



Australian Government

**GIVE UP
FOR GOOD**

如何支持 他人戒煙



一個人決定戒煙或戒電子煙時，如果得到家人和朋友的支持，成功的機會更大。

為戒煙人士提供支持

當你知道香煙或電子煙會損害你關心的人的健康，你不會想看到他們吸煙或使用電子煙。

希望他們戒煙是人之常情。但是，他們需要做好準備，而且需要驅動自己戒煙的原因。

朋友和家人一路支持和鼓勵，會對戒煙之路產生很大的影響。

瞭解事實

瞭解尼古丁為甚麼會令人成癮，同時明白為甚麼戒煙會很困難，可以幫助你做好準備支持家人或朋友戒煙和電子煙。

香煙和大多數電子煙都含有尼古丁，這是一種高度成癮且有毒的藥物。

尼古丁會導致煙癮，使戒煙變得困難。

戒煙或戒電子煙時，極可能會出現戒斷症狀。這些症狀可能會持續幾天到幾週，但情況是暫時的。

戒斷症狀可包括緊張、煩躁和抑鬱，為戒煙者帶來挑戰。他們還可能會出現食慾改變、失眠、注意力不集中、咳嗽、喉嚨乾燥以及口鼻滴漏等症狀。



有關戒煙的對話

與家人和朋友討論戒煙可能很棘手，但這可以幫助你瞭解他們的情況，讓你可以提供支持。

嘗試平心靜氣地與你關愛的人談論他們戒煙的原因以及你可以如何提供幫助。

對話主題

是甚麼讓他們開始吸煙/使用電子煙？

甚麼情況下他們會渴望吸煙/使用電子煙，你如何支持他們抵抗煙癮。

他們對戒煙/再次戒煙的想法。

你可以做些甚麼來幫助他們更輕鬆地戒煙。

保持積極和給予支持

有時候，試圖戒煙的人需要的只是向人傾訴。如果你提出問題，請給他們時間回答；努力克制，不要打斷他們的說話。如果他們覺得你不會說教或批判他們，那麼當他們真正需要幫助時，會有更大機會向你尋求幫助。

不要為吸煙或使用電子煙爭論。這只會讓你試圖幫助的人更加戒備，更有可能堅持他們繼續吸煙或使用電子煙的權利。

讓他們知道戒煙的決定是他們自己的選擇，但你已經準備好幫助他們。

最重要的是，給予支持、保持積極、陪伴左右。

記住，戒煙或戒電子煙的方法不止一種

你關愛的人可以透過多種方式戒煙。不同的方法適合不同的人。

戒煙或電子煙的一些方法包括「硬性戒斷」、尼古丁替代療法和逐漸減量戒煙。

以下是戒煙過程中需要記住的一些事：

通常需要結合使用多種方法。鼓勵戒煙者嘗試不同的方法並尋求支援服務，幫助找到最有效的方法。

戒煙者渡過戒煙的最初幾週後，他們保持不吸煙和不使用電子煙的機會就會大大增加。

戒煙後短暫恢復吸煙或使用電子煙完全是戒煙過程中的正常現象。戒煙可能需要時間，但每次戒煙的嘗試都很重要，而且都是朝著正確方向邁出的一步。

戒煙永遠不嫌晚。在任何年齡戒煙都可以改善健康和生活品質。

記住，大多數人在完全戒煙之前都會經過多次嘗試。鼓勵他們繼續努力。

討論支援服務

如果您的朋友或家人想要戒煙或電子煙，但發現很難，可以使用一系列免費的支援和資源。

他們可以瀏覽 Quit.org.au，瞭解戒煙和電子煙的方法以及戒煙過程中的感受的資訊。

致電戒煙專線 13 QUIT (13 7848) 與專業輔導人員交談，獲取免費和保密的建議，幫助他們制定戒煙計劃。戒煙專線也可以與你討論如何支持你關愛的人。如果你需要語言支援，戒煙專線會透過 TIS National 為你聯絡傳譯員。

下載免費的智慧型手機應用程式 [My QuitBuddy](#) (我的戒煙老友) 可以幫助他們完成戒煙之旅的每一步。My QuitBuddy 現在提供戒煙和電子煙支援以及一系列新功能。

與健康專業人士交談可以幫助他們瞭解有甚麼藥物可以選擇以及如何控制戒斷症狀。

瞭解其他詳情可瀏覽



health.gov.au/GiveUpForGood/translated

Quitline
13 7848