

**DO  
OR  
DIE**

**預防復抽**

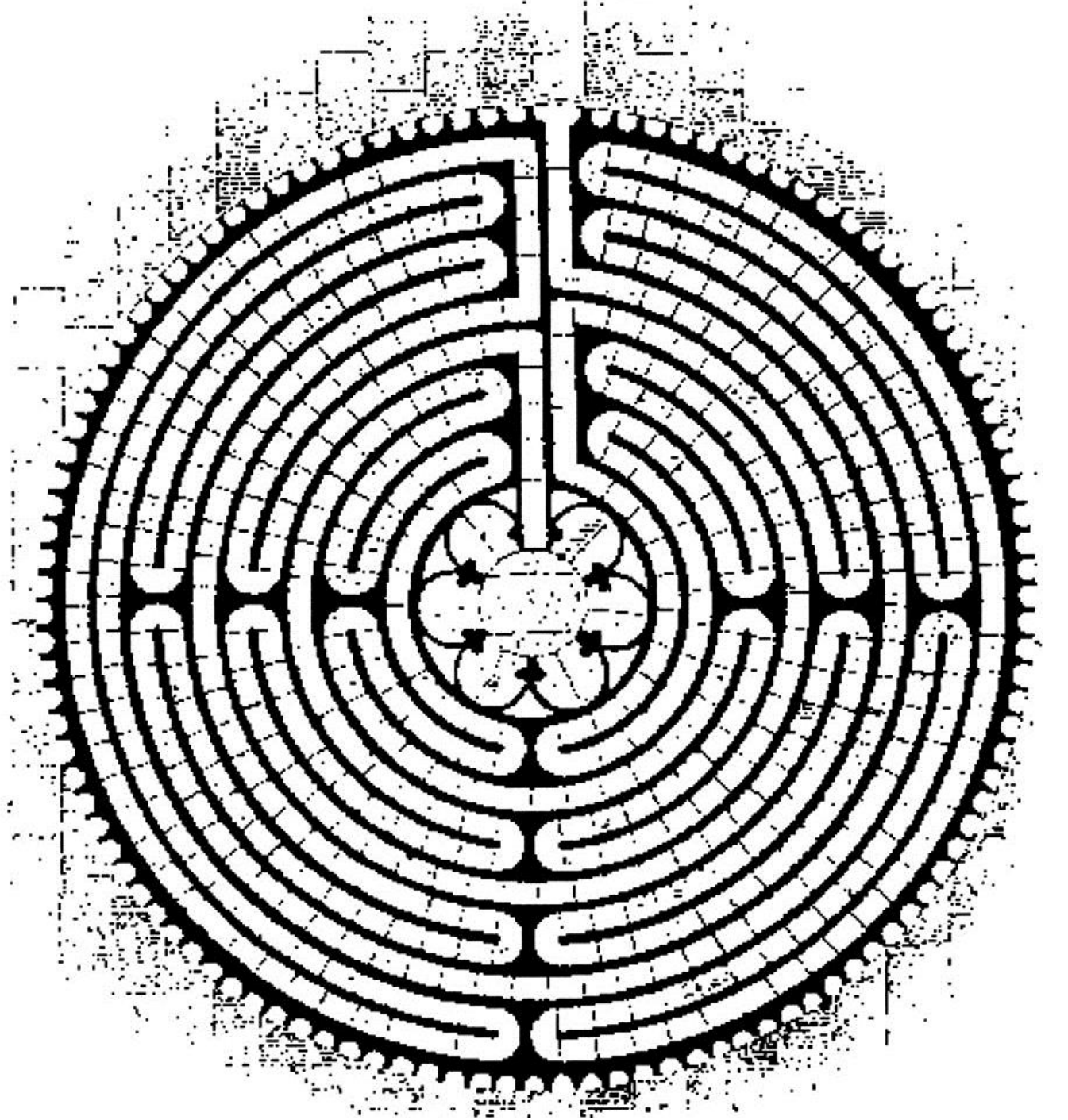
中國醫藥大學家庭醫學科  
蔣惠棻



戒菸有  
多難???







