



戒煙治療：應對煙癮與其他戒斷症狀的實用技巧

許多人在不吸煙或不使用電子煙時，會出現煙癮及其他戒斷症狀，例如：

- 易怒、沮喪、憤怒
- 焦慮
- 注意力難以集中
- 食慾增加
- 煩躁不安
- 情緒低落
- 睡眠困難

無論您是否打算戒煙，戒煙治療藥物都能幫助您避免煙癮和戒斷症狀。這些藥物包括尼古丁替代藥物（尼古丁貼片、尼古丁口香糖、尼古丁口含片或尼古丁鼻噴劑）、安非他酮 (bupropion) 緩釋片 (Zyban 或 Wellbutrin) 和伐尼克蘭 (varenicline) (Chantix)。

請繼續閱讀，瞭解一些在您想要避免吸煙或使用電子煙時，可幫助您應對煙癮和戒斷症狀的實用技巧。

誘因：身旁有人吸煙或使用電子煙

應對方法：

- 告訴親友您正在做出改變，並請他們給予支持。
- 詢問朋友或家人（尤其是與您同住的人）是否也想改變吸煙或使用電子煙的習慣。
- 避免在上班或上學期間與吸煙或使用電子煙的人一起休息。可選擇外出散步，或在其他時間休息。

誘因：讓您想抽煙或使用電子煙的情緒

應對方法：

- 焦慮、沮喪、煩躁不安及煙癮都是尼古丁戒斷症狀，因此使用快速起效的藥物（例如尼古丁口含片或尼古丁口香糖）可能會有所幫助。
 - 減少咖啡因攝取也會有幫助。減少吸煙會影響身體代謝咖啡因的方式，因此相同份量的咖啡因會產生更強烈的效果。
- 如果您感到焦慮、易怒，進行一些身體活動（例如散步、外出、深呼吸或冥想）會有所幫助。
- 如果您感到煩躁不安或無法集中注意力，可以做簡單的事情來轉移注意力，例如吃點健康零食、嚼口香糖、喝水、和朋友聊天或散步。



誘因：讓您想抽煙或使用電子煙的飲品或食物

應對方法：

- 如果您喝咖啡，請用您平常拿香煙或電子煙的那隻手來拿杯子。您也可以改喝茶或是其他飲料。
- 在改變吸煙或使用電子煙習慣的最初幾週，請盡量避免飲酒。如果您身處供應酒精飲品的場所，可以選擇氣泡水、果汁或汽水。

誘因：讓您想起吸煙或使用電子煙的地點與情境

應對方法：

- 盡量避開平時買香煙或電子煙的商店。嘗試走不同的路線，以避免經過這些商店。
- 如果您習慣在家吸煙或使用電子煙，可以嘗試換個位置坐或重新佈置房間，以打破原有習慣。
- 如果您習慣在特定時間吸煙或使用電子煙，可以嘗試改變您的日常習慣（例如換一條步行路線或在不同時間休息），或者使用轉移注意力的方法（例如專注於呼吸、塗鴉或填色，或數一數周圍的物品）。

哪些問題或情境會誘發您的煙癮或戒斷症狀？參考上面的誘因，擬定屬於自己的計畫：

會誘發我煙癮或戒斷症狀的問題或情境：	我的應對方法：

無論您是否打算戒煙，都有可用的治療資源

戒煙治療藥物可以幫助您：

- 減少吸煙量或戒煙
- 在有需要時能夠避免吸煙或使用電子煙（例如上班或與家人相處時），即使您還沒準備好戒煙

如需瞭解更多治療方案以及獲得支援的途徑，請造訪 nyc.gov/nycquits。