

# 有关戒烟 的提示

Tips for...

## Quitting Smoking

大多数人都知道吸烟有害健康。然而，不少人发现很难减少吸烟，更不用说彻底戒烟了。

香烟中含有尼古丁，这是一种几乎会在任何吸烟人士身体内形成生理依赖性（即烟瘾，dependence）的药物。有些吸烟者在情绪上也依赖香烟。每当他们感到无聊、孤单、愤怒或激动时，就会在香烟中寻求慰藉或用吸烟来宣泄。吸烟也有交际因素，一些吸烟的人分享一包香烟或一起在吸烟区坐坐，就会感觉到彼此间有了共同语言。

尽管人们很容易找到继续吸烟的理由和借口，但是大多数人都承认有充分理由要戒烟。例如，当你停止吸烟时，你的健康状况几乎立刻有所改善。你还可以省钱。你也不用浪费时间去找“吸烟区”，因为我们这个世界越来越多“禁烟区”。

大多数真心想戒烟的吸烟者都能成功。很多人第一次尝试就做到了。其他人则用更长的时间才戒掉吸烟的习惯。

如果你已经决定要戒烟、但是又不确定该如何去做，请试一试下面的戒烟六步骤。



### 1. 列出你想戒烟的原因

拿出笔和纸坐下来，记下你想戒烟的原因。例如，你可能会这么写：

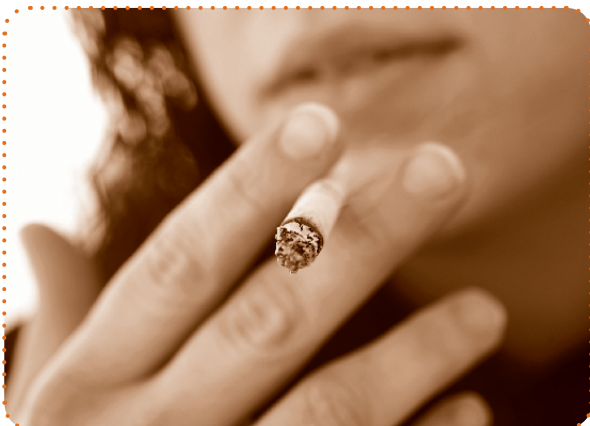
*我想戒烟，这样我就能：*

- 改善自己的健康状况
- 呼吸更顺畅，又能开始慢跑锻炼
- 每个月节省下 200~300 元烟钱
- 让我的家人和朋友不再受二手烟的危害

### 2. 想一想自己为什么吸烟

反思一下自己的吸烟模式，这将帮助你发现：是哪些情况和感觉会触发你吸烟的欲望。问一问自己下面这些问题：

- 我是什么时候开始吸烟？为什么吸烟？
- 我通常都在什么时候吸烟？饭后？感到压力大的时候？交际的时候？喝酒的时候？
- 当我伸手去拿香烟时，我通常都在想些什么？有些什么感觉？



.....  
*当你不再吸烟时，你的健康状况几乎立刻有所改善。*

- 我在吸烟时通常有什么感觉？
- 我在吸完一根烟后通常又有什么感觉？

### 3. 保持积极的态度

即便你最后还是吸了一两根香烟，但也不要放弃戒烟的决定。相反，想一想你为什么又吸烟了。你是饿了吗？生气了？感到孤单？计划好下次有同样感觉或发生同样情况时你将如何应对。再次开始你的“戒烟计划”，相信自己总有一天会彻底戒烟。

### 4. 选择戒烟的日期

选择一个日子作为自己的第一个无烟日。将这个日子写在 5 张纸上，贴在家里显眼的地方。将你的计划告诉 3 个每天（或者几乎每天）都要见到的人。这样做会给你自己多一点压力，让自己按计划在选择的那一天开始戒烟。

### 5. 制订戒烟计划

设想出一些新的方式（来帮助戒烟），让自己在感到有压力时以此放松一下；在社交场合则用来庆贺一番。例如，如果你在工作上压力大时，通常会停下来吸根烟，那就用在办公楼周围快步地走一圈取代。如果你喜欢和朋友在喝咖啡时一边聊天一边吸烟，那就去一些完全不允许吸烟的场所（不论室内或室外）。

### 6. 为困难时刻做好心理准备

你戒烟计划的另一部分内容，应当是有关你将如何应对可能会出现戒烟症状（withdrawal symptom）和烟瘾。列出你在戒烟期间的困难时刻可能得到的支持和建议。这里提供一些方法：

- 当你的烟瘾发作时，找那些关心和理解你的人谈话。
- 读一些讲述那些成功戒烟人士故事的自助书。
- 和你的医生讨论尼古丁替代疗法（nicotine replacement therapy，指尼古丁贴片<nicotine patch>或口香糖），以及有关咨询或支持互助服务的选择。
- 注意饮食健康和锻炼身体，帮助自己保持良好的心理和生理健康。

想要了解更多如何戒烟以及过无烟生活等方面的提示，请参阅卑诗省戒烟支持服务机构的“现在就戒烟”（QuitNow 网站：[www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca)），或者致电每天24小时开通的省内免费长途电话：1-877-455-2233。

想要了解更多有关香烟和其它致瘾物的信息，请浏览以下这两个网站：“为你解困——精神健康信息网”（Here To Help 网站：[www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)），和卑诗省成瘾研究中心（Centre for Addictions Research of BC）的网站：[www.carbc.ca](http://www.carbc.ca)。

