



금연 치료: 담배나 전자담배를 피우는 가족이나 친구 지원하기

담배나 전자담배를 피우는 모든 사람은 흡연을 하지 않을 때 니코틴 금단 증후군(갈망, 불안 또는 집중력 저하 등)을 경험할 수 있습니다. 이러한 증후군으로 인해 (가정이나 직장 또는 공공장소 등에서) 담배나 전자담배를 피하거나 줄이거나 끊기 어려울 수 있습니다. 그러나 가족과 친구들은 이러한 목표를 달성하는 데 도움을 줄 수 있습니다. 사랑하는 누군가가 흡연을 하거나 전자담배를 사용하고 있다면 이들에게, 지원과 격려를 제공하는 데 도움이 되는 몇 가지 팁이 있습니다.



지지하는 환경을 조성하세요. 작은 성과라도 축하해 주고, 실수는 흔한 일이며 실패를 의미하지 않는다는 점을 인정해 주세요. 또한 금단 증상이 그 사람의 기분에 영향을 줄 수 있으므로 이해심을 가지고 인내심 있게 대하세요.



좋은 청취자가 되세요. 그 사람은 금연 목표 달성에 대해 스트레스나 불안을 느낄 때 대화할 상대가 필요할 수 있습니다.



사랑하는 사람에게 그들의 목표나 변화를 원했던 이유를 상기시켜 주세요. 과거 시도가 성공적이지 않았더라도, 그들의 목표를 지지한다는 것을 알려주세요.



어떻게 도울 수 있는지 물어보세요. 그 사람이 무엇을 필요로 하는지 또는 어떤 감정을 느끼는지 미리 추측하지 마세요.



사랑하는 사람에게 금연 치료 옵션(상담 및 니코틴 패치나 정제와 같은 의약품 포함)이 금단 증후군을 피하고 편안함을 유지하는 데 도움이 될 수 있다는 것을 상기시켜 주세요. 이는 그들이 금연할 준비가 되어 있지 않더라도 유용합니다. 또한, 일상 습관을 바꾸거나 주의를 다른 곳으로 돌리는 전략처럼 다른 방법들도 함께 격려하며 지지해 주세요.

추가 정보와 대처 팁은 nyc.gov/health를 방문하여 **coping with nicotine withdrawal(니코틴 금단 대처법)**을 검색하세요.



사랑하는 사람이 금연할 준비가 되어 있다면, 집을 담배 및 전자담배가 없는 곳으로 만드세요. 누구도 집에서 담배나 전자담배를 피우지 못하게 하세요.

더 많은 치료 자원 및 정보(지역 프로그램 포함)는 nyc.gov/nycquits를 방문하거나 311로 전화하세요.