

戒菸的方法

戒菸的方法除了藥物療法外，尚有行為改變療法、教育、催眠、針灸等，而行為改變療法中最廣用是「自我控制」(self-control)，由病人自己記錄各種吸菸之前的事件（如跟朋友在一起、無聊、或心煩時），了解個人吸菸的危險情境，再想辦法如何避免或處理，強調逐次減低吸菸量，直到完全停止。

處理菸癮亦可經由各種承諾來約束或加強戒菸動機，常用的方法包括存放保證金或訂立自我獎賞或懲罰的書面承諾，故對有意戒菸者可鼓勵他把要戒菸的決定告訴他人，或簽一份契約書，約定戒菸日期，對於社交應酬有壓力會被「敬菸」者，可替他寫一張「拒菸身份卡」，填上需戒菸的健康問題，並蓋上醫師印章，病人可隨身攜帶(護身符)。

不願意戒菸者仍應鼓勵減少吸菸的量，可以先自我約定「自己不買菸」、「家裡不吸菸」、「丟掉菸灰缸」等；對有減少吸菸量者應給與口頭的讚賞"很好，繼續努力啊"。

可運用戒菸的設備，如禁菸海報、小貼紙，胸章、領帶、戒菸指引或視聽媒體等，國內向董氏基金會購買，電話 02-766133。亦可從網路上獲得相關的資訊。

◎戒菸好招~多運動、多喝水、藉用戒菸藥物協助戒菸、養成取代抽菸行為之良好習慣、戒除後不要再抽任何一口以免再度成癮。

◎善用戒菸專線協助戒菸諮詢

0800-63-63-63(手機亦可撥打)

服務時間:星期一~星期六 9:00~21:00(除過年期間與周日外)