

0800-636363

三個63戒菸有靠山

戒菸DIY 手冊

陪伴您戒菸的好朋友

無菸好健康



使用說明

戒菸，您做得到！

戒菸專線恭喜您踏出戒菸成功的第一步，每個戒菸成功的人都相信努力戒菸是非常值得的。本手冊將依據戒菸的過程編排，陪伴您一起面對戒菸及克服所遭遇的一些問題。

【要不要戒菸】 您開始意識到吸菸對您的負面影響，或有考慮戒菸的可能性，卻還拿不定主意。您可能一方面擔心吸菸可能造成的問題，另一方面也不願放棄吸菸給您的感覺或好處，或者您擔心自己戒菸會不會成功。如果您在這個時期，建議您從第5頁開始閱讀。

【準備戒菸】 您已下定決心戒菸，並開始採取一些行動，如：找尋戒菸資源或減少吸菸量。如果您在這個時期，建議您從第11頁開始閱讀。

【開始戒菸】 您已完全停止吸菸，但是戒菸還沒超過半年。您可能還是很想吸菸，或者正經歷某些挑戰。如果您在這個時期，建議您從第21頁開始閱讀。

【預防復發】 復發是戒菸成功前的挑戰，絕大部分的戒菸成功者都經歷過這個階段。您已習慣不吸菸的生活，但是還是有可能會再不小心抽一根菸而恢復吸菸的習慣。如果您在這個時期，建議您從第31頁開始閱讀。

目 錄

戒菸專線介紹-----	2
要不要戒菸-----	5
吸菸的原因	
看不見的殺手	
戒菸的好處	
當自己的主人【戒菸理由 P9】	
準備戒菸-----	11
觀察吸菸行為	
找到支持自己戒菸的人	
尋找戒菸資源協助	
降低戒菸的困難	
戒菸藥物	
訂戒菸日【戒菸計畫檢核表 P19】	
開始戒菸-----	21
戒斷症狀	
生活習慣的調整	
想吸菸時的策略	
體重控制	
婉拒朋友的邀請	
回到社交應酬的場所	
壓力管理	
預防復發-----	31
瞭解菸癮復發	
當菸癮復發時的處理	
戒菸心情故事-----	35

戒菸專線—陪伴您戒菸的好朋友！

電話戒菸諮詢如何幫助您戒菸？

戒菸的決心如果大於戒菸的困難，戒菸就會成功。戒菸的決心可以強化，戒菸的困難可以降低。研究顯示：有專家協助，戒菸成功的機會可以增加好幾倍。

戒菸早期容易產生挫折感，沒有他人的幫助與支持，很多人會放棄或等日後再戒菸。有些人在特定情況(如：熬夜、思考、心煩)很難不吸菸，沒人幫助戒菸幾乎不可能。

戒菸專線人員了解如何協助您強化戒菸的決心與降低戒菸的困難，讓您可以順利地戒菸。

戒菸專線服務方式

- 服務時間：週一至週六 09:00-21:00
(除過年期間與週日外，國定假日照常服務。)
- 服務方式：請使用市內電話、公用電話或手機撥打
免費專線：0800-636363
- 服務內容：提供專業的戒菸諮詢服務
- 服務對象：吸菸者本人、吸菸者的親友
或希望取得戒菸資訊者等
- 專線網站：www.tsh.org.tw
- FB 粉絲專頁：63 抱抱
- 戒菸專線 LINE@



