

# 戒菸的基本方法

( Chinese: Basic Strategies on Quitting Smoking )

- 保持積極的態度。當你醒來時，向自己許諾保證這一天決不吸一支菸。
- 想像戒菸成功，預先安排妥當如何應付環境的壓力而不點燃香菸。
- 休息片刻。進行放鬆運動會幫助你減輕渴望吸菸的念頭。記著想吸菸的念頭是暫時的。
- 訂出鍛鍊計畫，如游泳、跑步、網球類運動、都可解除緊張情緒和減少你想吸菸的衝動。

## 1. 取得支持和鼓勵

專家可以幫你學習如何成爲不吸菸的人，同時你也可以參加任何的戒菸活動。研究顯示，多聽取專家的建議，成功的機會越大。

不要不敢向你的家人或朋友說出你害怕失敗的問題。你的家人、朋友或專業人員都會給予你鼓勵與支持。此外，自我戒菸手冊與戒菸服務熱線也很有助益。

當你的菸癮發作想要吸菸時，你可以打電話給有助於你戒菸的人，那人最好是曾是吸菸者。

## 2. 設定目標

- 定出戒菸的日期
- 告訴你的家人、朋友和同事有關你將要戒菸的計劃與時間，並請他們支持與了解。
- 於戒菸的一或二星期內，與你的戒菸專家約見，且勿失約。

## 3. 戒菸前須做些變動

- 變動你的生活環境：如去掉家裡、汽車裡、和工作場所裡的香菸、菸灰缸。清除家裡和汽車裡的菸味。避開其它的菸草製品，如雪茄、菸斗和口嚼菸草等。
- 改變你的生活習慣：避開你逗留時間較長的吸菸場所，如你家或汽車。
- 回顧一下你過去的戒菸經歷，想想那些做得對，那些做錯了。

## 4. 怎樣防止再吸菸

**戒菸後的最初三個月是最容易再吸菸的危險期**，不過即使你又開始吸菸了，也不要喪氣。以下各項都是會導致你再吸菸的因素，須多加注意！

**酒精飲料：**戒菸時須限制酒量或停止飲酒。

**家中的其他吸菸者：**當家中有其他的人也吸菸時，你可請他們與你一起戒菸，一起共擬戒菸計劃，但盡量避免呆在他們的身邊。

**體重增加：**一次解決一個問題，戒菸的問題先處理。青菜、水果可以避免體重增加（你也並不一定會增加體重）。

**嚴重的脫癮症狀：**戒菸時，身體會產生許多變化。很可能你會感到口乾、咳嗽、或喉嚨癢，和心靈不安。喝綠茶，貼尼古丁膏藥或吃尼古丁口香糖可幫助消解脫癮症狀。

**意念：**把香菸拋至腦外，做運動、和做些讓自己高興的事。

**製一張表格：**記錄你的失敗，這樣才能從中找出失敗的原因及學取經驗。



**Asian American Anti-Smoking Foundation**  
亞美反菸基金會 Hôi Á-Mỹ Chống Hút Thuốc 아시아안 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

