

# 戒!



## 戒烟 提示 & 工具

### 戒烟时您可以做到。

尼古丁非常让人上瘾。所以在您戒烟时，您可能感到一些断瘾症状：闷闷不乐，睡眠障碍，便秘，咳嗽多，嘴里渴望吸入。大部分症状持续 7 至 10 天并且可以得到控制。了解会出现哪些状况可以帮助您为成功戒烟做好准备。

有关戒烟的帮助和计划，  
请咨询您的家庭医生。

**了解您吸烟的原因：**找出您吸烟的原因这样在您决定戒烟时，您将有所准备。写下您吸烟和戒烟的原因。考虑下面的事情：自我印象，健康，您处理的方式，财政，社会生活… 考虑使它们重要的因素。

您可以发现您有许多吸烟的理由… 但戒烟的理由更为重要。

**打破其他习惯：**在您找出吸烟的原因后，您可以找出触发环境，然后改变这些环境。例如如果您习惯抽烟时喝杯咖啡，可以改为喝茶。

**作出戒烟承诺：**首先，您必须相信自己能做到。然后告诉您的亲朋好友，戒烟对您很重要，需要他们的支持和帮助。

**进行试验：**在您能够戒烟前，您需要开始想象不吸烟的您。从小处做起，为大的步骤做好准备 - 将您每天的第一根烟推迟时间或者减少吸烟数量。

**设定戒烟日期：**思考您会做到什么程度，以及到时您会怎么做。选择一个相对常规的日期，并标记在您的日历商。如果写下来，您戒烟的可能将大大提高。

**为戒烟日及以后做准备：**预测并抵抗诱惑和渴望。避免让您渴望吸烟的环境。做您喜欢的事情来打发时间。并且期待一些改变。在早期阶段，您可能感到不安或遇到睡眠障碍，因为您的身体对尼古丁断瘾进行调整。

**保持无烟食物：**戒烟是一个了不起的成就。一两次滑倒并没有什么。努力以正面想法与任何负面想法战斗吧。