戒菸中心
網站



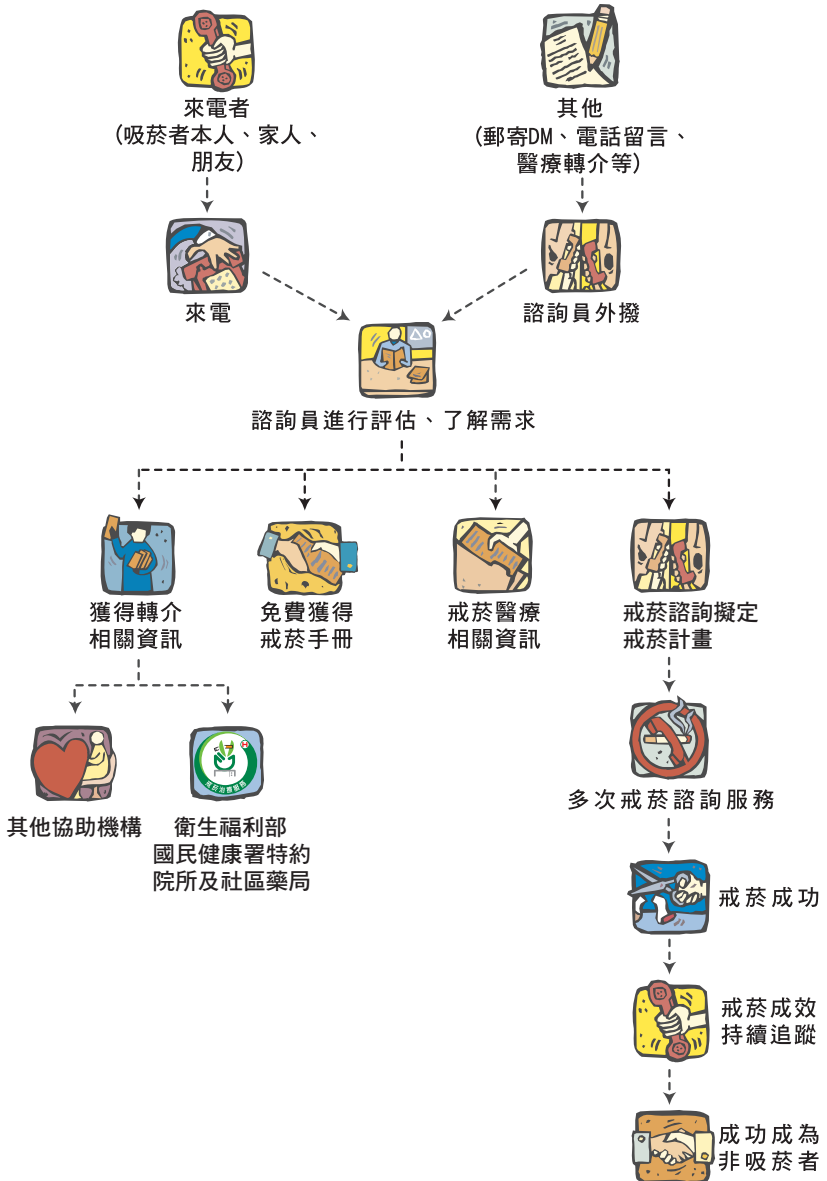
戒菸專線
LINE@

戒菸專線6大優點

- 保密性：建置資訊化服務系統，強調資料安全工作，以確保來電民眾資料保密性。
- 便利性：全國任何地點，一通電話就可以開始戒菸。
- 免付費：戒菸專線0800-636363免付費電話，不必花任何一毛錢。
- 成功率：透過戒菸專線協助，較單靠意志力戒菸，成功機會大五倍。
- 個別化：由專業諮詢人員進行一對一電話訪談，協助來電者量身打造個人戒菸計畫，並持續追蹤。
- 整合性：整合醫療院所及其他相關機構，提供複合性戒菸服務。



服務流程



要不要戒菸



陳先生，55歲，菸齡34年

菸是幾十年的老朋友了，不是說戒就能戒的。現在抽菸很不方便，菸又一直在漲價，吸菸的開銷實在不小。抽菸對身體不好，這個我也知道。但是我不吸菸，旁邊的人還是在抽。他們看到我不抽，就會硬塞給我。說真的，我也是很想抽菸。這種情況，我怎麼可能戒菸！

想戒菸的早期，都會先發現抽菸有些問題，但是要戒菸卻又困難重重。在吸菸後想到應該要戒菸，一段時間沒吸菸就想要吸菸。遇到特定的情況，如：緊張、思考、熬夜、情緒起伏時，抽得更兇。很多人停留在這個階段好幾年甚至幾十年都沒變。處在這階段，重點是要得到充分的資訊，把“要不要戒菸”這個問題想清楚。我們從分析吸菸的原因開始，再說明吸菸的風險，戒菸的好處，最後讓您自己做決定！

吸菸的原因

只要幾個小時不抽菸就會開始想抽菸。在特定的情況下，如：喝酒應酬、思考、壓力、緊張、心情起伏時抽得更多。爲什麼人會想吸菸呢？答案在於尼古丁對大腦的作用。

吸菸時尼古丁從肺部吸收，一分鐘後作用在大腦，產生一種快感，但是這僅止於第一口菸，之後再吸就沒有這種感覺了。接著繼續吸菸下去，隨著尼古丁濃度逐漸上升，滿足感也會增加。這時吃飯、喝咖啡、喝酒的感覺更好了，朋友的相處也變得融洽了。

就像香水或臭豆腐聞久了味道就變得不明顯，尼古丁帶來的滿足感也會使腦部產生調適，這不僅抵銷了尼古丁的心情效應，尼古丁濃度低到一定程度，人就變得難滿意。

隨著尼古丁被肝臟代謝而逐漸消失，越久沒吸菸心情就越來越差，也就越想吸菸，這時吸菸也越有感覺。反過來，離上一根菸的時間越短，吸菸前心情越好，想吸菸的衝動越弱，吸菸也越沒感覺。每個吸菸的人都知道自己什麼時間該吸菸了。

越久沒吸菸，就會變得難滿意。這個現象在戒菸的前幾天最明顯。人可能會很累、煩、悶(沒快樂的事)、沒耐心、易怒、焦慮、坐立難安、心情低落…。忍過一星期之後，心情就好多了，幾個星期不吸菸之後，沒吸菸心情就會恢復正常。

讓人無法戒菸的原因是：吸菸的滿足感，不吸菸的難過！戒菸是有障礙的，有心理準備的人有專業人員協助就容易戒菸成功。

看不見的殺手：在吞雲吐霧之中，隱藏的危機

吸菸時數百種有毒物質會從口腔進入肺，導致慢性咳嗽、呼吸困難、肺癌。有毒物質從肺泡進入血液循環，導致全身血管損傷及各器官癌症。這包括心臟病、腦中風、性功能障礙、皮膚老得快。這些有毒物質在吐出時導致牙周病。

