7 việc cần làm khi muốn bỏ thuốc lá

Trước tiên, hãy tự nhắc mình rằng, những người hút thuốc thường chết sớm vì mỗi tuần cuộc sống của họ bị rút ngắn đi 1 ngày

**Nếu muốn bỏ thuốc lá, bạn hãy:**

Tự nhủ tại sao mình muốn bỏ thuốc: vì sức khỏe của bạn, vì sức khỏe của những người xung quanh (như gia đình chẳng hạn), tiết kiệm tiền...

Đề ra thời hạn để bỏ thuốc.

Lập kế hoạch đối phó với các biểu hiện thèm thuốc và thiếu thuốc.

Lên kế hoạch để giữ cho tay bận rộn: Nếu bạn cảm thấy nhớ việc cầm điếu thuốc trên tay, hãy thay thuốc bằng một thứ gì khác.

Tìm sự hỗ trợ từ phía gia đình, bạn bè và đồng nghiệp: Hãy cho họ biết là bạn đang cố gắng bỏ thuốc để họ hiểu tại sao bạn lại cư xử khác trước. Và như vậy họ sẽ không mời bạn hút thuốc nữa.

Cố tránh việc hút thuốc lại.

Tự thưởng cho mình: dù bạn đang làm gì cũng đừng quên thưởng cho mình đều đặn vì việc không hút thuốc.

Đừng nản chí nếu không thành công ngay từ lần đầu. Phần lớn mọi người đều chỉ đạt được mong muốn trong những lần sau đó.