

# KẾ HOẠCH CAI THUỐC LÁ CỦA BẠN

## *QuitSmoking – Together We Quit Tobacco*

---

Bạn đã nắm rõ hướng dẫn cai thuốc lá của QuitSmoking. Sau đây là bản hướng dẫn và bảng kế hoạch mà bạn có thể tự làm cho riêng mình.

Hãy điền thông tin vào từng phần bên dưới. Sau khi hoàn thành, bạn nên in bản kế hoạch này ra và dán ở những nơi dễ thấy như bàn làm việc, đầu giường, hoặc trong ví.

Đây sẽ là lời nhắc nhở và nguồn động viên hàng ngày trên hành trình bỏ thuốc của bạn.

### 1. Ngày bỏ hút thuốc

Chọn một ngày cụ thể để bắt đầu hành trình bỏ thuốc. Hãy viết ra và đánh dấu ngày đó trên lịch.

- Ngày bắt đầu cai thuốc: \_\_\_\_\_
- Ghi chú thêm: \_\_\_\_\_

### 2. Lý do cai thuốc lá

Hãy liệt kê những lý do khiến bạn quyết tâm bỏ thuốc. Có thể là vì sức khỏe, tài chính, gia đình hoặc mục tiêu cá nhân.

- Lý do 1: \_\_\_\_\_
- Lý do 2: \_\_\_\_\_
- Lý do 3: \_\_\_\_\_

### 3. Ai có thể giúp đỡ bạn

Hãy xác định những người có thể hỗ trợ bạn trong quá trình cai thuốc: bạn bè, người thân, bác sĩ hoặc nhóm hỗ trợ.

- Tên người 1: \_\_\_\_\_
- Vai trò / Mối quan hệ: \_\_\_\_\_
- Cách họ giúp bạn: \_\_\_\_\_

### 4. Các kỹ năng và hành vi mà bạn có thể sử dụng

Hãy chuẩn bị một số cách để vượt qua cơn thèm thuốc:

- Ví dụ: Thay đổi thói quen, đi bộ, uống nước, tập thở sâu...
- Kỹ năng 1: \_\_\_\_\_
- Kỹ năng 2: \_\_\_\_\_

### 5. Kế hoạch sử dụng thuốc

Nếu bạn định sử dụng hỗ trợ dược phẩm (keo nicotine, miếng dán...), hãy ghi rõ loại thuốc và cách dùng:

- Loại thuốc: \_\_\_\_\_
- Cách sử dụng: \_\_\_\_\_

## 6. Bạn sẽ chuẩn bị như thế nào?

Liệt kê các tình huống dễ tái nghiện và cách bạn sẽ đối phó với chúng.

- Tình huống 1: \_\_\_\_\_
- Cách xử lý: \_\_\_\_\_
- Tình huống 2: \_\_\_\_\_
- Cách xử lý: \_\_\_\_\_

**QUITSMOKING LUÔN ĐỒNG HÀNH CÙNG BẠN TRÊN HÀNH TRÌNH BỎ THUỐC!**

© Bản quyền thuộc về QuitSmoking.

Bản kế hoạch này được cung cấp miễn phí để bạn lập hành trình bỏ thuốc của riêng mình. Không sử dụng tài liệu này cho mục đích thương mại nếu chưa có sự cho phép từ QuitSmoking.

Truy cập thêm tài liệu tại: <https://quitsmoke.fun>