# 吸菸

心情

天氣

老闆

應酬

教育

朋友

環境

老婆

習慣

壓力

工作

有的沒的

家庭

兄弟

其他

成長過程

# 為何吸菸？

- 藥理學家說，菸草中的**尼古丁**會刺激中樞神經，兼具多重藥理作用，有**成癮性**。心理學家則認為，吸菸是一種習慣，不斷練習而累積的行為。
- 其實不管是「成癮」還是「習慣」，菸在不知不覺中都會影響吸菸者的情緒、吸菸者的思考，進而「**控制**」了吸菸者的生活









# 心理依賴

- 當面對緊張、煩悶、憂慮或者興奮、歡樂等情境，經常令人產生吸菸的念頭，甚至為求吸到香菸，不計後果的放下手邊工作。



# 社交人際因素

- 在聚會、交際應酬等社交場合中，迎面遞來的香菸也會挑戰戒菸者的意志



# 堅定戒菸意志

- 有**堅定的意志**才是戒菸成功的先決條件。
- 來自外界的誘惑是不可避免的，唯有鋼鐵般的決心，才能貫徹自我的理想。
- 避免到眾多人吸菸的地方，減少可能引發吸菸慾望的接觸。
- 讓自己更忙碌，可以抑制想吸菸的念頭





戒斷症狀

# 戒斷

- 中斷或停止使用癮性物質後所產生的生理或心理的改變
- 是一種暫時現象
- 需要一段時間來重新調適個人狀況

# 尼古丁成癮分數

問題	答案	分數
• 一天平均菸量	10支以下	0
	11-20支	1
	21-30支	2
	30支以上	3
• 早晨醒來以後第一支菸	5分鐘內	3
	6-30分鐘	2
	31-60分鐘	1
	60分鐘以後	0
• 早上第一小時抽的菸量是否最多？	是	1
• 最不願意放棄的菸是什麼時候抽的？	早晨第一支	1
• 在禁菸場所是否難以忍受？	是	1
• 即使生病臥床還是會抽煙？	是	1



# 尼古丁的戒斷效應

- 心搏減緩
- 昏昏欲睡，精神不集中
- 飢餓
- 焦慮
- 強烈對尼古丁的渴求
- 暴躁、易怒、靜不下來

# 尼古丁戒斷症狀



# 尼古丁戒斷症候群

- 約50%的戒菸者發生
- 通常於戒菸的24小時內發生
- 數天後最厲害
- 在2到3週後慢慢減輕。對香煙的渴求可以維持半年以上。

# 解除尼古丁戒斷症候群的方法

- 意志力控制
- 尼古丁補充療法
- 其他非尼古丁藥物
- 其他替代行為

# 尼古丁戒斷症狀及其行為處理方法

- 超過8成的戒菸者出現尼古丁戒斷症狀，在停止或減少吸菸後數小時內開始出現，大多在 3-4 週內逐漸消失，最常出現的症狀為**渴望抽菸**和**躁動不安**。
- 戒菸者的尼古丁戒斷症狀可能有所差異，**戒斷症狀在戒菸初期（剛開始的2週）特別嚴重**，是造成復吸的原因。  
**透過藥物治療，能幫助處理或預防戒斷症狀**

817589



清新薄荷 無糖

nicorette  
freshmint 4 mg nicotine  
30 pieces sugar free



nicorette  
尼古清  
薄荷咀嚼錠



4 mg  
nicotine

30錠  
戒菸輔助劑

08B  
6046378



817589

95. 11. 23

4毫克

4毫克

4毫克

克菸<sup>®</sup> 咀嚼錠  
NICOTINELL<sup>®</sup> MINT 4mg  
薄荷口味 4毫克  
nicotine  
chewing gum

克菸 咀嚼錠  
薄荷口味 2毫克

使用的請詳閱內附說明書之注意事項  
過熱(25°C以下)儲存  
請置於兒童拿不到的地方  
請勿使用過期產品說明書上所載的數量

幫助您戒菸



12片



7 1149252 001298

◆服用本品前請務必須您完全停止吸菸  
◆戒菸十八個月，或懷孕及正在哺乳的婦女，若無醫生的指示，請勿使用。  
◆在使用本品前請諮詢您的醫師、藥師或護理人員  
◆有嚴重心臟方面的疾病者，非經醫師同意請勿使用。  
◆假如您正在使用與本品無關立的藥物，在使用本品前請諮詢您的醫師或藥師。



