

如何幫助別人戒煙

在您的生活中，可有一位您希望他／她能把煙戒掉的人？請記住，戒煙是不能夠強迫的。吸煙者只有在他／她心甘情願並準備好的時候才能戒煙。您所能做的最好的事就是給予支持。

要與不要¹

- 要把您的家設定為無煙區。只允許在室外吸煙。有了規定，吸煙就沒那麼方便了。因此，您生活中的吸煙者也許會考慮戒煙。
- 要有多一些共度的時光。一起散散步、看部電影。這樣能使他／她的注意力離開香煙。
- 要誇獎他／她。當他／她戒了一星期、一個月或更長的時間，安排一些有趣的活動。
- 要保持積極的態度。就算他／她抽了一兩枝煙、或破戒了。要知道，吸煙是難改掉的習慣。
- 不要嘮叨、批判、或者說，「你最好戒了，否則...！」嘮叨可曾令您樂意去做任何事？倒不如告訴戒煙的人，只要有需要，您隨時樂意幫忙。
- 不要誤會他們的情緒波動是針對您。戒斷症狀很常見，也會隨時間過去而消失。
- 不要懷疑他們戒不掉。信任他們，這樣會令他們更想成為一個不吸煙者。
- 不要給他們出主意。除非他們主動請求建議，否則最好問他們需要您怎樣的幫助。
- 不要放棄。成功戒煙可能需要多次嘗試。

關鍵點

- 破戒是平常事。大多數人都需要多次的嘗試。
- 頭兩個星期通常是最艱難的。
- 三個最常見的破戒誘因：
 - 壓力
 - 和吸煙者在一起
 - 喝酒



致電 ASQ《華語戒煙專線》
獲取免費戒煙幫助！
1-800-838-8917

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