

# 如何控制烟瘾

## 烟瘾是怎么回事

对尼古丁的渴望是很正常的。它们会在数分钟后消失, 不管您吸烟与否。

- 烟瘾通常只会持续 3 - 5 分钟。<sup>1</sup>
- 随着时间过去, 它们会减弱, 出现的次数也会减少。
  - 烟瘾还会有, 但是很快会过去。
- 如果您是干戒, 尼古丁会在大约3天的时间排出体外。<sup>2</sup>
  - 烟瘾 (抽烟的冲动) 可能会达到顶峰, 但是会平和下来。

## 认识您的烟瘾

您会怎样描述您的烟瘾呢? 问问您自己这几个问题, 并把您的答案记录下来:

- 频率?                    数数看
- 强度?                    衡量一下
- 持续时间?                计算时间
- 诱因?                    做好应付计划



## 对策

- 拖延~点烟前先等等, 让烟瘾自动消失
- 分散注意力~做些其他事情
- 做深呼吸~舒缓紧张
- 喝水~满足烟瘾
- 提醒~回顾您戒烟的理由
- 拒绝~告诉自己: “不是我不可以抽烟, 而是我不想再抽烟了!”

## 思想的力量

积极的想法可以帮助您击破烟瘾

- 想像一个可以让您放松的地方
  - 闭上眼睛、深呼吸、想像自己置身在那个地方。
- 对自己说:
  - 我能做到!
  - 这将会过去, 我才是强者!

控制权在你手中, 轮不到烟瘾说话!

致电 ASQ《华语戒烟专线》  
获取免费戒烟帮助!  
1-800-838-8917

1. Very Well. (2018). An Overview of Nicotine Withdrawal.  
2. American Cancer Society. (2015). Why People Start Smoking and Why It's Hard to Stop.