有些人會注意到牙齒與手指會變黃。而二手菸會傷害家人健康、孕婦吸菸及二手菸會導致胎兒生長遲緩及早產。吸菸身上有菸味，更讓人不喜歡接近。

吸菸時間越久，吸菸量越大，傷害就越來越明顯。吸菸的人年紀越大呼吸就越困難，加上心臟病及腦中風等血管疾病就像是不定時炸彈，吸菸者老年身體差很多。因為全身壞得快，幾十年來吸菸者壽命平均都是65歲，這正是目前退休年齡。有半數吸菸者在退休之前就死了。

算算看戒菸可以賺多少錢

菸價一直漲，吸菸的開銷實在不少，如果每天吸一包菸，一包菸100元計算，每年買菸的錢為36,500元，十年下來就超過36萬元，二十年就超過73萬，四十年就超過146萬。如果這筆錢存起來加上利息就更可觀了。如果加上戒菸省下的醫藥費、不用請假扣薪水就賺更多了。

戒菸的好處

戒菸時間	益處
20分鐘	血壓和脈搏下降至正常。手腳變暖和。
8小時	血液中一氧化碳降低，含氧量增加。
24小時	呼吸、頭髮及身體不再散發菸味。
48小時	味覺和嗅覺開始恢復正常。
72小時	身體沒有尼古丁。
2-12週	心肺功能改善，體力增加。 肺功能開始改善。血液循環改善。
3-9個月	氣管上纖毛的功能增進，更有效地清潔外來病菌，肺部感染的機會降低。 咳嗽、呼吸短促等症狀減少。
1年	罹患心臟疾病的機率，降低一半。
10年	罹患肺癌的機率，比吸菸者少一半。 罹患其他癌症的機率也有顯著的降低。
15年	罹患心臟病的可能性降低至和非吸菸者一樣。

無論在任何年齡戒菸，都能讓您的健康好轉，延年益壽。

當自己的主人

吸菸的人早上醒來第一件事就是吸菸，三餐飯後一定要吸菸、休息時也會來一根，大便時要吸菸才會順暢，睡前也需要抽根菸。您心情好時需要吸菸，難過時需要吸菸，心煩時需要吸菸，熬夜時要吸菸，思考時不能沒有菸。是否您想過，有朝一日，自己能夠不需要抽菸也過得好好的！

想吸菸是尼古丁對腦部的作用，很難戒菸也是尼古丁作用在腦部的結果。每隔一段時間，您就吸菸補充尼古丁，

以讓腦部功能正常。雖然說吸菸對自己不好，但是沒有菸日子卻過不下去。您的身體不斷累積焦油，您的思想受到尼古丁的控制。

想擺脫需要尼古丁才能過日子的狀態，需要您的選擇。您是要忽略吸菸對身體的傷害，讓抽菸量越來越大來得到滿足感？還是願意不再靠吸菸補充尼古丁，讓腦部逐步脫離它的控制，讓身體不再承受吸菸的傷害。如果您選擇後者，那代表您要當自己真正的主人！

戒菸之後：

- 您不用忍受沒有菸時的難過；且出門不必怕沒菸。
- 您可以不用再面對別人阻止您吸菸時的難堪
- 您可以放心地進入禁菸場所

確定您的戒菸理由

想要戒菸成功，強而有力的戒菸『動機』是重要的因素！現在，想一下您不吸菸的理由及益處，把重要的理由勾起來。

- | | | |
|----------------------------------|--|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 讓身體更健康 | <input type="checkbox"/> 省錢 | <input type="checkbox"/> 與家人和諧相處 |
| <input type="checkbox"/> 讓家人更健康 | <input type="checkbox"/> 臉色好看、少皺紋 | <input type="checkbox"/> 做自己的主人 |
| <input type="checkbox"/> 做子女的好榜樣 | <input type="checkbox"/> 讓我更受歡迎 | <input type="checkbox"/> 維持男性雄風 |
| <input type="checkbox"/> 醫生吩咐 | <input type="checkbox"/> 吸菸很不方便，不吸菸大自由 | |
| <input type="checkbox"/> 工作上的需要 | <input type="checkbox"/> 其他 | |

我的戒菸宣言

我 _____ (姓名) 為了

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

等以上理由，決定從 _____ 年 _____ 月 _____ 日起
戒菸，決不吸菸。

我決定無論何時何處，我都願意遵守我的承諾，並
設法克服不吸菸所帶來的任何不舒服，因為那些不
不舒服都代表著我的身體正漸漸康復。

簽署人： _____ (簽章)

見證人： _____ (簽章)

_____ 年 _____ 月 _____ 日

準備 戒菸



佩華，26歲，菸齡8年

雖然知道吸菸不好，但試了幾次後始終戒不掉，我也意興闌珊，但知道自己懷孕後，我想，不能再這樣下去了。找了一些協助戒菸的方式，但孕婦不方便用戒菸藥物，最好的選擇是戒菸專線。跟陌生人講自己吸菸的問題，真的很忐忑，不過為了孩子，我願意試試看。

在下定決心戒菸之後，與開始一根菸都不抽之間就是準備戒菸的階段。這時可能會減少吸菸量、找尋戒菸資源、或買戒菸藥。戒菸的經驗與戒菸的決心會互相影響。戒菸太難了，決心就動搖。這階段做好一些準備，日後戒菸就容易成功。

