

# 戒菸時如何控制情緒

( Chinese: How Do You Manage Stress When Quitting Smoking? )

## 尼古丁的上癮性是強大的，但你仍能自我戒菸 尼古丁是頗具上癮性的毒品

如果你曾試過戒菸，應該了解其困難性。對某些人而言，它的上癮性就猶如海洛因（heroin）或古柯鹼（cocaine）一樣。當吸入一口後，幾秒鐘內，尼古丁就會進入腦部，它會令腦部釋放出要你再多吸幾口的化學物。

戒菸是困難的，通常要戒二、三次或更多次，才能成功。不過依據研究的結果顯示，你每次的失敗，都會令你更精煉，且多學到一些有益或有害的知識。

任何人都可以戒菸成功，這與年齡、健康或生活方式無關。

**你戒菸的決心才是成功與否的關鍵。**

## 學會如何克服菸癮和壓力

有些情況會引起你想吸菸的念頭，必須注意。例如：

- 周圍有其他的吸菸者時
- 碰到壓力時
- 與人爭論時
- 感到哀愁或遇挫折時
- 飲酒時

在你試圖戒菸的期間，應盡量避開上述的情境。盡量減低壓力，做些你喜歡的事，如散步、慢跑、騎自行車等都會有所幫助。控制菸癮發作的關鍵便是轉移你想吸菸的念頭，你可：

- 與人聊天
- 忙於工作
- 閱讀書籍

**心情不好或沮喪：**這些症狀如果持續存在，則你就要告知你的保健或專業人員。或許你須要治療你的憂鬱症。



**Asian American Anti-Smoking Foundation**  
亞美反菸基金會 Hội Á-Mỹ Chống Hút Thuốc 아시안 아메리칸 흡연 방지 협회

Supported by a grant from the Maryland Department of Health and Mental Hygiene

Center for Health Promotion, Education, and Tobacco Use Prevention

With funds provided by the Maryland Cigarette Restitution Fund

