



戒煙治療：為吸煙或抽電子煙的親人提供支持

每個吸煙或抽電子煙的人在不吸煙或不抽電子煙時，都可能出現尼古丁戒斷症狀，如煙癮發作、焦慮或難以集中注意力。這些症狀會使吸煙者難以在想抽煙（例如在家裡、工作場合或公共場所中）時避免吸煙或抽電子煙，或是難以做到減少吸煙量或戒煙。然而，家人和朋友可以有所作為，幫助他們達成這些目標。如果您有親人吸煙或抽電子煙，以下建議可以幫助您為其提供支持及鼓勵：



營造支持環境。慶祝成就（即使不大），承認挫折是常有的事情，並不代表失敗；保持體諒與耐心（因為戒斷症狀可能影響當事人的情緒）。



做個好的傾聽者。當事人對達成戒煙或停用電子煙的目標感到有壓力或焦慮時，可能需要與人聊聊。



提醒親人關注他們的目標，或是他們為什麼想要做出改變。即使他們過去的嘗試不成功，也要讓他們知道您支持他們的目標。



問問您能做些什麼來提供幫助。不要以為自己知道對方需要什麼或感受如何。



提醒親人，戒煙治療方案（包括諮詢和藥物，如尼古丁貼片或含片）可以幫助他們避免戒斷症狀並保持舒適，即使他們尚未準備好戒煙。保持支持的態度，並鼓勵嘗試其他方法，例如改變日常習慣或運用轉移注意力之類的技巧。

如需詳細資訊及應對技巧，請造訪 nyc.gov/health 並搜尋「**coping with nicotine withdrawal**」（應對尼古丁戒斷症狀）。



如果您的親人已準備好戒煙，請營造一個無煙且無電子煙的家庭環境。不要讓任何人在您家中吸煙或抽電子煙。

如需瞭解更多治療資源及相關資訊，包括本地計畫的資訊，請造訪 nyc.gov/nycquits 或致電 311。