- 環境的準備：排除讓自己想吸菸的環境；建立能提醒自己戒菸的環境。
- 心理的準備：了解自己的吸菸行為，強化戒菸決心。
- 身體的準備：評估身體的尼古丁依賴度，必要時找尋藥物降低戒菸的難度。

觀察吸菸行為

戒菸前，花幾天的時間，仔細觀察自己的吸菸行為，了解哪些情況下自己容易抽菸，以及當時想吸菸的念頭多強烈，吸菸之後的滿足感有多強，可以讓您日後順利戒菸。在吸每一根菸之後記下吸菸的時間、地點、與在什麼情況下抽菸。並想想吸菸前的渴望有多強、滿足感有多大。渴望度與滿足感都不大的菸就可以不用抽。渴望度高的菸必須找出怎樣克服。

找到支持自己戒菸的人

有人鼓勵及支持使您更容易戒菸！找個已戒菸或不吸菸的親友，做為您戒菸的支持者，請他每天提醒您不要抽菸。

一個好的支持者需要：

1. 關心您的身心健康
2. 對戒菸有一點認識
3. 有耐心、願意聽您傾訴
4. 您容易找到人



親友的支持，讓您戒菸更容易

尋找戒菸資源協助

戒菸過程中，您的身體會經歷一些生理上的變化。您可能會遭遇一些狀況，需要學習新的處理技巧，並建立新習慣，戒菸才會順利。這個過程中如果能有熟悉戒菸問題的人協助，會更順利達到這些改變。您可以利用以下資源來協助您：

- 戒菸專線服務中心 **0800-636363** 免付費電話
服務時間為週一至週六，上午九點至晚上九點
- 戒菸專線網站：www.tsh.org.tw
FB 粉絲專頁：63 抱抱
- 戒菸專線 LINE@
- 國民健康署菸害防制資訊網
<http://tobacco.hpa.gov.tw/>
- 全國各地醫療院所門診戒菸
<http://ttc.hpa.gov.tw/quit/>
- 華文戒菸網
<http://www.e-quit.org>



戒菸中心
網站



戒菸專線
LINE@

降低戒菸的困難

戒菸的決心必須大於戒菸的困難，戒菸才會成功。許多戒菸者都覺得自己的意志力不足。還好，有方法可以降低戒菸的困難。

- 使用戒菸藥物：立竿見影的效果
- 規則運動：戒菸還有困難時每天運動
- 以喝果汁或開水代替酒，因為喝酒後很難不吸菸
- 飲食以清淡、低熱量為原則
- 避開會讓您吸菸的社交環境：喝酒的聚會、吸菸朋友的邀約
- 環境控制：移除菸灰缸



多運動，戒菸身心更舒暢

戒菸藥物

從抽菸習慣可以看出戒菸時需不需要藥物。在數小時睡眠時間不抽菸之後，您起床後多久抽第一根菸？起床越早抽菸，就代表身體越需要尼古丁才會感覺好一點。起床5分鐘以內就抽菸的人，不用藥戒菸很難；起床30分鐘之內就抽菸的人，戒菸建議使用藥物，且要選用劑量高的；起床超過30分鐘才抽菸的人，要靠意志力戒菸也可以，如果用藥，就用劑量低的；起床超過一小時才抽菸的人，戒菸不需用藥。

戒菸藥物的種類與選擇

目前已有的戒菸藥有尼古丁與口服藥兩大類，後者藥效較強，但是有一點風險，門診戒菸才有。尼古丁安全性高，可以自己到藥局買。但選擇符合自己藥物需求，建議與醫師討論，才可以獲得事半功倍的效果。目前台灣地區的尼古丁有四種劑型：貼片、口嚼錠、口含錠與吸劑。貼片從皮膚吸收，每天貼一次，藥效在貼後兩個小時後出現，它會持續抑制菸癮，但是想抽菸時再貼就緩不濟急。其他三者從口腔吸收，藥效出現的時間較快，想吸菸的時候使用，可以有效抑制菸癮，但是必須經常使用。貼片可以配合其他劑型一起使用。

劑型的選擇

劑型	優點	缺點
貼片	每天只需用一次	皮膚可能會過敏
口嚼錠	戒菸時可以有東西咬	牙齒不好需避免使用
口含錠	只要含在嘴裡就會自己溶化，千萬不要咬	
吸劑	使用時動作與吸菸接近，想吸菸時容易直接取代	吸太大力會刺激喉嚨想咳嗽

- 口嚼錠與口含錠使用時都要避免飲食，有的人用後會打嗝或反胃。

使用劑量

劑型	劑量	
	起床 30 分鐘內抽菸	起床 30 分鐘後抽菸
貼片	建議使用 30 號的	建議使用 15 號的
口嚼錠與口含錠	建議使用 4 毫克的	建議使用 2 毫克的
吸劑	劑量決定於使用的頻率。想吸菸時就用吸劑，不想抽菸時就不用，這樣會讓身體的尼古丁維持在正好不會想吸菸的濃度。	

使用方法

戒菸藥物的使用方法請向藥師或醫師詢問清楚。

醫療院所門診戒菸治療

尼古丁替代療法(NRT)

