



戒烟治疗：应对烟瘾与其他戒断症状的实用技巧

许多人在不吸烟或不使用电子烟时，会出现烟瘾及其他戒断症状，例如：

- 易怒、沮丧、愤怒
- 焦虑
- 注意力难以集中
- 食欲增加
- 烦躁不安
- 情绪低落
- 睡眠困难

无论您是否打算戒烟，戒烟治疗药物都能帮助您避免烟瘾和戒断症状。这些药物包括尼古丁替代药物（尼古丁贴片、尼古丁口香糖、尼古丁口含片或尼古丁鼻喷剂）、安非他酮 (bupropion) 缓释片 (Zyban 或 Wellbutrin) 和伐尼克兰 (varenicline) (Chantix)。

请继续阅读，了解一些在您想要避免吸烟或使用电子烟时，可帮助您应对烟瘾和戒断症状的实用技巧。

诱因：身旁有人吸烟或抽电子烟

应对方法：

- 告诉亲友您正在做出改变，并请他们给予支持。
- 询问朋友或家人（尤其是与您同住的人）是否也想改变吸烟或使用电子烟的习惯。
- 避免在上班或上学期间与吸烟或使用电子烟的人一起休息。可选择外出散步，或在其他时间休息。

诱因：让您想吸烟或抽电子烟的情绪

应对方法：

- 焦虑、沮丧、烦躁不安及烟瘾都是尼古丁戒断症状，因此使用快速起效的药物（例如尼古丁口含片或尼古丁口香糖）可能会有所帮助。
 - 减少咖啡因摄取也会有帮助。减少吸烟会影响身体代谢咖啡因的方式，因此相同份量的咖啡因会产生更强烈的效果。
- 如果您感到焦虑、易怒，进行一些身体活动（例如散步、外出、深呼吸或冥想）会有所帮助。
- 如果您感到烦躁不安或无法集中注意力，可以做简单的事情来转移注意力，例如吃点健康零食、嚼口香糖、喝水、和朋友聊天或散步等。



诱因：让您想吸烟或抽电子烟的饮品或食物

应对方法：

- 如果您喝咖啡，请用您平常拿香烟或电子烟的那只手来拿杯子。您也可以改喝茶或是其他饮料。
- 在改变吸烟或使用电子烟习惯的最初几周，请尽量避免饮酒。如果您身处供应酒精饮品的场所，可以选择气泡水、果汁或汽水。

诱因：让您想起吸烟或使用电子烟的地点与情境

应对方法：

- 尽量避开平时买香烟或电子烟的商店。尝试走不同的路线，以避免经过这些商店。
- 如果您习惯在家吸烟或使用电子烟，可以尝试换个位置坐或重新布置房间，以打破原有习惯。
- 如果您习惯在特定时间吸烟或使用电子烟，可以尝试改变您的日常习惯（例如换一条步行路线或在不同时间休息），或者使用转移注意力的方法（例如专注于呼吸、涂鸦或填色，或数一数周围的物品）。

哪些问题或情境会诱发您的烟瘾或戒断症状？参考上面的诱因，拟定属于自己的计划：

会诱发我烟瘾或戒断症状的问题或情境：	我的应对方法：

无论您是否打算戒烟，都有可用的治疗资源

戒烟治疗药物可以帮助您：

- 减少吸烟量或戒烟
- 在有需要时能够避免吸烟或使用电子烟（例如上班或与家人相处时），即使您还没准备好戒烟

如需了解更多治疗方案以及获得支持的途径，请访问 nyc.gov/nycquits。