衛生衛院  
音信

戒煙療  
**NICOTINELL**<sup>®</sup>

**20** 戒煙貼  
每片含35毫克尼古丁

24小時長效戒煙貼  
一天內滲透14毫克尼古丁

7片裝

14毫克  
24小時



7天供應

德國製造





# 尼古丁戒斷症狀及其行為處理方法

戒斷症狀	感受和原因	行為處理方法
躁動不安、注意力不能集中	因為不再像以往習慣性地抽菸，缺乏抽菸時帶來的安撫感	<p>放輕鬆、冥想、散步、洗浴、放慢做事的步調</p> <p>規律的運動可以使腦內產生類似嗎啡的化學物質，使戒菸者情緒穩定，心情愉悅且有安定神經的功能。室內運動可從各式伸展體操開始，包括擴胸運動、伸展四肢、跳繩、打掃房間等等。有氧運動則能加強心肺功能、促進血液循環。</p>
情緒低落、憂鬱		<p>放鬆自我、認知行為治療、求醫使用抗憂鬱劑</p> <p>換環境暫時離開有壓迫感的地方 改變想法，轉移注意力，想一些以往愉快的經驗 將全身肌肉繃緊後儘量完全放鬆，搭配深且慢的呼吸 洗個溫水澡 短時間散步</p>

# 尼古丁戒斷症狀及其行為處理方法

戒斷症狀	感受和原因	行為處理方法
疲勞、失眠	身體代謝掉尼古丁後可能會失眠或疲倦	放鬆、小睡、適當運動、保持良好的睡眠、減少飲用茶或咖啡 規律的休息且在休息時從事有益身心的活動。
頭暈、頭痛、胸悶	腦部得到更多氧氣而非一氧化碳，血液循環改善中	放輕鬆、緩慢呼吸、洗個舒服的澡、好好休息 進行肢體舒緩運動，打開窗戶或外出呼吸新鮮空氣；以按摩或浴巾擦拭刺痛部位。
便秘、腹脹、腹痛	排便情形改變，會逐漸好轉	喝水、吃水果和蔬菜，喝天然果汁，注意飲食
飢餓	新陳代謝和味覺都因為戒菸而變好	喝水或低熱量飲料、吃低脂肪和低熱量點心、要避免含有酒精、咖啡因和刺激性的飲料 新鮮果汁、牛奶、攝取低熱量小點心，降低飢餓感。 啃條狀的胡蘿蔔、芹菜、小黃瓜等

# 尼古丁戒斷症狀及其行為處理方法

戒斷症狀	感受和原因	行為處理方法
咳嗽、口乾、喉嚨不適	主要是肺部在清除焦油的關係	喝水、嚼冰塊、嚼口香糖、吃水果、吃蔬菜、喝溫水可緩和咳嗽
渴望吸菸	強烈想要吸菸的渴望在幾週後會逐漸下降	分散注意力：如深呼吸、喝水、使用戒菸藥物

戒菸者的內心是脆弱的  
因為他們剛失去過去  
最親密最倚賴的依靠

體諒

關懷

支持

我又復抽了，怎麼辦？

Sun1911.com



Sun1911.com

# 復吸的警訊—HALT

- 饑餓-Hungry
- 憤怒-Angry
- 寂寞-Lonely
- 疲倦-Tired

# 為什麼吸菸？

- 學業壓力太大
- 暫時擺脫現況
- 使我放鬆
- 應付痛苦或不愉快的情況
- 使我不會無聊
- 使我在社交場合自在
- 使我增強愉快的經驗
- 維持體重
- 習慣了-----



# 你在什麼時候比較會抽菸？

- 起床時獨處時
- 上廁所時
- 飯後
- 應酬時
- 看電視時
- 開車時
- 講電話時
- 需要靈感時
- 要提神時
- 和朋友/同學在一起
- 無聊時
- 緊張或有壓力時
- 喝酒或喝咖啡時

# 戒菸動機

- 健康因素
- 美貌因素
- 親情呼喚

我選擇不吸菸!  
我要做不吸菸的人!



# 如何保持不吸菸

- 找到新的方法來紓解壓力和難過的情緒
  - 延遲5分鐘
  - 自我暗示
  - 適度運動
  - 視覺化的心理圖像
  - 充足的睡眠
- 請思考什麼是**快樂**？
  - 爬山旅行，看風景很快樂
  - 吃大餐、吃美食很快樂
  - 聽音樂、看電影很快樂
  - 達成困難的任務很快樂



# 如何保持不吸菸

- **請提醒自己：**

- 我已經為戒菸努力付出一段時間。
- 當初想要戒菸的理由。
- 吸菸是短暫的衝動，忍耐！之後就可以享受不吸菸的好處
- 即使是一支菸也可能演變成日後恢復吸菸的習慣，而且可能導致菸癮更大。

# 每次戒菸都失敗，怎麼辦??

- 許多人都是戒了幾次才成功的
- 把之前經驗當作練習
- 回想加強戒菸的原因及動機
- 思考為何會失敗?

