

想要協助他人 戒菸嗎？

您可以扮演舉足輕重的角色，幫助他人成功戒菸

須知事項



- 即便您有心協助，但是戒菸終歸是吸菸者的責任
- 戒菸是一個耗時耗力的過程。有時必須先嚐過失敗的滋味才有可能戒菸成功
- 抗拒不了誘惑和出現戒斷症狀是正常的現象
- 失敗和故態復萌很常見，但日後可能會因痛定思痛而成功戒菸
- 與您關心的人一起制定計畫，知道如何在高風險時期給予支援
- 吸菸者必須表達自己需要什麼支援

支援方法

- 稱讚他人為戒煙所做的努力
- 多說鼓勵的話，並給予一些獎勵
- 讓您關心的人知道您隨時都會在他們身邊
- 即便故態復萌也要持續給予支援。請謹記戒菸並非易事



請諮詢醫生或護理師，多多瞭解戒菸的過程。
這樣有助於您在他人戒菸的整個過程中對他們
施以援手。

如需更多資訊，請造訪 njhealth.org/quittobaccohelp 或
michigan.quitlogix.org