

戒煙需要付出巨大的努力和有堅強的毅力，但是 —

您可以戒煙

— 支援與建議

為 _____ 制定的個人戒煙計劃

想戒煙嗎？

- ✓ 尼古丁有很強的致癮作用。
- ✓ 戒煙很難，但不要放棄。
- ✓ 很多人成功戒菸前，嘗試多次。
- ✓ 您每作一次嘗試，就離成功更近了一步。

戒煙的充分理由：

- ✓ 您會活得更長久、更健康。
- ✓ 與您生活在一起的人，特別是您的子女，將更加健康。
- ✓ 您的體能會增加，您的呼吸會更加暢快。
- ✓ 您會降低心臟病發作、中風或癌症的風險。

幫助您戒煙的提示：

- ✓ 丟棄您家中、車中或工作場所中的所有香煙和煙灰缸。
- ✓ 請您的家人、朋友和同事給予支援。
- ✓ 呆在禁止抽煙的場所。
- ✓ 當您很想抽煙時，做深呼吸。
- ✓ 不要讓自己閑下來。
- ✓ 經常獎勵自己。

戒煙可爲您節省開支：

- ✓ 每包煙 5.76 美元，如果您每天抽一包煙，每年就可節省 2,100 美元，10 年就可節省 21,000 美元。
- ✓ 您用這筆錢可以做其他什麼事呢？

您可以戒煙

戒煙五要素



1. 作好準備。

- ✓ 規定一個戒煙日期，不要更改 — 一口煙也不要抽!
- ✓ 想一想以前的戒煙嘗試。哪些是成功的做法？哪些是不成功的做法？



2. 獲得支援與鼓勵。

- ✓ 告訴您的家人、朋友和同事您在戒煙。
- ✓ 向您的醫生或其他健康護理服務提供者洽詢。
- ✓ 獲得團體、個人或電話諮詢服務。



3. 學習新技能和行爲。

- ✓ 當您首次嘗試戒煙時，改變您的日常習慣。
- ✓ 減輕壓力。
- ✓ 想抽煙時盡量轉移注意力。
- ✓ 每天安排做一些您喜愛的事情。
- ✓ 大量飲水和其他飲料。



4. 以正確的方式服藥。

- ✓ 請向您的健康護理服務提供者洽詢哪一種藥物對您最適合。
 - 安非他酮 SR。
 - 尼古丁口香糖。
 - 尼古丁吸入劑。
 - 尼古丁噴鼻劑。
 - 尼古丁貼片。



5. 爲煙癮復發或困難的情形作好準備。

- ✓ 避免飲酒。
- ✓ 如果您的身邊有其他吸煙者，嘗試不要過久地逗留在他們的身邊。
- ✓ 如果您發火、感到心煩意亂、悲哀或遭受挫折，不要抽煙！嘗試做其他使您感覺良好的事情，如散步。
- ✓ 保持健康飲食，積極鍛煉身體。

您的戒煙計劃

1. 您的戒煙日期：

2. 誰可以幫助您？

3. 您可以採用的技能與行爲：

4. 您的服藥計劃：

藥物：_____

說明：_____

5. 您將如何作準備？

戒煙很難。請準備好面臨挑戰，特別是在頭幾週。

後續計劃：_____

其他資訊：_____

推薦人：_____

臨床醫師

日期