

# 如何控制煙癮

## 煙癮是怎麼回事

對尼古丁的渴望是很正常的。它們會在數分鐘後消失，不管您吸煙與否。

- 對尼古丁的渴望通常只會持續 3-5 分鐘<sup>1</sup>
- 隨著時間過去，它們會減弱、出現的次數也會減少。
- 煙癮還會有，但是很快會過去。
- 如果您是乾戒，尼古丁會在大約 3 天的時間排出體外<sup>2</sup>
  - 煙癮 (抽煙的衝動) 可能會達到頂峰，但是會平和下來。

## 認識您的煙癮

您會怎樣描述您的煙癮呢？問問您自己這幾個問題，並把您的答案記錄下來：

- 頻率？ 數數看
- 強度？ 衡量一下
- 持續時間？ 計算時間
- 誘因？ 做好應付計劃



## 對策

- 拖延～點煙前先等等，讓煙癮自動消失
- 分散注意力～做些其他事情
- 做深呼吸～舒緩緊張
- 喝水～滿足煙癮
- 提醒～回顧您戒煙的理由
- 拒絕～告訴自己：「不是我不可以抽煙，而是我不想再抽煙了！」

## 思想的力量

積極的想法可以幫助您擊破煙癮

- 想像一個可以讓您放鬆的地方
  - 閉上眼睛、深呼吸、想像自己置身在那個地方。
- 對自己說：
  - 我能做到！
  - 這將會過去，我才是強者！

控制權在你手中，輪不到煙癮說話！

致電 ASQ《華語戒煙專線》  
獲取免費戒煙幫助！  
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.