

想帮助别人戒烟吗？

您可以在帮助他人戒烟时发挥重要作用

有用知识



- 即使您想帮忙，戒烟也是吸烟者的责任。
- 戒烟是一个过程，需要时间和精力。有时，一个人戒烟成功需要经历失败。
- 诱因和戒断症状都是正常的
- 戒烟失败和再次吸烟成瘾很常见，可以促进未来成功戒烟
- 与亲人一起制定计划，以便在高风险时期提供重要支持。
- 吸烟者需要传达其需要的支持。

提供支持的方法

- 庆贺认可所有戒烟努力
- 提供鼓励话语和其他激励措施
- 提醒亲人，当他 / 她需要时，您会在身边提供支持。
- 即使再次吸烟成瘾，也要给予支持。记住，戒烟不是易事



向医生或护士咨询，他们可以帮助您了解戒烟过程。这将有助于您在他人戒烟的整个过程中提供支持。

欲了解更多信息，请访问 njhealth.org/quittobaccohelp 或 michigan.quitlogix.org