



抵挡烟瘾20招

正在为摆脱电子烟魔苦苦挣扎吗?戒烟是改善身心健康的重要一步。

如果你正在尝试戒烟,或许会时时感到烟瘾难挡,让你真想放弃。这是正常的。很多年轻人都有同样经历,必须痛苦多次才能彻底告别电子烟。不断尝试很重要。与此同时,有许多支持服务可以帮助你戒烟。

每一次选择不再拿起电子烟,就是你向戒烟的目标走近了重要一步!

当烟瘾来袭时,你可以尝试做一些其他事情,以分散对电子烟的渴望。

1. 听你最喜欢的歌曲,查找歌词及其背后的含义。
2. 做20次原地分腿起跳。
3. 观看感兴趣的视频。YouTube上有数以百计的体育、音乐、电影、时事和许多其他内容的频道。
4. 删除手机相册中随机拍摄的照片或是成千上万封从未阅读的电邮。
5. 下载MyQuitBuddy (我的戒烟宝) App,支持和帮助你实现目标。App提供一系列有助你计划和成功戒烟的强大功能。
6. 你最喜欢的家常菜是什么?请家人教你如何烧菜。
7. 走出家门,在附近散散步。写下三样以前从未注意到的东西。
8. 播放最喜欢的音乐,若无旁人地尽情跳舞。
9. 让爸爸妈妈或爷爷奶奶回忆一段他们最难忘的童年往事。
10. 在手机上玩几分钟小游戏。
11. 打电话给朋友聊几句,或转发有趣的网络内容。
12. 冥想数分钟。
13. 坐在户外喝杯茶。
14. 和朋友安排一次电影之夜。
15. 打开衣柜,整理你不再需要的衣物,捐献给慈善机构。
16. 利用App或在网上学习一门新语言,或练习你正在学习的新语言。
17. 做五次俯卧撑,而且每次烟瘾上来时增加次数。
18. 请家人或朋友分享他们的兴趣爱好,与他们一起尝试。走出你的舒适圈是件好事!
19. 写下你希望到访世界各地哪些国家,为每个国家做旅游攻略。
20. 下决心完成一件迟迟不愿动手的事情。

获取支持和建议:



下载免费的My QuitBuddy (我的戒烟宝) App,获得量身定制的信息和建议,伴你走过戒烟之路。下载可能有年龄限制,查看App商店了解详情。



致电戒烟热线(Quitline, 电话:13 7848) 倾谈。这是保密的电话服务,你有机会与专业辅导员讨论可选的戒烟方法。你也可以访问quit.org.au,与辅导员在线聊天(仅限部分州和领地)。



约见全科医生或你信任的健康专业人员,听取有用的戒烟建议。



重要的是,你应该为自己向永久戒烟目标迈出第一步感到自豪,同时与支持你的亲朋好友分享戒烟的感受和经历。

访问health.gov.au/vaping,获取更多信息和支持服务。