

# 如何帮助别人戒烟

在您的生活中,可有一位您希望他/她能把烟戒掉的人?请记住,戒烟是不能夠強迫的。吸烟者只有在他/她心甘情愿并准备好的时候才能戒烟。您所能做的最好的事就是给予支持。

## 要与不要<sup>1</sup>

- 要把您的家设定为无烟区。只允许在室外吸烟。有了规定,吸烟就没那么方便了。因此,您生活中的吸烟者也许会考虑戒烟。
- 要有多一些共度的时光。一起散散步、看部电影。这样能使他/她的注意力离开香烟。
- 要夸奖他/她。当他/她戒了烟一星期、一个月或更长的时间,安排一些有趣的活动。
- 要保持积极的态度。就算他/她抽了一两支烟、或破戒了。要知道,吸烟是很难改掉的习惯。
- 不要唠叨、批判、或者说,“你最好戒了,否则...!”唠叨可曾令您乐意去做任何事?倒不如告诉戒烟的人,只要有需要,您随时乐意帮忙。
- 不要误会他们的情绪波动是针对您。戒断症状很常见,也会随时间过去而消失。
- 不要怀疑他们戒不掉。信任他们,这样会令他们更想成为一个不吸烟者。
- 不要给他们出主意。除非他们主动请求建议,否则最好问他们需要您怎样的帮助。
- 不要放弃。成功戒烟可能需要多次尝试。

## 关键点

- 破戒是平常事。大多数人都需要多次的尝试。
- 头两个星期通常是最艰难的。
- 三个最常见的破戒诱因:
  - 压力
  - 和吸烟者在一起
  - 喝酒



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

1. American Cancer Society. (2016). Helping a smoker quit: Do's and Don'ts - General hints for friends and family.