



Australian Government

**GIVE UP
FOR GOOD**

如何助人戒烟



当一个人决定戒烟或戒用电子烟时，来自亲朋好友的支持有助增加他们获得成功的可能。

帮助他人戒烟

当你看到香烟或电子烟正在伤害自己关爱的人的身体健康，心里一定很难受。

希望他们摆脱烟魔控制，这是人之常情。但是，戒烟不仅需要吸烟者做好准备，他们更加需要有理由促使自己走出这一步。

亲朋好友的一路支持和鼓励能够为他们的戒烟旅程带来很大不同。

了解事实

知道为什么尼古丁会令人上瘾，同时理解戒烟总是困难重重的原因，可以帮助你为支持希望戒烟或戒用电子烟的家人和朋友做好更加充分的准备。

香烟和大部分电子烟含有尼古丁，这是一种具有高度成瘾性的有毒物质。

尼古丁会导致吸烟者对它的渴望，让戒烟变得困难。

当一个人停止吸烟或停用电子烟后，他们几乎无一例外地都会出现戒断反应。这可能持续数天至数个星期，但不会是长期的。

戒断反应症状包括紧张、易怒和抑郁等，为戒烟者带来了挑战。他们还可能出现食欲变化、失眠、注意力难以集中、咳嗽、喉咙和口腔干燥，以及口鼻滴漏。



谈论戒烟

你可能感到不知如何开口与家人和朋友谈论戒烟，但是谈论有助你了解他们的情况，让你更好地支持他们。

平静地与你关爱的人讨论他们为何戒烟，同时询问你可以怎样提供帮助。

谈论的话题

是什么让他们开始吸烟或使用电子烟，他们为此有何感受。

什么情况下他们渴望吸烟或使用电子烟，你可以怎样帮助他们抵抗烟瘾。

他们对戒烟或再次尝试戒烟有何想法。

你可以做些什么，帮助他们更加轻松地戒烟。

鼓励和支持

有时候，正在艰苦戒烟中的人需要的就是向人倾吐一下。如果你提出问题，应该给他们充足的时间回答，尽量不要中途打断。他们如果感到你不会说教或评判，就更有可能在真正需要的时候向你求助。

不要为吸烟或使用电子烟争论不休。这只能让你试图帮助的对象更加抵触，并更有可能坚持他们继续吸烟或使用电子烟的权利。

让他们知道，是否戒烟是他们个人的决定，但是你愿意随时提供帮助和支持。

最重要的是，你需要给予鼓励、保持积极态度和不离不弃。

戒烟之路不止一条

让你关爱的人成功戒烟和戒用电子烟的方法很多，效果也因人而异。

一些戒烟或戒用电子烟的方法包括硬性戒烟（俗称“冷火鸡式戒烟”）、尼古丁替代疗法，以及逐步减量戒烟法。

戒烟之路坎坷曲折，所以不要忘记：

常常需要尝试组合使用各种方法。鼓励戒烟者尝试不同戒烟方法并获取专业支持服务，帮助他们找到最有效的解决方案。

在最初几个星期能够坚持，意味着永久戒烟或戒用电子烟的成功率将高出很多。

已经戒了烟后又再次短期拿起香烟或电子烟，这是戒烟过程中的正常现象。戒烟可能需要很长时间，但每一次尝试都是积少成多，向着正确目标走近一步。

戒烟永远不会为时太晚。戒烟不分年龄，无论何时戒掉，都能改善健康，提高生活质量。

不要忘记，大多数人需要尝试多次，才能最终摆脱烟魔控制。鼓励他们不断尝试。

谈论支持服务

如果你的朋友或家人有愿望戒烟或戒用电子烟，但表示困难重重，他们能够获得一系列免费的支持服务和资源。

Quit.org.au 网站提供不同戒烟和戒用电子烟方法的信息，同时告诉他们在戒烟过程中可能有的感受。

致电 **13 QUIT (13 7848)**，与戒烟热线 (Quitline) 的专业辅导员交谈，获取免费和保密的建议，帮助他们制定一套戒烟方案。辅导员还能与你讨论如何支持关爱的人戒烟。如果你需要语言沟通协助，戒烟热线能够通过翻译和口译服务 (TIS National) 为你安排口译员。

下载 [My QuitBuddy](#) (我的戒烟宝) 应用。这款免费的移动App能陪伴他们走过戒烟旅程的每一步。[My QuitBuddy](#) 现在支持戒烟和戒用电子烟，并推出了一系列新功能。

与健康专家交谈，帮助他们了解有哪些药物治疗选择以及如何控制戒断反应症状。

了解详情可以浏览



health.gov.au/GiveUpForGood/translated

Quitline
13 7848