

# 如何控制煙癮

煙癮通常不會維持很久，最多只是 3-5 分鐘。戒煙戒得越久，煙癮就會變得越來越弱，出現的次數也越來越少。你可能還會有些煙癮，但轉眼就會過去。如果你是乾戒（完全靠個人意志力戒煙，不用任何戒煙藥物、電子煙，或其他戒煙產品），尼古丁會在大約三天的時間排出體外！<sup>1</sup>

請嘗試以下的對策：

請嘗試以下的對策：

- 延遲……燃點香煙前拖延數分鐘，通常煙癮會自動消失
- 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……你當初戒煙的原因。
- 拒絕……想想看：不是你不可以吸煙，是你不想吸煙。



如何平息強烈煙癮的方法

了解你的煙癮

無論你抽煙與否，每次煙癮都會消失。你的身體不可能長時間持續留住煙癮。記住，有煙癮是很正常的。

認識你的煙癮

你會怎樣描述你的煙癮呢？向你自己提出如下的問題並記錄下你的答案：

- » 頻率？……數數看
- » 強度？……是幾度
- » 持續時間？……計時
- » 甚麼誘因引發煙癮？……識別誘因和計劃對策

擊退煙癮

正面的思想和自我形象，是擊退煙癮的最強而有力的工具。

- » 例如：閉上眼睛，作一個深呼吸，幻想自己在一個特別的地方（海灘，山嶺…）。重覆地跟自己說一些積極的話：我比以前好看和強壯；我的身體是神聖不可侵犯的；一切都在我掌握中，等等…

切記

你花了很長時間成為一個吸煙者，當然也需要花一些時間來擺脫這個惡習而重獲自由。主動權在你手上，不在煙癮那邊！

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

<sup>2</sup>American 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>