不小心吸菸的時間	心理應對策略
24小時以內	保持正向的態度，不必過於苛責自己。 回到戒菸的修煉課程，不讓努力白費！
戒菸一週或以上	身體已經降低對尼古丁依賴性。 最糟的時期已經結束了，我要繼續持續下去。
發生已經一段時間	誘惑是戒菸過程的一部份，我可以利用這個機會學習排除困難，認識自己。

- 尋求支持
  - 戒菸藥品
  - 戒菸管道
  - 朋友鼓勵



# 戒菸獎勵

- 稱讚自己
- 簡單的一句肯定
- 如果我戒菸一個月，朋友會請我吃牛排
- 朋友請給予支持與接納
- 朋友請給予傾聽與回應

# 如何說不??



# 拒絕方法1

- 反覆說不法：

1. 不必解釋太多，只是一再重覆說不。
2. 要求者就會厭煩而不再要求。



# 拒絕方法2

- 自我解嘲法：

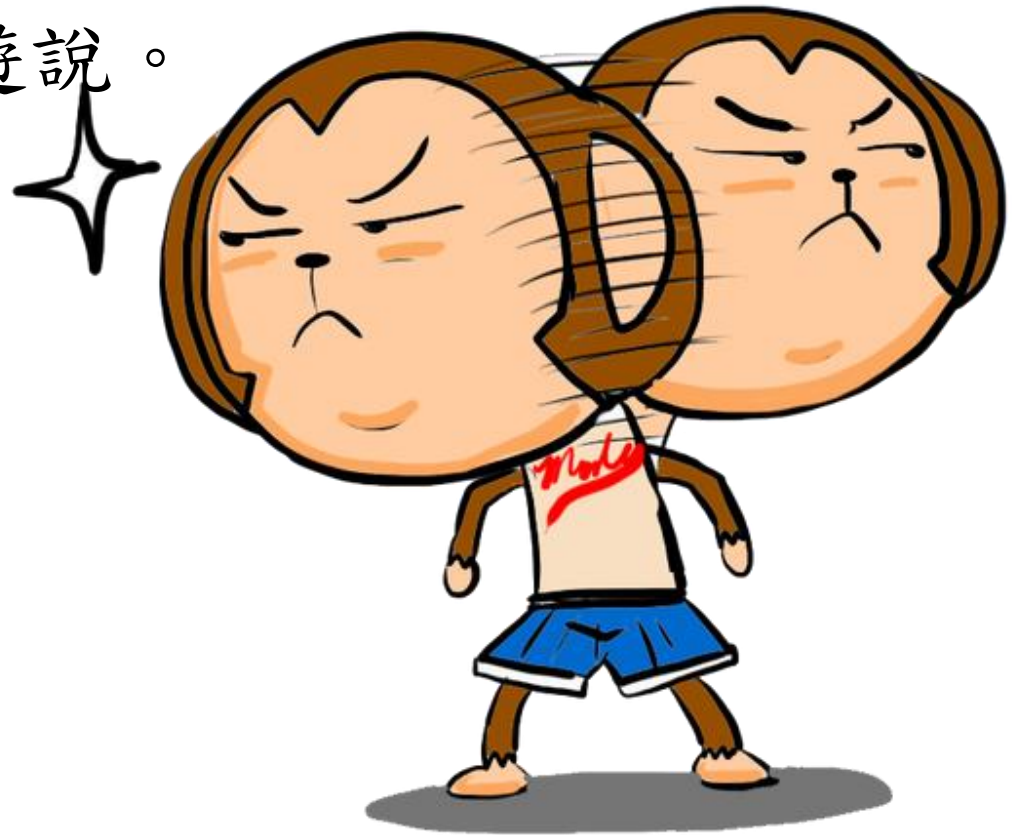
1. 自己消遣自己。
2. 一時貶低自己的能力。
3. 緩和不愉快氣氛。



# 拒絕方法3

- 轉移話題法：

1. 岔開話題，引起新話題。
2. 擺脫朋友的遊說。



# 拒絕方法4

- **肯定友誼法：**

雖不能答應請求，但肯定彼此間的友誼，使拒絕不影響友誼



# 拒絕方法5

- **離開現場法**：無法順利拒絕時，則藉故快速離開現場，擺脫糾纏。



# 拒絕方法6

- **哀兵政策法**：假藉身體不適，婉拒接受。





正因為戒菸不易  
要更謹記戒菸的初衷與  
珍惜成功後的美好



©Wilson  
www.wilson.com