所謂尼古丁替代療法:是用來協助您在戒菸過程中減少戒斷症狀的藥品。

您可以到國民健康署特約醫療院所，接受門診戒菸的協助。您需年滿18歲(含)以上，且為全民健康保險對象，並無積欠健保費用者。

補助:

詳細戒菸治療補助方式請來電洽詢免付費戒菸專線 0800-636363。

注意:

1. 必須於 90 天內到同一家醫療院所完成一次療程 (8 週)；一年提供兩次戒菸治療服務療程。
2. 看戒菸門診時，請務必帶健保卡。
3. 如有任何問題請撥打免付費戒菸專線 0800-636363。

社區藥局、牙科診所

社區藥局藥師與牙醫師提供吸菸民眾戒菸藥物與衛教諮詢服務，如需查詢社區藥局、牙科診所資訊，請撥打免付費戒菸專線 0800-636363。

訂戒菸日

請在將來的4週內選擇一天作為您的戒菸日。戒菸前三天特別辛苦，戒菸的第一星期要避免壓力事件。您也可以挑選對您較輕鬆的時間或有特別意義的日子做為戒菸日。

尋求親友支持

戒菸前花點時間，跟吸菸的朋友說明自己要戒菸的決定，並請他們支持，可以減少戒菸時遇到朋友吸菸或邀請抽菸的困境。此外，可以告知不吸菸的家人與好友您即將戒菸，戒菸後如果脾氣不好、疲倦、反應變慢請他們多包涵，讓他們能有心理準備。

環境調整

1. 移除菸灰缸、打火機、菸等會使您想吸菸的物品
2. 換掉有菸味的衣服
3. 張貼禁菸標誌
4. 把自己戒菸的理由寫在容易看見的地方



戒菸計畫檢查表

要開始戒菸囉！來確認一下您準備好了嗎？

- 確定您要戒菸的理由
- 找專業協助資源，如戒菸專線、門診戒菸等
- 留意您吸菸的情況，找出哪些狀況下自己會抽菸

戒菸日倒數計時的準備

- 減少每日吸菸的數目
- 找到支持您戒菸的人
- 列出戒菸的好處

戒菸前一天的準備

- 有8小時睡眠
- 準備大量水果及純果汁
- 告知您的家人及朋友，您戒菸的決定，並請他們支持
- 重申您的決定——我選擇做一個不吸菸的人

戒菸日的準備

- 丟棄所有菸品及菸具
- 開始您的運動計劃
- 充分休息
- 吃清淡食物，避免過鹹、過辣、過甜等重口味的食物
- 喝大量的開水或純果汁取代喝酒、咖啡、茶、可樂
- 如果可以，避免在這段期間處理重大壓力事件



不吸菸 選擇權在你！

No Smoking is your Choice

1. 分辨

Discrimination

分辨戒菸的好處或繼續吸菸的危險

2. 判斷

Judgment

在各種情況下選擇最好的

以行動堅定戒菸意念

3. 自制

Self-control

把選擇變成決定，加入不吸菸者的行列

4. 意志力

Willpower



開始 戒菸



鄭先生，48歲，菸齡30年

我一直以為自己是個意志力堅強的人，直到戒菸那刻起，身體開始出現不舒服的現象，嗜睡、咳嗽、失眠等，心情也變得焦躁，才發現自己原來這麼脆弱，戒菸比我想像中還要難。

戒菸最大的挑戰就在開始戒菸之後。戒菸時每件事都不如意，除了會無法控制的想抽菸之外，可能容易發脾氣、心情低落、非常疲倦、坐立難安、晚上睡不好、特別想吃東西。有時這會令人難以忍受，許多人到了這裡就打退堂鼓。這些問題可以用藥物緩解。撐過戒菸最辛苦的幾週之後，有些人會發現體重怎麼增加這麼多，或者日子怎麼這樣難過，或者根本無法思考，這時可能就會放棄當初的堅持。要解決這些問題需要調整生活習慣或認知才辦得到。

戒斷症狀

吸菸時會有滿足感，幾個小時不吸菸就會感覺不對，這時就會吸菸，然後感覺就好了。這是吸菸難戒的主因。如果持續不吸菸，就會出現許多身心症狀。這包括：想抽菸、疲倦、易怒、焦慮、無法專心思考、憂鬱、想吃、沒耐心、頭暈、感冒、頭痛、胸悶、便秘、腹瀉、體重增加、坐立難安、睡不著、多夢、身體麻或痛…。

戒斷症狀基本上是來自於戒菸時的負面情緒。有些是難過時尋求改善，如想吃、想買東西、想抽菸。有些是壓力的身心症狀，如：胸悶、頭暈、感冒、胃腸不適、睡眠異常。有些症狀是顯示戒菸時腦部功能不足，需要休息，如：疲倦、不能專心、沒耐心、頭暈。

戒斷症狀在戒菸幾個小時之後就出現，最難過的時間在第二或第三天，然後逐漸減輕。大部分的戒斷症狀持續三或四星期之後就會消失，但是想吃東西與體重增加會持續三個月到半年，想抽菸則超過半年，有時戒菸超過一年還會有。

