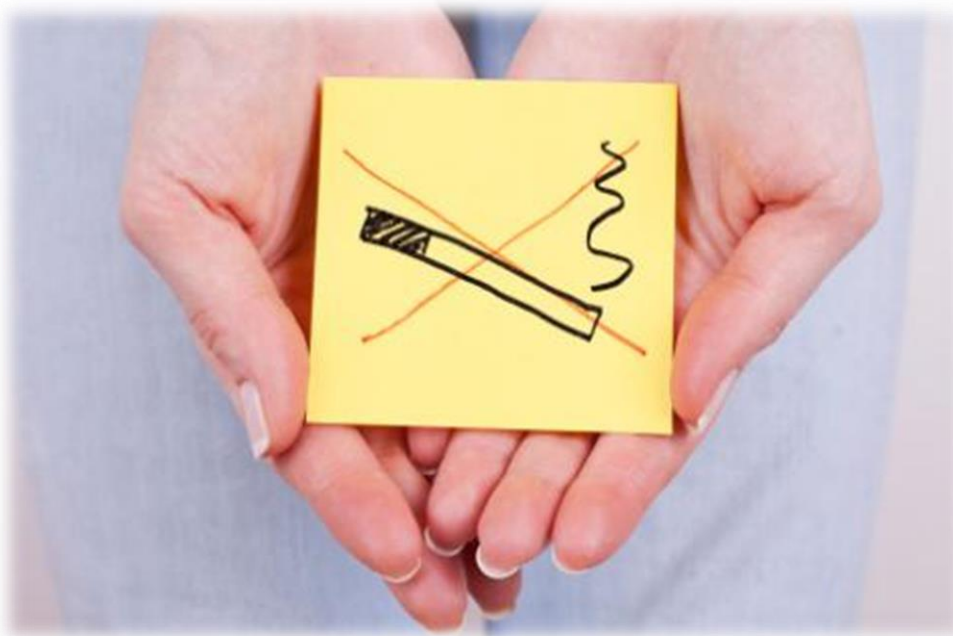


戒烟



吸烟是最容易上瘾的习惯之一。这也是最致命的。所有吸烟者中有一半过早离世，数据统计显示吸烟者比比不吸烟者平均早逝8年。好消息是曾经吸过烟的人群中有一半已经成功戒烟。你也可以做到



制定计划

考虑选项，如自助小组，心理咨询，放松练习，规避方法术，催眠术和尼古丁口香糖或贴片。有关这些选项的具体信息，请致电您的医生。您可能也想与成功戒烟者谈谈什么策略对他们有效。

有支持系统

寻求你的家人，朋友和同事们的支持和耐心。解释你可能会烦躁一段时间。支持计划是另一种宝贵的资源。

退出无用的东西

先前烟民戒烟用一些没用的东西。削减他们只是逐渐加强了吸烟，并切换到通常比较低焦油品牌往往导致吸更多支香烟或吸入更深。

充满正能量

当你忍不住要点烟时，停下来想想不吸烟的好处。例如：你是大大降低患肺癌和/或心脏疾病的风险。

- 有许多方法来戒烟。也有资源来帮助你。家人，朋友和同事可能会支持。但要取得成功，你必须真的要想戒烟。
- 已经戒烟成功的人大多数至少曾经在过去有一次戒烟失败的经历，。尽量不要查阅以往戒烟 的失败的经历。多看看他们成功的经验。
- 很难通过使用无烟烟草达到停止吸烟的目的。但有些人可以做到这一点。



戒烟的普通症状

- 对尼古丁强烈的渴望
- 焦虑，紧张，烦躁，沮丧或不耐烦
- 注意力不集中
- 嗜睡或睡眠问题，以及坏梦和噩梦
- 嗜睡和睡眠问题
- 头痛
- 食欲增加和体重增加
- 易怒或抑郁

症状有多厉害取决于你抽了多久。每天抽多少支香烟也起着一定的作用。

- 设置一个戒烟日期。这一天完全戒掉。在戒烟日之前，你可能会开始减少你的香烟吸烟量。
- 列出你为什么要戒烟的理由。包括短期和长期的好处。
- 找出你最有可能吸烟的时间。例如，你往往会有烟瘾强和弱的时间？喝咖啡吗？无聊的时候？在驾驶？一顿饭后？当你与其他吸烟者一起的时候？
- 让你的朋友，家人和同事知道你停止吸烟的计划，。告诉他们你的戒烟日。它可以帮助他们知道你正在经历什么，尤其是当你脾气暴躁的时候。
- 在结束日期之前扔掉所有的香烟。清理掉任何闻起来有烟味的衣服和家具。



- 在原来吸烟的时间中安排一些要做的事情
- 越具体越好。例如，喝茶，而不是咖啡。当你感到压力采取散步的方法。
- 扔掉车上的烟灰缸和香烟。用饼干或硬糖代替替代。代替烟用吸管。
- 找一些事情做，关键是你的双手和头脑。但要确保它们不要停下来。接龙，编织，缝纫，填字游戏可以帮助你。
- 如果饭后常抽烟的习惯，寻找其他方式来结束一餐。吃一片水果。起床，打个电话。散步（一个很好的分心方法也能小消耗热量）。



- 使你的生活方式发生转变。改变你的日常时间表和习惯。在不同的时间吃饭或吃多餐而不是3餐。坐在不同的椅子 甚至使用不同的房间。
- 在其他方面满足您的口腔习惯。多吃芹菜或其他低热量的零食。嚼无糖口香糖。吸上桂皮棒。
- 去哪些禁止吸烟和限制吸烟的公共场所
- 饮食要定时定量，不要吃太多糖果或甜的东西。
- 更多的锻炼。散步或骑自行车。锻炼有助于降低吸烟的欲望。



- 设定戒烟短期目标，当你达到目标时奖励自己。每一天，把你平时花在香烟上的钱放在一个罐子里。用它来买自己喜欢的东西。
- 尽量不要去想前面所有的日子里，你需要一天一天的来避免吸烟
- 即使是一顿烟或一根香烟也会使你渴望更多的香烟。不过，这是正常的犯错。所以，即使你吸了一根烟，你也需要不吸下一根。



- 报名参加戒烟计划。医院，卫生部门，社区中心，和工作地点经常提供一些节目。
- 请让您的健康医生提供有关安全的适合你的处方药物。
- 了解尼古丁贴片，口香糖，喷雾剂等。另请参阅：尼古丁替代疗法
- 总之，不要气馁，如果你不能够一次戒烟。尼古丁成瘾是一个很难打破的习惯。尝试下一次不同的东西。制定新的战略，然后再试一次。很多人需要尝试多次才能最终戒除烟瘾。

网站链接

- [LifeBeats Smoking, Drug, and Alcohol Abuse Page](#)
- [WHO Tobacco Free Initiative](#)
- <http://www.nhs.uk/smokefree>

