



Giúp đỡ thanh thiếu niên cai vape và những sản phẩm thuốc lá khác

Hỡi gia đình và bạn bè: có phải một người trẻ thân yêu của quý vị quan tâm đến vape và các sản phẩm thuốc lá không? Cuối cùng thì chỉ có chính họ mới có thể đưa ra quyết định cai bỏ nhưng những người thân có thể hỗ trợ họ trong hành trình cai nghiện!

Quý vị có thể hỗ trợ bằng cách nào

1. **Tìm hiểu thêm:** Thay vì đưa ra lời khuyên trước, hãy thử đặt câu hỏi và lắng nghe quan điểm, mối quan tâm cũng như những khó khăn cũng như lý do vì sao họ bắt đầu sử dụng vape và các sản phẩm thuốc lá.
2. **Tạo không gian an toàn:** Thực hiện cách tiếp cận cởi mở và bình tĩnh, lãnh đạo bằng sự đồng cảm thay vì phán xét và nỗ lực xây dựng lòng tin để các bạn trẻ cảm thấy an toàn khi bắt đầu các cuộc trò chuyện trong tương lai về việc cai bỏ thuốc lá điện tử và các sản phẩm thuốc lá.
3. **Hãy ủng hộ:** Cai thuốc lá ở độ tuổi nào cũng đều là thử thách. Có thể phải mất vài cuộc trò chuyện trước khi đưa ra lựa chọn cai bỏ, nhưng đừng bỏ cuộc. Người trẻ cai thuốc thành công nhất khi họ có được sự hỗ trợ từ bạn bè và gia đình!
4. **Làm gương tốt:** Hãy biến nhà quý vị thành nơi không thuốc lá và không khói thuốc, đồng thời cung cấp các sản phẩm thay thế lành mạnh khi cảm giác nghiện nicotine xảy ra, như trái cây giòn, đồ ăn dặm, kẹo cao su, kẹo the hoặc tăm.
5. **Hãy kiên nhẫn:** Hãy kiên nhẫn hết sức và nhất quán với sự hỗ trợ của mình. Cai thuốc lá là điều có thể, nhưng điều này không xảy ra chỉ sau một đêm. Có thể phải mất vài lần nỗ lực để một người cai bỏ, nhưng cuối cùng lại rất đáng giá!
6. **Thể hiện lòng trắc ẩn:** Tâm trạng thất thường, trượt dốc và thất bại khi cai nicotine đều là điều bình thường. Hãy nhớ khen ngợi bất kỳ nỗ lực nào trong việc cai thuốc lá điện tử và các sản phẩm thuốc lá, ngay cả khi gặp khó khăn.

Hỗ trợ cai thuốc miễn phí

Các nguồn lực hiệu quả có thể giúp một người quyết định cai thuốc và hỗ trợ cho sự thành công lâu dài của họ! Khám phá những tài nguyên này và chia sẻ với người mà bạn đang cố gắng giúp đỡ khi họ sẵn sàng.

This is Quitting

Chương trình hỗ trợ cho lứa tuổi 13 – 24 qua tin nhắn phục vụ các bạn trẻ đang cố gắng hoặc muốn cai dứt thuốc lá và vaping.

Nhắn: "DITCHVAPE" đến 88709

Ghé: [This is Quitting](#)

Dịch vụ này chỉ phục vụ bằng tiếng Anh

QuitSTART

Ứng dụng điện thoại thông minh dành cho lứa tuổi 13 trở lên cung ứng các mẹo cai thuốc thích ứng cũng như hỗ trợ để vượt qua những ngày khó khăn và động viên sau khi tái nghiện.

Tải xuống: ứng dụng QuitSTART

Ghé: [QuitSTART](#)

Dịch vụ này chỉ phục vụ bằng tiếng Anh

ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá Dành Cho Người Việt

Một chương trình hỗ trợ qua tin nhắn, mạng, và qua điện thoại cho tuổi 13 trở lên cung ứng các mẹo cai thuốc thích ứng từ nhân viên tư vấn trực tiếp về cách bỏ hút thuốc, vaping và sử dụng thuốc lá không khói.

Nhắn: "Bỏ hút thuốc" đến 66819

Ghé: [ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá Dành Cho Người Việt](#)

Gọi: (800) 778-8440

NOT for Me

Trang trực tuyến cho lứa tuổi 14 – 19 cung ứng các video về cách cai hút thuốc và hút vape.

Ghé: [NOT for Me](#)

Dịch vụ này chỉ phục vụ bằng tiếng Anh

SmokefreeTXT cho thiếu niên

Một chương trình hỗ trợ qua tin nhắn cung cấp lời khuyên, hỗ trợ cai thuốc cũng như lời động viên cho thanh thiếu niên từ 13 – 17 tuổi hút thuốc hoặc vape.

Nhắn: "QUIT" đến 47848

Ghé: [SmokefreeTXT for Teens](#)

Dịch vụ này chỉ phục vụ bằng tiếng Anh

Sự hỗ trợ miễn phí từ gia đình và bạn bè

Hãy xem lại nguồn hỗ trợ này để được hướng dẫn thêm về cách giúp một người cai bỏ thuốc lá.

Become An EX

Một chương trình hỗ trợ qua tin nhắn cho gia đình và bạn bè muốn giúp các bạn trẻ cai vaping và hút thuốc.

Nhắn: "QUIT" đến 202-899-7550

Ghé: [Become An Ex](#)

Dịch vụ này chỉ phục vụ bằng tiếng Anh

Hỗ trợ tinh thần miễn phí

Những người hút vape hoặc hút thuốc có thể đang sử dụng các sản phẩm để đối phó với tình trạng sức khỏe tâm thần. Nếu trường hợp này xảy ra với người mà bạn đang cố gắng giúp đỡ, hãy chia sẻ những tài nguyên này khi quý vị hỗ trợ họ.

California Youth Crisis Line

Chương trình phục vụ 24/7 qua tin nhắn, trò chuyện trực tuyến và qua đường dây nóng dành cho lứa tuổi 12 – 24 cung cấp các nguồn lực phòng ngừa và khủng hoảng.

Nhắn: Bất cứ tin nhắn nào đến (800) 843-5200

Ghé: [California Youth Crisis Line Trò Chuyện Trực Tuyến](#)

Gọi: (800) 843-5200

Dịch vụ này chỉ phục vụ bằng tiếng Anh

988 Suicide and Crisis Lifeline

Chương trình phục vụ 24/7 qua tin nhắn, trò chuyện trực tuyến và qua điện thoại cũng như hỗ trợ những người tại Hoa Kỳ gặp nạn cần nguồn lực phòng ngừa và khủng hoảng

Nhắn: Bất cứ tin nhắn nào đến 988

Ghé: [988 Suicide and Crisis Lifeline Trò Chuyện Trực Tuyến](#)

Gọi: 988

Dịch vụ này chỉ phục vụ bằng tiếng Anh và Tây Ban Nha