如何幫助您控制菸癮

尼古丁戒斷症狀

症狀	感受和原因	因應對策
吸菸的渴望	強烈想要吸菸的渴望，但在幾週之後會逐漸下降。	<ul style="list-style-type: none">• 做一些不同的事情來分散您的注意力:緩緩做幾個深呼吸、喝一杯水。• 打電話到~~ 「戒菸專線服務中心」• 使用尼古丁替代療法。
咳嗽、嘴巴乾澀	通常一開始會比較嚴重，主要是肺部清除焦油的關係。	<ul style="list-style-type: none">• 溫水可使咳嗽緩和 咳嗽表示您的肺部正在康復中。
飢餓	您可能會有強烈的饑餓感。因為您的新陳代謝和味覺，都因為戒菸變好了。	<ul style="list-style-type: none">• 盡可能在身旁準備水果或蔬菜備用。• 嚼口香糖、薄荷糖。• 喝大量的水。

症狀	感受和原因	因應對策
排便情形改變	可能有便秘或腹瀉的狀況。	<ul style="list-style-type: none"> 這些狀況會漸漸好轉。如果有便秘狀況，多攝取含高纖維質的食物。
睡眠困難	睡眠習慣可能會改變。當身體代謝掉尼古丁之後，您可能會失眠或更疲倦。	<ul style="list-style-type: none"> 2~3星期情況就會逐漸好轉。多運動、呼吸新鮮空氣，減少茶或咖啡的飲用，將有助於您的睡眠。
頭暈	因為您的腦部得到更多氧氣，而非一氧化碳。	<ul style="list-style-type: none"> 頭暈症狀幾天就會過去。
情緒化、注意力不集中、易煩躁	尼古丁戒斷症狀，是因為您不再像以往習慣性抽菸，和抽菸時帶來的安撫感。	<ul style="list-style-type: none"> 開始尋找不同的處理方法。提醒您的家人和朋友，並請他們支持您，不要讓他們買菸給您。

正向思考--您做得到！

生活習慣的調整

戒菸時特別累，多休息對戒斷症狀的緩解非常有幫助。不管是睡眠、閉目養神、做白日夢都有助於緩解戒斷症狀。

不花腦筋的身體活動也很有效。每天運動，有氧運動、肢體伸展、游泳、騎單車、走路都對戒斷症狀的緩解有幫助。戒菸時做花腦筋的事會讓自己更想抽菸，要盡量避免。

戒菸時容易口渴，多喝水可以避免這個問題。



身心休息



節制生活

想吸菸時的策略

想抽菸是戒菸時最大的困難之一。想抽菸時怎麼克服，有幾個不同的方法。您可以挑選適合您的方法來用。

- 意志力：想吸菸不是自己能控制的，但是要不要吸菸則決定在自己。我選擇不吸菸。
- 轉移注意力：想吸菸時做其他事轉移注意力。最常用的是深呼吸。吃口香糖或低熱量的食物（胡蘿蔔、小黃瓜、西洋芹菜或芭樂）也很多人使用。喝水或果汁。起來動一動。
- 離開想吸菸的環境：到外面走走、去刷牙、上廁所。
- 使用口腔吸收的藥物：吸劑、口嚼錠、口含錠。



均衡營養



深呼吸

體重控制

絕大多數的人戒菸之後體重都會增加，通常增加2-5公斤。但是有些人則增加幾十公斤。體重增加很多的人多半是飲食造成的。調整吃的內容就可以避免體重增加，規則運動也有助於控制體重。

戒菸時建議的飲食

注意飲食習慣，每天吃豐盛的早餐與午餐，晚餐則不要吃太多，消夜盡量避免。

吃飯後嘴巴裡的味道會讓人想吸菸。食物盡量清淡，避免太鹹、太辣、太油。

多食用	避免食用
蔬菜、五穀雜糧、水果、豆類 吃雞肉要去皮，牛奶要喝低脂或脫脂的，以預防心血管疾病	少吃白米、白麵粉(麵包、餅乾…)、甜食、油炸食物、紅肉(豬、牛、羊)，可避免體重增加 避免吃海鮮、內臟、紅肉(豬、牛、羊)

規則運動

平常每週至少3次，每次30分鐘，保持健康。戒菸時每天運動，改善心情與睡眠，穩定情緒。運動60分鐘能改善戒菸後體重的增加。

婉拒朋友邀請吸菸

戒菸時如果有朋友請自己抽菸，要明確地拒絕。請菸經常是一種善意的表達，如果對方是好意邀請，可以先向對方表示感謝，然後再說明自己不吸菸了。這個方式可以避免讓對方有好心卻遭冷落的感覺。如果對方跟自己不熟，拒絕不會太難；如果對方跟自己很熟，可能會硬把菸塞過來。這時堅持不抽菸會讓對方尊重自己的決定。別人抽菸是一種暫時放鬆，此刻您抽菸卻會讓您陷入不得不吸菸的困境。

回到社交應酬的場所

社交應酬是很多人戒菸失敗的原因。尤其是有喝酒的聚會。喝酒之後，人對自己行為的控制力就會降低。有的人喝酒後還會勉強您抽菸。還會想抽菸時千萬不要去參加喝酒的聚會，還不習慣拒絕他人請菸時也不要。如果這些都不是問題，去參加了千萬記得少喝酒。能喝果汁就不要喝酒。

