

1. 訂定戒菸日

選擇一個適當的戒菸日，例如：生日、結婚紀念日等較沒有壓力的日子，於戒菸前一週開始做準備，包括：降低吸菸量、將周遭的菸灰缸、打火機除去等任何與吸菸有的物品全部清除。

2. 公開宣稱

宣稱自己的戒菸決心，要向家人及週遭的同事、朋友，說出自己正在戒菸，如此不但可以獲得更多家人與朋友的支持，更能增強自己的意志。

3. 拒絕誘惑，勇敢說不

戒菸期間要減少應酬，避免到會吸菸之場所或接觸吸菸的朋友，當親朋好友遞菸時也要勇敢說「不」！



4. 寫下個人戒菸的理由

將個人戒菸理由寫下來並隨身攜帶，當想抽菸時可拿出來看，如此不但可以隨時提醒自己，更能協助自己渡過戒菸最困難的時刻。

5. 預期可能發生的情形

停止吸菸後的頭幾天會發生令人非常不舒服的症狀，如：煩躁不安、精神變差、容易發脾氣、挫折感、睡不著等，但是，漸漸這些症狀會隨著時間逐漸減少，很快地，您就可以感受到戒菸的好處，呼吸更舒暢，不再受菸的控制，成為不吸菸的人。

6. 輕鬆對抗菸癮

◎喝大量的液體、特別是大量的白開水：也可以選擇多喝新鮮果汁、無糖麥茶，但是要少喝茶葉、咖啡、含酒精的飲料，因為這些飲料會勾起想要吸菸的念頭。



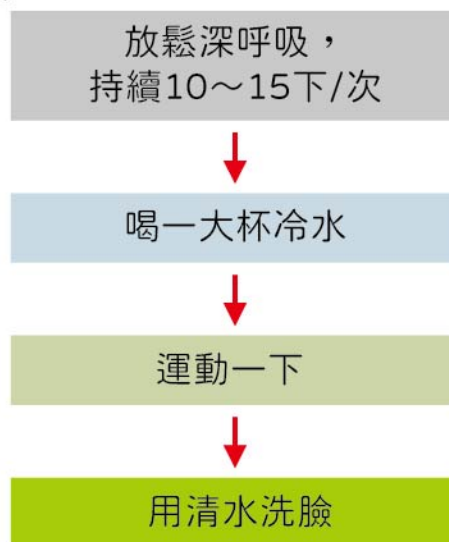
佛教大林慈濟醫院
Buddhist Dalin Tzu Chi Hospital

戒菸的撇步



- ◎ 適度而規律的運動：選擇一項可以持續的運動或加入運動社團等，如此可以帶來健康及規律的新生活。
- ◎ 充足的睡眠：把睡覺時間提早一些，充足的睡眠可以減輕戒菸的不適症狀。
- ◎ 深而慢的呼吸，轉移對菸品的注意力：當菸癮來時，可以做別的事來轉移對菸品的需求，例如：打個電話、找人聊天、做個深而慢的呼吸，參加志工活動、社團活動。
- ◎ 改變個人習慣：改變生活中與吸菸有關的習慣，例如：早上起來先刷牙再上廁所、用餐後立即刷牙、多吃新鮮蔬菜、水果、使用不同的交通工具上班、在不同地點用餐。
- ◎ 採取降低焦慮的策略：深而慢的呼吸、泡溫水澡、閱讀輕鬆的雜誌、散步或運動。
- ◎ 適當使用藥物：透過戒菸門診醫師可以提供適當的藥物協助您克服菸癮。

總之，菸癮來時，您可以立即且不斷進行以下四步驟，相信菸癮會慢慢遠離您！



7.其他的戒菸資訊及管道

- ◎親洽大林慈濟醫院健康諮詢室
或撥打健康諮詢專線05-2648333
- ◎免付費戒菸專線0800-63-63-63
- ◎董氏基金會全球華人戒菸網
(網址：<http://www.e-quit.org>)
- ◎大林慈濟醫院健康OK棒
(網址：
<http://dlweb01.tzuchi.com.tw/DL/okban>)

大林慈濟醫院健康諮詢室 關心您

敬祝您

身體健康 平安吉祥

Wish you

Healthy & Peaceful

佛教慈濟醫療財團法人 各院區健康諮詢專線

花蓮慈濟醫院:(03)8562016
玉里慈濟醫院:(03)8882718 分機 9
關山慈濟醫院:(089)8148000 分機 128
台北慈濟醫院:(02)66289779 分機 2236
台中慈濟醫院:(04)25368069
大林慈濟醫院:(05)2648333
斗六慈濟醫院:(05)5372000 分機 127
嘉義慈濟診所:(05)2167000
網址：<https://dalin.tzuchi-healthcare.org.tw/>
大林慈院 113. 修訂