



## 制定戒煙計畫

戒煙困難重重且需要投入許多心力，但您終能戒煙成功。您可以使用本指南來制定戒煙計畫。請諮詢您的醫生，以尋求支援與建議。

(姓名) 的個人化戒煙計畫：\_\_\_\_\_

### 想要戒煙嗎？

- ✓ 尼古丁是很強效的上癮物質。
- ✓ 戒煙很困難，但千萬別放棄。
- ✓ 許多人在成功戒煙之前，都有過許多失敗的經驗。
- ✓ 每次您嘗試戒煙時，成功戒煙的可能性都會隨之提高。

### 戒煙的正當理由：

- ✓ 您可以更長壽且更健康。
- ✓ 和您同住的人(特別是您的子女)都能更健康。
- ✓ 您的體力會變好，而且呼吸起來會更輕鬆。
- ✓ 您可以降低心臟病發作、中風或罹患癌症的風險。
- ✓ 您可以省下可觀費用。

### 您是否需要更多幫助？

請致電Alliance健康保險計畫

服務時間：週一至週五，早上8點至下午5點

電話：1.510.747.4577

免費電話：1.855.891.9169

聽障及語障人士

(CRS/TTY) 專線：711/1.800.735.2929

[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)

### 協助您戒煙的貼士：

- ✓ 丟掉家中、車上或工作場所中的所有香煙和煙灰缸。
- ✓ 向您的家人、朋友和同事尋求幫助。
- ✓ 待在無煙區域。
- ✓ 當您感受到吸煙的衝動時，請深吸一口氣。
- ✓ 讓自己保持忙碌。
- ✓ 時常給自己一些獎勵。



## 1. 妥善準備。



- ✓ 設定戒煙日期並嚴格遵守 — 即使吸一口煙都不行!
- ✓ 想想過去的戒煙嘗試。什麼有效,什麼沒效?

## 2. 獲得幫助和鼓勵。



- ✓ 將您戒煙一事告訴您的家人、朋友和同事。
- ✓ 諮詢您的醫生或其他醫療保健服務提供者。
- ✓ 接受團體、個人或電話諮商。

## 3. 學習新的技巧及行為舉止。



- ✓ 如果您是第一次嘗試戒煙,要對日常生活習慣做出改變。
- ✓ 減輕壓力。
- ✓ 分散注意力,降低吸煙衝動。
- ✓ 規劃每天可以做的有樂趣的事情。
- ✓ 喝大量水和其他液體。

## 4. 取得藥物並正確使用。



- ✓ 諮詢您的醫療保健服務提供者,了解哪些藥物對您最有效。
  - 安非他酮緩釋片
  - Chantix (瓦倫尼克林)
  - 尼古丁口香糖
  - 尼古丁吸入劑
  - 尼古丁口含錠
  - 尼古丁鼻噴霧劑
  - 尼古丁貼片

## 5. 為復吸或艱難的情況做好準備。



- ✓ 避免飲酒。
- ✓ 如果您身邊有其他吸煙者,請盡量不要待在他們旁邊太久。
- ✓ 即使您感到憤怒、生氣、悲傷或沮喪,也不要吸煙!嘗試做其他事情來改善情緒,例如散步。
- ✓ 健康飲食並保持活力。

1. 您的戒煙日期:

---

---

2. 哪些人可以協助您?

---

---

3. 您可以採取的技巧及行為:

---

---

---

4. 您的藥物計畫:

藥物: \_\_\_\_\_

須知: \_\_\_\_\_

5. 您如何做好準備?

---

---

---

---