壓力管理

因壓力而吸菸，無助於壓力的調適，反而使問題變得更複雜，學習壓力管理技巧有助於戒菸計劃的成功。

壓力管理的技巧如下：

壓力管理方式	內容
調整想法及行爲	<ul style="list-style-type: none">● 學習接受事實： 面對自己不可改變的事實、努力去改變可以改變的部份。● 改變想法： 換個角度看世界，世界就不一樣。
運動及休息	<ul style="list-style-type: none">● 保持運動習慣： 每天應至少運動 30 分鐘，可以拆成 2 次 15 分鐘，或 3 次 10 分鐘完成。 如：游泳、走路或加入健身教室、活動性的社團。● 適度的休息與放鬆： 安靜地坐著，做幾個長且緩慢的深呼吸。 聽您喜歡的音樂，或是休息及閱讀。 試著每晚有充足的睡眠。
時間管理	<ul style="list-style-type: none">● 歸納您每日的目標和任務。● 根據先後順序安排您的時間。● 先做最重要的事。● 合理地建立短期和長期計劃，以達成目標。

壓力管理方式	內容
問題解決	<ul style="list-style-type: none"> ● 真正的問題是什麼？ ● 問題的原因是什麼？ ● 我可以有什麼不同的因應方法可以選擇？ ● 選擇一個最適合的方法。 ● 試著開始行動。 ● 如果問題依舊持續，和您信任的人詳細討論您的情況。
尋求支持	<ul style="list-style-type: none"> ● 運用專業心理諮詢或醫療資源協助。如：撥打「戒菸專線服務中心」免付費專線 0800-636363，尋求支持。 ● 找尋自己可信賴的親友，說出困境，以獲取情感的支持或實質的援助。
振奮心情	<ul style="list-style-type: none"> ● 將您省下的錢置入玻璃罐，看著它一天天的增加。 ● 利用月曆，把自己成功克服菸癮的日子標示起來。 ● 隨時肯定自己的許多小成功。

想要養成新的習慣，需要時間讓它慢慢成形。不要預期您能立刻改變整個生活，慢慢來持續改變。「戒菸」是您能給自己最好的禮物！繼續努力—您做得到！為戒菸後所產生的壓力情境做準備。

預防復發



許先生，45歲，菸齡28年

我在太太懷孕時為了孩子戒菸2年，後來因為應酬又再抽，接著菸癮越來越大。我在家裡抽菸會被罵，只能跑到樓梯角落去抽，抽菸實在很不方便。好幾次想戒菸都戒一個多月就失敗。5年前因為身體不好戒了1年。後來跟老婆吵架心煩又買了一包菸，本來想抽幾根就好。但是後來又再繼續抽下去，後面要戒菸超過一個月就很難。本來想說，戒菸這麼久了抽一根不會怎樣。但是，每次抽了之後就戒不掉。

絕大多數的人戒菸都要好幾次才真的成功。戒菸之後常會誤以為抽一根菸沒關係，想這根抽完再戒，接著想這包抽完再戒，然後一包又一包的抽下去。吸菸之後，想吸菸的情況就回來了，不抽菸又變得難以忍受。雖然想戒菸，但是不抽菸又變得困難重重。經過幾次之後，建立深刻的印象，再也不抽第一根菸，才會真的成功。

只有不吸菸，才不會陷入非吸菸不可的困境。不管戒菸多久，有這個警惕才會保住不需要吸菸的自由。

瞭解菸癮復發

戒菸需要經過復發的考驗

戒菸之後菸癮復發會讓人感到挫敗，但是戒菸過程中復發卻是常態，一次就成功反而少見。自己經歷許多困難，終於戒菸一段時間實在很不容易。但是對尼古丁容易成癮的特性卻不見得會有深刻的了解。您已經從以往的戒菸經驗中學到怎樣戒菸，這次的再抽菸只是代表您還有需要注意的地方。

失誤與復發

戒菸之後不小心再抽一根菸，然後又再回到不抽菸的狀態算失誤。一根接著一根停不下來就是復發。

戒菸之後復發最常見的原因：

- 不清楚復發的原因，因而一不小心就再吸菸。
- 除了吸菸外，沒有比較好的應付壓力的方法。
- 誤以為「再抽一根菸沒關係」。
- 喝酒聚會等讓人吸菸的社交情境。
- 無法控制體重的增加。

當菸癮復發時的處理

如果您已經點著了一根菸，我們建議您：

- 馬上熄掉手上的菸
- 丟掉您身邊的菸
- 改變當下的處境，或乾脆離開
- 想想到底發生了什麼事讓您吸菸
- 想想自己為什麼戒菸
- 打電話給支持您戒菸的朋友，或是撥打「戒菸專線服務中心」的免付費電話 **0800-636363**。
- 別用另一根菸處理眼前的「危機」
- 謹記著：「我可以不吸菸」

有過去戒菸的經驗，相信您已經知道怎樣戒菸了。不同的是，戒菸的意願恐怕不見得有上次那麼高。當菸癮復發時，就從找出強烈戒菸的理由開始，再次戒菸。您有上一次戒菸的經驗，這次戒菸會比較容易。

