

吸烟者情绪低落时往往会抽烟。沮丧感也会让他们觉得戒烟不容易。就算他们真的戒了，低落的情绪也会导致破戒。千万不要灰心，研究显示，只要您能对症下药，按如下的方法做，情况会改善。<sup>1</sup>

## 拿起掌控权

掌控自己的情绪可以帮助您成功戒烟。如果您发现自己有点情绪低落，采取下列措施可以让您感觉到控制权在你手中：

- **采取行动**～做一些您想做，但是又放下了一段时间的事情。从小事开始。例如：制作待办事项清单、清理堆积起来的文件或制作一本相册。
- **换个角度思考**～反驳负面想法。例如：把“我做不到”改成“只要不断尝试，我一定做到。”
- **要活跃起来**～每天都要活动、到处走走。就算短暂的步行或伸展一下筋骨都会让您感觉良好。
- **做一些您喜欢(或曾经喜欢)的事情**～开始一个新的或重拾一个旧的爱好。例如：园艺、听音乐、绘画或阅读。
- **尽情倾诉**～与您信任的朋友或家人交谈、短信、电邮或网上聊天。告诉他们您的近况并向他们问好。
- **给自己记功**～改变不容易。为自己能抓紧掌控权，多多奖励自己！

## 获取帮助

如果有下列症状，向您的家庭医生或县里的心理健康机构寻求帮助：

- 感觉悲伤、易发怒或疲倦
- 睡眠或饮食的习惯改变
- 对任何事物都不感兴趣

如果需要更多资讯，请浏览：

<http://smokefree.gov/depression-and-smoking>



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

1. Kingdon, D., & Dimech, A. (2008). Cognitive and behavioral therapies: the state of the art.