

# 戒!



## 戒煙 技巧與工具

### 戒煙時您可以做到。

尼古丁非常讓人上癮。所以在您戒煙時，您可能感到一些斷癮症狀：悶悶不樂，睡眠障礙，便秘，咳嗽多，嘴裏渴望吸入。大部分症狀持續 7 至 10 天並且可以得到控制。瞭解會出現哪些狀況可以幫助您為成功戒煙做好準備。

有關戒煙的幫助和計劃，請詢問您的家庭醫生。

**了解您吸煙的原因：**找出您吸煙的原因這樣在您決定戒煙時，您將有所準備。寫下您吸煙和戒煙的原因。考慮下面的事情：自我印象，健康，您處理的方式，財政，社會生活… 考慮使它們重要的因素。

您可以發現您有許多吸煙的理由… 但戒煙的理由更為重要。

**打破其他習慣：**在您找出吸煙的原因後，您可以找出觸發環境，然後改變這些環境。例如如果您習慣抽煙時喝杯咖啡，可以改為喝茶。

**作出戒煙承諾：**首先，您必須相信自己能做到。然後告訴您的親朋好友，戒煙對您很重要，需要他們的支援和幫助。

**進行試驗：**在您能夠戒煙前，您需要開始想象不吸煙的您。從小處做起，為大的步驟做好準備 — 將您每天的第一根煙推遲時間或者減少吸煙數量。

**設定戒煙日期：**思考您會做到什麼程度，以及到時您會怎麼做。選擇一個相對常規的日期，並標記在您的日曆商。如果寫下來，您戒煙的可能將大大提高。

**為戒煙日及以後做準備：**預測並抵抗誘惑和渴望。避免讓您渴望吸煙的環境。做您喜歡的事情來打發時間。並且期待一些改變。在早期階段，您可能感到不安或遇到睡眠障礙，因為您的身體對尼古丁斷癮進行調整。

**保持無煙食物：**戒煙是一個了不起的成就。一兩次滑倒並沒有什麼。努力以正面想法與任何負面想法戰鬥吧。

