

戒煙的提示

Tips for...

Quitting Smoking

大多數人都知道吸煙對健康無益。然而，許多人卻難以減少吸煙量，更不用說是完全戒掉。

香煙含有尼古丁，這是一種會令幾乎所有吸煙者形成生理依賴（即染上煙癮，physical dependence）的藥物。有些吸煙者也會對香煙產生情感依賴（即心癮，emotional dependence）。每當他們感覺特殊時（包括無聊、寂寞、憤怒或激動），他們就會轉向以香煙尋求慰藉或歡慶。吸煙也有社交因素。有些煙民在共用一盒火柴或一起坐在吸煙區時，會形成一種彼此間的團結連繫。

雖然要想出繼續吸煙的理由和藉口很容易，但是大部份人都承認有充分的理由戒煙。其一，當您不再吸煙時，您的健康可說是會立刻改善。其二，您也可以省錢，而且您不再需要浪費時間在這個愈來愈反煙的世界裡尋找「吸煙區」。

大多數認真戒煙的吸煙者均能夠成功。許多人第一次嘗試就戒掉了，其他人則要花比較多的時間才戒掉吸煙的習慣。

如果您已經決定要戒煙，但是不確定該如何做，請試試以下的六個步驟，以能過無煙的生活：



1. 列出自己想戒煙的理由

拿出紙筆坐下來，寫下自己想要戒煙的理由。舉例來說，您可能會寫下像這樣的理由：

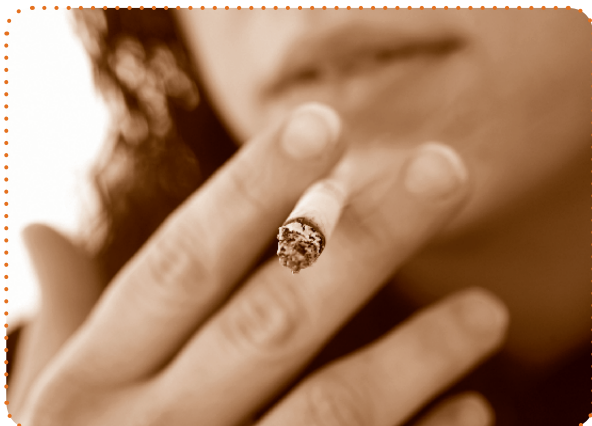
我想戒煙，這樣我才能：

- 改善健康
- 呼吸順暢，還能再次開始慢跑
- 省下每個月花在香煙上的 200 到 300 元
- 保障我的家人和朋友免受二手煙之害

2. 想想您為甚麼要吸煙

仔細思考自己的吸煙模式，這能幫助您弄清楚哪些情況與感受會觸發您吸煙的欲望。試問自己以下的問題：

- 我甚麼時候開始吸煙？是為了解什麼？
- 我通常在甚麼時候吸煙？飯後？壓力大時？交際時？喝酒時？
- 當我伸手去拿煙的時候，我通常都在想些甚麼？有甚麼感受？



.....
『當您戒煙後，您的健康可說是會立刻改善。』

- 吸煙時我通常有些甚麼感覺？
- 吸煙之後我通常又有感覺如何？

3. 保持積極正面的態度

即使您最後還是吸了一兩根煙，也不要放棄自己戒煙的決定。相反地，想想自己為甚麼又吸煙了。您當時覺得饑餓嗎？覺得憤怒？還是寂寞？預先計劃好當這些感受或情況再次發生時應該如何處理。再次展開您的「戒煙計劃」，並相信自己有一天會過著無煙的生活。

4. 選擇一個戒煙日期

選定一天當作您的第一個不吸煙日，把選好的日期寫在五張紙上，然後把這些紙貼在家裡顯眼的地方。把這個計劃告訴您每天（或幾乎每天）都會見面的三個人。這麼做能給您額外問責壓力，讓您必須在戒煙日開始戒煙。

5. 訂定戒煙計劃

想出新的方法去紓解壓力或在社交場合慶祝。例如，如果您通常會在工作上感到壓力大時吸煙，試著在大樓四週快步走一圈來代替吸煙。如果您喜歡在和朋友喝咖啡聊天時吸煙，就找個室內和室外都禁止吸煙的地方聚會。

6. 為困難時刻做好準備

您的計劃的另一部份應該包括如何處理可能出現的戒癮癥狀（withdrawal symptoms）與煙癮（cravings）。列出您在戒煙難受時可以尋求的支援和建議。這裡有一些心得：

- 在您煙癮發作時，找一個關懷和瞭解您的人傾談。
- 閱讀一些講述成功戒煙者故事的自助書籍。
- 與您的醫生討論尼古丁替代治療（nicotine replacement therapy）（指尼古丁貼片（nicotine patch）或香口膠／糖），還有關於輔導或支援服務的選擇。
- 均衡飲食和勤做運動，幫助您維持良好的精神與身體健康。

有關更多如何戒煙和過無煙生活的提示，請瀏覽卑詩省戒煙支援服務 QuitNow：www.quitnow.ca 或致電 1-877-455-223（24小時免費長途電話）。

有關煙草和其他毒品的更多資訊，請瀏覽「助您解困—精神健康資訊網」（Here to Help 網站）：www.heretohelp.bc.ca 或卑詩省癮癮研究中心網站：www.carbc.ca。

