

# 如何幫助朋友及家人戒煙

## How Can I Help My Friends and Family Quit Smoking?

在你的生活中是否有一位你所關心的吸煙者，你深切的希望他（她）能夠戒煙？首先，你必須了解你不能強迫一個人戒煙。吸煙者能夠戒煙成功，首先需要他（她）自己主動決定要戒煙。你所能做的是全心全力的支持和鼓勵他（她）。

### 如何協助戒煙者

1. 共同劃定抽煙區與禁煙區。最好是在室內絕對禁煙。為了遵守規定，吸煙就不太方便。這樣一來，吸煙者就比較容易戒煙。
2. 讓你吸煙的朋友或家人主動提起想要戒煙的話題。記住，不要馬上提供你的意見。也不要代替他制定方法。當吸煙者談到戒煙的意願時，切記仔細的傾聽，不要隨便批評和立即下結論。告訴吸煙者，如果他（她）需要你的協助，你會盡力支持他（她）。
3. 容忍戒煙初期可能出現的情緒不穩定。提醒戒煙者，戒煙的反應和不適只是暫時的。當煙癮來時，盡量幫助他轉移話題和注意力：帶他（她）出去看電影，上街走走，租錄影帶來看，去觀賞夕陽，幫忙照顧孩子，讓他（她）能有空洗個熱水澡，放鬆一下。



4. 幫助吸煙者改變現有的作息習慣，如在早上或黃昏時一起散步…
5. 避免抱怨指責。難道不休的嘮叨和不斷的挑剔，能夠促成你想做的事嗎？同樣的道理，嘮叨無法幫助戒煙者。倒不如問一問戒煙者，需要你如何去支持他（她）。
6. 盡量從正面開導，尤其是當戒煙者偶爾失控而重新吸煙的時候。我們理解並提醒自己，吸煙是一個很難改變的習慣。盡量給予安慰和鼓勵：“你已經吸了這麼多年的煙，不是一下子能戒掉的，大多數的人都必須經過好幾次才會成功，你也一定會成功的。”
7. 適當地獎勵。當戒煙者成功地戒煙一個禮拜，兩個禮拜，或一個月時，給予適當的獎勵，例如去喜愛的餐廳吃飯或出去遊玩一天等等。

### 戒煙的提要

1. 故態復萌和重覆舊習是很普遍的。大多數的人都要經過戒煙好幾次才能成功。
2. 戒煙的頭兩個禮拜通常是最困難的。
3. 強烈的情緒困擾，處身在吸煙者之中，和喝酒是三種誘使戒煙者破戒的最普遍原因。