

# 情緒與戒煙

吸煙者情緒低落時往往會抽煙。沮喪感也會讓他們覺得戒煙不容易。就算他們真的戒了，低落的情緒也會導致破戒。千萬不要灰心，研究顯示，只要您能對症下藥，按如下的方法做，情況會改善。<sup>1</sup>

## 拿起掌控權

掌控自己的情緒可以幫助您成功戒煙。如果您發現自己有點情緒低落，採取下列措施可以讓您感覺到控制權在你手中：

- **採取行動**～做一些您想做，但是又放下了一段時間的事情。從小事開始。例如：製作待辦事項清單、清理堆積起來的文件或製作一本相冊。
- **換個角度思考**～反駁負面想法。例如：把「我做不到」改成「只要不斷嘗試，我一定做到。」
- **要活躍起來**～每天都要活動、到處走走。就算短暫的步行或伸展一下筋骨都會讓您感覺良好。
- **做一些您喜歡(或曾經喜歡)的事情**～開始一個新的或重拾一個舊的愛好。例如：園藝、聽音樂、繪畫或閱讀。
- **盡情傾訴**～與您信任的朋友或家人交談、短信、電郵或網上聊天。告訴他們您的近況並向他們問好。
- **給自己記功**～改變不容易。為自己能抓緊掌控權，多多獎勵自己！

## 獲取幫助

如果有下列症狀，向您的家庭醫生或縣里的心理健康機構尋求幫助：

- 感覺悲傷、易發怒或疲倦
- 睡眠或飲食的習慣改變
- 對任何事物都不感興趣

如果需要更多資訊，請瀏覽：

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



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

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