



華語戒煙專線

ASIAN SMOKERS' QUITLINE

1-800-838-8917

# 戒煙的 十項 要訣

戒煙專線的顧問們提供使戒煙更成功的十項要訣。

- 1. 肯定戒煙的原因**  
是爲了改善呼吸嗎？與家人一起相聚多些時間？想省錢？任何促使你戒煙的原因把它寫下來。一個有力的原因會使你開始行動，更會使你在有煙癮時堅持不抽煙。
- 2. 制訂計劃**  
先想想煙癮的誘因。是壓力嗎？跟吸煙的人在一起？喝酒或別的緣故？找一些事情在手上忙把煙癮的注意力轉移，堅持不抽。例如：喝水，洗碗或與不吸煙的人交談。
- 3. 致電戒煙專線 (1-800-838-8917)**  
打過電話來的戒煙人士，戒煙成功率是雙倍。受過專業訓練的顧問會幫助你做一個適合你個人的戒煙計劃，並在戒煙過程中給你支持。這服務不單是免費而且有效。
- 4. 尋求支持**  
根據研究顯示，旁人的支持有助成功戒煙，與可信任的人討論你正在計劃戒煙，讓他們知道可以怎麼樣幫忙你。
- 5. 選用戒煙藥**  
尼古丁補充劑療法及其他經食物及藥物管理局 (FDA) 認可的藥物都有幫助。這些藥物有助於減輕及緩和戒煙癮狀及增加你戒煙的成功率。你的醫療保險或政府的醫療輔助計劃 (白卡) 有可能幫助你支付戒煙藥物。與你的醫生商量哪一種戒煙藥最適合你。
- 6. 把你的住所及汽車變成禁煙區**  
這樣會使你盡量不抽煙，讓你的家人朋友享受到清新的空氣，與你一起共度更長久，更快樂時光。
- 7. 定一天做你戒煙日**  
選一天你會開始戒的日子以表示你是認真的。
- 8. 戒煙日定要戒**  
那還用說嗎？戒煙日不嘗試去戒就失去了它的意義了。有計劃很好，去實踐更好。
- 9. 想像你是個非吸煙者**  
戒煙後的選擇—你到底想當個暫時不吸煙的人，還是個完全不吸煙的人呢？完全不吸煙的人在任何情況下都不吸。就選擇做個真正不吸煙的人吧。
- 10. 不斷地嘗試**  
很多人需要戒煙好幾次才可以戒斷。偶爾吸幾口並不等於破戒，即使真的破戒，也只會讓你更進一步接近你的目標。

**只要不斷地嘗試，你定會成功的！**