

如何克服菸癮

連續每日抽菸數星期後突然停止吸菸，在 24 小時內出現以下至少 4 種症狀：煩躁不安或沮喪、易怒、挫敗感、生氣、焦慮、注意力無法集中、坐立不安。大部分的人戒斷症狀在戒菸後數小時內發生，48 小時達到最明顯點。最嚴重的時期為最初 24-96 小時，然後於 3-4 星期後逐漸消失，期間會渴望抽菸、飢餓感而吃東西，所以體重才會增加，可能會持續數月。多數人完全戒菸前會經歷多次嘗試，很多戒成功的人都經歷 4-6 次嘗試。

克服菸癮的方法：

(1)5D 策略：

- 宣示 Declare
- 深呼吸 Deep breathing
- 喝水 Drink water
- 做其他事 Do something else:找其他事做可轉移注意力，如：散步、柔軟體操、倒杯水喝、用冷毛巾擦臉、找朋友聊聊(不抽菸的朋友)、打個電話、去運動等。
- 拖延 Delay：「提醒自己 - 菸癮發作是短暫的」，最強烈的吸煙慾望只有 3-5 分鐘。

(2)環境控制

- 避免去會想吸菸的環境，如：吸菸朋友的喝酒聚餐、打麻將。
- 移除環境中會想吸菸的東西，如：菸、打火機、菸灰缸。
- 在環境中擺上會想戒菸的事物，如：禁菸標誌，戒菸宣言、孫子的照片…。

(3)運動

- 使人腦部增加腦內啡 (endorphins) 及腎上腺素 (norepinephrine) 提高幸福感、快樂感與情緒的穩定減少焦慮。
- 戒菸時體重增加、負面情緒(失眠、焦慮、憂鬱)都可以改善。
- 有氧運動後 6 小時~2 天均能繼續燃燒人體多餘的卡路里可控制體重。
- 戒菸成功率為不運動者的 2 倍。
- 改善心臟血管健康、增加肺換氣量。

(4)幫助關係：改變過程中，他人可能會支持自己。自行發生的改變不一定是只靠自己。在戒菸的過程中，可以爭取他人的支持。

戒菸後預防復吸維持期的策略：

- 想法跟做法都像不吸菸的人。用較健康的行為以取代有問題的行為。
- 調整價值觀、人生觀。
- 預防復發。
- 自信的交友、與人相處良好。
- 更積極、有用的生活。
- 知道節制、避免想吸菸情況出現。