuyển đổi
hành vi hút thuốc lá55

PHẦN 6:

Hội chứng cai nghiện thuốc lá 68

PHẦN 7:

Giải pháp cho hội chứng
cai nghiện thuốc lá73

PHẦN 8:

Đã đến lúc hành động.....114

Tài liệu tham khảo.....121

LỜI GIỚI THIỆU

Khi cầm cuốn sách này trên tay, có lẽ bạn đang mang trong mình nhiều suy nghĩ: Hy vọng về một tương lai không khói thuốc lá, nhưng cũng không thiếu những hoài nghi, lo lắng vì bạn đã nhiều lần cố gắng rồi lại buông xuôi. Tôi hiểu rõ những cảm xúc ấy, bởi chính tôi cũng từng đứng ở vị trí của bạn.

Tôi từng nghiện thuốc lá trong nhiều năm trước khi quyết tâm dứt bỏ vào đầu năm 2023. Đó là một quãng thời gian đầy thử thách khi tôi phải liên tục đối mặt với những cảm giác khó chịu, những cơn thèm thuốc và mong muốn thoát khỏi sự lệ thuộc vào nicotine. Chính từ những trải nghiệm chân thực ấy, tôi thấu hiểu sâu sắc những khó khăn mà người nghiện thuốc lá phải đối mặt. Đầu năm 2024, tôi bắt đầu dành tâm huyết cho cuốn sách này, kết hợp giữa kiến thức khoa học về cai nghiện thuốc lá và những trải nghiệm thực tế của chính mình, với mong muốn chuyển tải mọi nội dung một cách gần gũi, dễ hiểu và dễ áp dụng nhất cho người đọc.

8 ► CẨM NANG THOÁT KHỎI NICOTINE

Với 8 phần cụ thể và lộ trình rõ ràng, cuốn sách này sẽ giúp bạn chuyển hóa từ nhận thức sâu sắc đến hành động kiên định, từng bước thoát khỏi sự lệ thuộc nicotine. Tôi tin rằng cuốn sách này sẽ là nguồn động lực mạnh mẽ và người bạn đồng hành đáng tin cậy trên con đường từ bỏ thuốc lá, giúp bạn lấy lại sức khỏe, sự tự do và một cuộc sống trọn vẹn mà bạn hoàn toàn xứng đáng có được.

Chúc bạn vững bước thành công!

CẨM NANG THOÁT KHỎI NICOTINE HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH CAI NGHIỆN THUỐC LÁ

Chào bạn, chúc mừng bạn đã cầm trên tay cuốn sách này. Đây là một cuốn sách được thiết kế để giúp bạn loại bỏ thuốc lá vĩnh viễn khỏi đời sống của mình, nhằm bảo vệ sức khỏe quý giá của bản thân và những người thân yêu trong gia đình.

Trước khi chúng ta cùng nhau khám phá những nội dung ý nghĩa bên trong, mời bạn dành ít phút thực hiện bài kiểm tra nhỏ sau đây. Đây sẽ là bước khởi đầu quan trọng, giúp bạn thấu hiểu hơn về mức độ quyết tâm hiện tại của mình và chuẩn bị tốt nhất cho quá trình cai thuốc lá phía trước.

10 ► CẨM NANG THOÁT KHỎI NICOTINE

Bảng 1 Bảng câu hỏi Q-Mat đánh giá quyết tâm cai nghiện thuốc lá (1)

1. Bạn dự tính hút thuốc lá như thế nào trong 6 tháng tới?	Điểm	2. Bạn dự tính hút thuốc lá như thế nào trong 4 tuần tới?	Điểm
- Nhiều như bây giờ	0	- Nhiều như bây giờ	0
- Ít đi một chút	2	- Ít đi một chút	2
- Ít đi rất nhiều	4	- Ít đi rất nhiều	4
- Không còn hút nữa	8	- Không còn hút nữa	6
3. Bạn có thực lòng muốn cai thuốc lá?	Điểm	4. Bạn có tự trách bản thân vì vẫn còn hút thuốc lá?	Điểm
- Chưa muốn cai	0	- Không bao giờ	0
- Muốn cai ít	1	- Đôi khi	1
- Muốn cai vừa	2	- Thường xuyên	2
- Muốn cai nhiều	3	- Rất thường xuyên	3

Giải thích: Mức độ quyết tâm: Tổng điểm: Thấp (0-6); Trung bình (7-13); Cao (14-20).

Nếu bạn có mức độ quyết tâm chưa cao thì đừng lo lắng, cuốn sách này sẽ giúp bạn từ người chưa từng có ý định cai nghiện thuốc lá trở thành người muốn cai nghiện thuốc lá, từ người có quyết tâm cai nghiện thuốc lá thấp trở thành người có quyết tâm cai nghiện thuốc lá cao hơn và từ người có quyết tâm cai nghiện thuốc lá cao sẽ dễ dàng cai nghiện thành công.

Bởi cai thuốc lá không chỉ là việc từ bỏ một thói quen, mà còn là hành trình chuyển hóa bản thân đầy ý nghĩa. Mỗi trang sách bạn chuẩn bị lật mở sẽ giúp tháo gỡ những nút thắt trong suy nghĩ, hóa giải những hiểu lầm từng vô tình níu chân bạn với điều thuốc, đồng thời mang đến những kiến thức mới mẻ và sâu sắc về tác hại của thuốc lá, bản chất của nicotine và con đường vượt qua sự lệ thuộc vào nó.

Hãy hình dung một khoảnh khắc khi ai đó bất chợt hỏi bạn: *“Bạn có hút thuốc không?”* Có lẽ, suốt bao năm qua, câu trả lời bật ra theo quán tính luôn là: *“Tôi có.”* Nhưng một ngày đẹp tươi sắp đến, bạn sẽ nở một nụ cười rạng rỡ, ánh mắt tràn đầy tự tin và bình thản đáp: *“Tôi đã từng, nhưng giờ thì không!”* Khoảnh khắc ấy không chỉ là lời khẳng định mạnh mẽ rằng bạn đã hoàn toàn thoát khỏi sự chi phối của nicotine, mà còn đánh dấu thời điểm bạn chính thức bước vào một cuộc sống tự do và tràn đầy năng lượng. Thuốc lá không còn quấn quanh trong thói quen, không ám ảnh trong từng suy nghĩ và hoàn toàn rời khỏi cuộc sống của bạn. Đây là đích đến mà nội dung trong cuốn sách này sẽ giúp bạn chạm tới.

12 ► CẨM NANG THOÁT KHỎI NICOTINE

Hãy khám phá từng phần trong cuốn sách này một cách trọn vẹn. Đừng vội lướt qua, mà hãy dành thời gian đọc chậm rãi, suy ngẫm và cảm nhận. Sự thấu hiểu sâu sắc sẽ giúp bạn áp dụng hiệu quả hơn và tạo ra những thay đổi tích cực và bền vững. Chúc bạn một hành trình khám phá về cai nghiện thuốc lá đầy thú vị và ý nghĩa!