



戒烟治疗：为吸烟或抽电子烟的亲人提供支持

每位吸烟或抽电子烟的人在不吸烟或不抽电子烟时，都可能出现尼古丁戒断症状，如烟瘾发作、焦虑或难以集中注意力。这些症状会使吸烟者难以在想抽烟（例如在家里、工作场合或公共场所中）时避免吸烟或抽电子烟，或是难以做到减少吸烟量或戒烟。然而，家人和朋友可以有所作为，帮助他们达成这些目标。如果您有亲人吸烟或抽电子烟，以下建议可以帮助您为其提供支持及鼓励：



营造支持环境。庆祝成就（即使不大），承认挫折是常有的事情，并不代表失败；保持体谅与耐心（因为戒断症状可能影响对方的情绪）。



做个好的倾听者。当事人对达成戒烟或停用电子烟的目标感到有压力或焦虑时，可能需要与人聊聊。



提醒亲人关注他们的目标，或是他们为什么想要做出改变。即使他们过去的尝试未取得成功，也要让他们知道您支持他们的目标。



问问您能做什么来提供帮助。不要以为自己知道对方需要什么或感受如何。



提醒亲人，戒烟治疗方案（包括咨询和药物治疗，如尼古丁贴片或含片）可以帮助他们避免戒断症状并保持舒适，即使他们尚未准备好戒烟。保持支持态度并鼓励尝试其他方法，例如改变日常习惯或运用转移注意力之类的方法。

如需获取更多信息及应对技巧，请访问 nyc.gov/health 并搜索“**coping with nicotine withdrawal**”（应对尼古丁戒断症状）。



如果您的亲人已准备好戒烟，请营造一个无烟且无电子烟的家庭环境。不要让任何人在您的家中吸烟或抽电子烟。

如需了解更多治疗资源及相关信息，包括本地计划的信息，请访问 nyc.gov/nycquits 或致电 311。