

策略

15

从戒烟者变成遏制烟瘾

戒烟有困难？在您可能堕入吸烟或重拾烟瘾的常见高风险情景时，试试这些烟瘾遏制策略。

01



醒来后

马上淋浴、刷牙、散步或运动，让自己忙碌起来，改变早上的各种习惯。

02



晨间咖啡

在上班的路上买杯咖啡，不喝咖啡，等到上班后再喝咖啡，换个咖啡品种。

03



饥饿时

不要让自己太饿，健康饮食，随身携带零食，吃些水果，饭前多喝水或喝无脂牛奶。

04



饭后

不暴饮暴食，不在餐桌前逗留，吃完后立即清理，做快步走活动，泡茶，吃个雪糕，饭后不去吸烟区，使用吸管或牙签。

05



在车上

用磁带 / CD 听听书，听听新的音乐，换换路线去上班，不去容易看到香烟的加油站 / 商店，关上车窗，把车清洗干净去除烟味。

06



工作休息时间

不靠近吸烟者休息区，不离开大楼，带些别的东西（比如带书用于阅读），和不吸烟的同事聊天或散步。

07



工作遇到压力时

寻求帮助，休息一下，试试深呼吸，打电话给别人以寻求支持，尽量不外出，拨打帮助热线。

08



一天的工作结束时

在漫长的一天结束时，寻找其他方式奖励自己（喝一杯冰饮料或看看杂志），开车走不同的路回家，让自己忙碌起来，下班后做一些愉快的事情，下班后锻炼。

09



打电话时

在您通常不吸烟的房间里通话，打电话时让您的手忙碌起来，在纸上涂鸦，做手部伸展运动，玩玩压力球。

10



伴侣是吸烟者

请求伴侣不要在您面前或在家里吸烟，在伴侣吸烟时不要坐在其旁边，请求伴侣在不吸烟时将烟藏起来，请伴侣在即使您主动要香烟时拒绝给您香烟。

11



做家务时

开始时做少量任务，使用替代品（如口香糖、薄荷糖、吸管或润喉糖），寻求帮助，休息一下喝杯柠檬水或吃个雪糕。

12



与伴侣吵架时

最初几天尽量避免激烈的讨论，如果气氛非常紧张就离开家，做做运动，寻找有趣的活动，打电话给朋友以寻求支持，拨打帮助热线，去不能吸烟的商场或电影院。

13



夜间醒来时

在平时不吸烟的房间里做一些安静的事情，如读书或看电视。

14



在家工作时

在您通常不吸烟的另一个区域工作，在工作时吃口香糖、薄荷糖或其他替代品，尽量避免在家加班。

15



坐在电脑前时

如果烟瘾太大，就离开电脑，做一些其他活动、运动或试试吃些低热量替代品，如吃些素食点心、口香糖或薄荷糖。

MOQC
MICHIGAN ONCOLOGY
QUALITY CONSORTIUM

Blue Cross
Blue Shield
of Michigan
Nonprofit corporations and independent licensees
of the Blue Cross and Blue Shield Association

了解更多内容 访问 moqc.org

