

如何控制烟癮

烟癮通常不会维持很久，最多只是 3-5 分钟。戒烟戒得越久，烟癮就会变得越来越弱，出现的次数也越来越少。你可能还会有些烟癮，但转眼就会过去。如果你是干戒（完全靠个人意志力戒烟，不用任何戒烟药物、电子烟，或其他戒烟产品），尼古丁会在大约三天的时间排出体外！¹

请尝试以下的对策：

請嘗試以下的對策：

- 延迟……………燃点香烟前拖延数分钟，通常烟癮会自动消失
- 分散注意力……………做些其他事情
- 做深呼吸……………舒缓紧张
- 喝水……………满足烟癮
- 提醒……………你当初戒烟的原因。
- 拒绝……………想想看：不是你可以吸烟，是你不想吸烟。



如何平息强烈烟癮的方法

了解你的烟癮

无论你抽烟与否，每次烟癮都会消失。你的身体不可能长时间持续留住烟癮。记住，有烟癮是很正常的。

认识你的烟癮

你会怎样描述你的烟癮呢？向你自己提出如下的问题并记录下你的答案：

- » 频率？……………数数看。
- » 强度？……………是几度。
- » 持续时间？……………计时。
- » 甚麽诱因引发烟癮？……………识别诱因和计划对策。

击退烟癮

正面的思想和自我形象，是击退烟癮的最强而有力的工具。

- » 例如：闭上眼睛，作一个深呼吸，幻想自己在一个特别的地方（海滩，山岭…）。重复地跟自己说一些积极的话：我比以前好看和强壮；我的身体是神圣不可侵犯的；一切都在我掌握中，等等…

切记

你花了很长时间成为一个吸烟者，当然也需要花一些时间来摆脱这个恶习而重获自由。主动权在你手上，不在烟癮那边！

¹Very Well. (2017). An overview of nicotine withdrawal. Retrieved 3/9/17 from <https://www.verywell.com/nicotine-withdrawal-4013682>

²American Cancer Society. (2017). Why people start smoking and why it's hard to stop Retrieved 3/3/17 from <https://www.cancer.org/cancer/cancer-causes/tobacco-and-cancer/why-people-start-using-tobacco.html>