

ASH KICKERS

Chương trình giúp bạn từ bỏ hút thuốc



Ash Kickers là một chương trình giúp bạn bỏ hút thuốc lá quả sau lớp. Mỗi lớp là một tiếng và sẽ gặp hằng tuần. Chương trình sẽ giúp bạn di chuyển qua các giai đoạn cai nghiện: khi bạn đang suy nghĩ về việc bỏ thuốc, chuẩn bị bỏ thuốc lá, cuối cùng bỏ thuốc lá và ngăn ngừa tái phát

Tổng Quan Của Sáu Lớp

- 1 Thời Gian Để Bỏ Thuốc Lá**
Tổng quan của chương trình. Giúp tìm hiểu thói quen hiện tại, tại sao bạn huốt thuốc, và làm thế nào để bỏ nó. Giai đoạn chiếm niệm
- 2 Cam Kết Thay Đổi**
Chuẩn bị bỏ thuốc lá. Kiểm người để ủng hộ bạn trong giai đoạn này và học những cách để giúp bạn bỏ thuốc lá. Lập kế hoạch cá nhân. Giai đoạn chuẩn bị.
- 3 Hành Động**
Ngày bạn bỏ thuốc lá thật sự. Bạn sẽ được bỏ gói nhóm và nhóm đó sẽ giúp bạn giải quyết các vấn đề bạn sẽ gặp khi đang cai nghiện.
- 4 Cách Để Thành Công**
Sửa chữa cho sức khoẻ. Nhóm sẽ gặp mặt 48 giờ sau ngày bỏ thuốc lá để ủng hộ và giúp đỡ lẫn nhau. Giai đoạn hành động.
- 5 Cách Để Tiếp Tục Thành Công**
Xây dựng những thói quen tốt để giúp bạn không hút thuốc: ăn uống lành mạnh, tập thể dục, và quản lý căng thẳng. Giai đoạn bảo trì.
- 6 Duy Trì Thói Quen Tốt**
Ngăn ngừa Tái phát. Ăn mừng sự thành công của bạn và giúp bạn giữ quyết tâm bỏ hút thuốc. Giai đoạn bảo trì.

Người cao niên 65+
Chấp nhận bảo hiểm

Để biết thêm thông tin và giá cả xin vui lòng ghé thăm
www.breathebayarea.org
hoặc gọi
(408) 998-5865



BREATHE
CALIFORNIA
of the Bay Area