



California  
Smokers'  
Helpline

# 戒煙的 十項 要訣

TOP 10 TIPS TO HELP SMOKERS QUIT

戒煙專線的顧問們提供使戒煙更成功的十項要訣。

專線的臨床教學主任

Dr. Gary Tedeschi曾說過：

[戒煙看起來是一件非常艱巨的工作，如果把它分成小小的步驟，您會發覺是可行的。]



1-800-NO-BUTTS • www.nobutts.org

- 1. 肯定戒煙的原因**  
是爲了改善體力嗎？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**  
先計劃當你有煙癮時找一些事情在手上忙把煙癮的注意力轉移，堅持不抽。煙癮的誘因通常來自壓力，喝酒及社交活動。遇到這些情況你會怎麼樣應付？例如：喝水，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. 尋求家人或朋友支持**  
與可信任的人討論你在計劃戒煙，如果他們願意幫助將會得到與你共同享受較清新的空氣及更長壽的回報。
- 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。如你的醫療保險或政府的醫療輔助計劃（白卡）批准，你有可能拿到戒煙藥。尼古丁貼片及尼古丁口香糖有助於減輕及緩和戒煙癮狀及增加你戒煙的成功率。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，當你的嗅覺改善後，你鼻子的感覺就會舒服得多了。
- 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。

**只要不斷地嘗試，你定會成功的。**

This material made possible by funds received from the California Department of Public Health and from First 5 California