

個錦囊妙計

15

從癮君子變成定力專家

就是戒不了菸對嗎？戒菸失敗和故態復萌是很常見的現象，遇到這種高風險情況，不妨嘗試以下幾個錦囊妙計，以抑制自己的菸癮。

01



起床

立即淋浴、刷牙、散步或運動，找事情來做，改變早上一定要吸菸的習慣。

02



早上喝咖啡

上班途中買杯咖啡，不喝咖啡，等到上班再喝咖啡，換一下咖啡口味。

03



飢餓時

不要讓自己餓過頭，飲食要健康，隨身攜帶零食，多吃水果，飯前喝大量的水或脫脂牛奶。

04



飯後

別吃太撐，別待在餐桌太久，吃完立即收拾乾淨，快走一下，泡茶，吃根冰棒，飯後不要去平常吸菸的地方，咬咬吸管或牙籤。

05



在車內

聆聽有聲書，試聽新的音樂，走不同的上班路線，少去容易看到香菸的加油站/商店，窗戶關緊，清潔車內以去除菸味。

06



上班休息時

別經過吸菸休息區，不要離開大樓，做點別的事（例如看書），聊天或與不吸菸的同事一起散步。

07



工作壓力大

尋求他人協助，休息一下，試著深呼吸，打電話給他人以尋求援助，避免外出，撥打求助專線。

08



工作結束時

找其他方法犒賞自己一天的辛勞（喝杯冰飲或看點雜誌），找不同的路線開車回家，讓自己忙別的事，下班後從事愛好活動，下班後運動。

09



講電話

到平常不抽菸的地方說話，講電話時讓雙手忙別的事、在紙上塗鴉、伸展一下、捏捏壓力球。

10



伴侶吸菸

請伴侶不要在自己面前或家裡吸菸，對方吸菸時不要坐在旁邊，請對方不吸菸時把香菸收起來，請對方就算自己要求也不要給自己菸吸。

11



處理家務時

一開始少做點家務，吃口香糖、薄荷糖、咬吸管或口含錠等口服替代品，尋求他人協助，喝檸檬水或冰棒休息一下。

12



與伴侶吵架

戒菸頭幾天盡量避免吵架，如果氣氛太僵就先出門、運動一下、找點有趣的活動做、打電話給朋友以尋求援助、撥打求助專線、去無法吸菸的商場或電影院走走。

13



半夜醒來

在平常不吸菸的地方做一些靜態活動，例如閱讀或看電視。

14



在家工作時

在平常不吸菸的地方工作，工作時吃口香糖、薄荷糖或其他替代品，盡量別將額外工作帶回家做。

15



使用電腦時

如果菸癮越來越重，那就離開電腦做其他活動、運動一下，或吃點低熱量的替代品，如素食零食、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

» 深入瞭解 造訪 moqc.org