1 還記得戒菸後第一次吸菸的狀況嗎？

發生了什麼事？誰跟您在一起？您在做什麼？

2 察看真相

抽第一支菸的感受如何？跟您預期的一樣嗎？吸菸有幫助您改善當時的情況嗎？

3 下決定！

想一想，還有其他方法嗎？

4 別因挫敗而放棄

復發是戒菸過程中的常態！最重要的是要能從經驗中學習，不需要耿耿於懷。千萬不要因為一次挫折而功虧一簣。如果您沒有放棄，這就不是失敗。

請寫出三件您想從戒菸中獲得的事情？

想想看戒菸成功的感覺，有多棒！不再受制於菸，更健康！也能做自己的主人！有點耐心，一步一步來，您的努力值得自豪。祝您戒菸成功！

持續戒菸需要的不是意志力，而是對菸的警戒。

拒絕菸品誘惑，老爸甩菸賺幸福

吳先生，32歲，菸齡18年

吳先生在忙碌的餐廳服務員工作中，工作時間很長、壓力常讓他喘不過氣。「女兒看到我菸一根接一根的抽，因為菸臭味，總是躲我遠遠的，我很疼女兒，可是她不喜歡我抽菸時抱她，我很難過！」在專線的鼓勵下，吳先生決定開始改變自己，配合戒菸藥物口嚼錠的使用，藉由一些簡單的運動，如晨間散步、陪女兒到公園遊玩、游泳等，讓身心獲得舒緩，擺脫想菸的念頭。戒菸成功時，女兒最開心了！這次的改變，讓吳先生清楚了解，唯有健康的身體才能為親愛的家人帶來最大的財富，及早戒菸，才能擁有甜蜜完整的家庭！

找到壓力的出口 戒菸不再是難題

謝小姐，30歲，菸齡16年

謝小姐忙碌的設計師工作中，壓力常讓她喘不過氣，唯一最快樂放鬆的時候便是假日時與朋友聚在一起玩樂、小酌及抽菸。但是謝小姐發覺近幾個月走路爬樓梯很喘，皮膚皺紋也變多了，在母親的推薦下求助專線協助。戒菸過程中，與專線諮詢人員討論許多克服菸癮及抒解壓力的方法，想抽菸或情緒煩躁時可以做些肢體伸展來轉移注意力；壓力緊張時，做些長且緩慢的深呼吸舒緩身心或是找朋友聊聊。戒菸成功時，媽媽最開心了！家裡的空氣好清新、身上不再有惱人的菸味，「為了我和媽媽的健康，我會繼續努力創造無菸新生活！」。

及時戒菸 省錢顧健康

沈小姐 · 32 歲 · 菸齡 15 年

年輕的沈小姐曾經短暫戒了一個月後復抽，她的菸量變得更多，也產生焦慮失眠的情形，還提到無聊、壓力及焦慮時會想抽菸，再次使用戒菸藥物後戒菸，曾因朋友來訪時抽了一根菸，就馬上感覺到胸口疼痛，讓沈小姐心生警惕不敢再抽菸，因此希望能夠戒菸。諮詢期間，戒菸專線的人員與沈小姐一起討論如何渡過戒菸初期的不適情形（尼古丁戒斷症候群），讓她不用一個人獨自面對菸癮、復抽等挑戰，更能提升戒菸信心。戒菸後，沈小姐覺得身體變得健康，思考也更冷靜外，也節省下買菸的花費，一舉數得，「我不會讓自己再重蹈覆轍。最重要的是，我的朋友也都一起加入戒菸的行列了。」

做自己的主人 堅持戒菸決心

呂先生 · 34 歲 · 菸齡 20 年

多次嘗試戒菸的呂先生有多年的菸癮，也使用過戒菸輔助藥物，但都沒能維持很長的時間，從事建築工程的呂先生提到無聊、想事情的時候及與朋友應酬時會想抽菸，這次再度下定決心想要戒菸，因此來電戒菸專線尋求協助。呂先生談到戒菸的初期有些不舒服的狀況，包括睡不好、有點疲倦等，專線與他討論因應策略，如：腹式呼吸法，多喝溫開水、運動，並可向朋友宣告戒菸的決定等。戒菸後呂先生感覺到自己肺活量提升、精神也容易集中、比較不會有疲倦感，並開始養成游泳的運動習慣。呂先生認為「戒菸的決心很重要，要徹底與菸劃清界線，加上戒菸專線的協助及與諮詢人員共同討論戒菸方法，戒菸成功不再是遙不可及的夢想！」



陪伴您**戒菸**的好朋友

若想要得到更多關於戒菸的資訊
請撥打戒菸專線**免付費**電話

0800-636363

戒菸專線服務中心

- 服務時間：週一至週六 09:00-21:00
(除過年期間與週日外，國定假日照常服務)
- 地址：臺北市士林區中山北路四段16號
- 電話：(02)2886-6363 傳真：(02)2886-7373
- E-mail：tsh_service@tsh.org.tw
- 戒菸專線網站：www.tsh.org.tw
-  FB粉絲專頁：63抱抱
- 戒菸專線LINE@

【本項經費由菸品健康福利捐支應】

廣告



戒菸中心
網站



戒菸專線
LINE@