

NO!
SMOKE



戒烟旅程

协助戒烟的作业本



介绍

恭喜!

你决定戒烟，
你为健康生活走出一大步。

这指南分3单元，它会为你戒烟过程作预备和启动，你可用自己的方法和时间表，因为只有你知道什么对你最好的，这指南可以提供很多小建议帮助你戒烟。

戒烟不易啊

所以要一步一步来

为你而设!

目录

- 5. 为什么吸烟?
为什么戒烟?
- 6. 烟瘾
- 7. 想想吸烟的代价
- 8. 想想戒烟的好处
- 10. 对戒烟有些什么期望
- 12. 体重增加
- 13. 压力
- 14. 想像

- 16. 回顾与前瞻
- 17. 你戒烟的选择!
- 20. 追踪源头
- 21. 是什么令你瘾起
- 22. 你可以常常实习
支持系统
- 24. 营造一个无烟环境
- 25. 定一个戒烟的日子
- 26. 你的计划

- 28. 戒烟的前一天
- 29. 戒烟日
- 30. 改变一下
- 31. 自我奖赏
- 32. 运动
- 33. 记录进展
- 34. 挫折处理
- 35. 假如我再次吸烟?
- 36. 维持

第一单元 各就各位!

这一单元帮助你成为非吸烟者, 预备改变是很重要的, 这单元可以帮助你感受戒烟, 寻找你可否向健康生活前进一步。

第二单元 预备!

第二单元继续引领你的旅程 你的旅程在第二单元继续, 你会学到戒烟计划和谁会支持你, 学习应付烟瘾, 这单元最后会协助你订立适合你的戒烟日。

第三单元 开始!

第三单元引领你的旅程是继续把你的计划转化为行动, 你已戒烟, 现在你可以学会像不吸烟的人一样生活。

第一单元

各就各位!



因为没有预先计划，有些人戒烟后又重吸，你不会没被训练便去参加赛跑？戒烟是需要训练的！

各就各位是戒烟重要的一部份，也有可能是最长的部份，各就各位需要时间，改变身心都要先预备好。

在这训练单元可以期望的事情

- 想想为何吸烟和戒烟
- 学习更多吸烟上瘾的事宜
- 思考吸烟之坏处和戒烟之益处
- 复习戒烟后之期望

你的旅程现在开始!

“没有预备等于预备失败”

John Wooden

你为什么吸烟？

你为什么要戒烟？

你吸烟有很多理由，你为什么要戒烟，戒烟感觉好，你需要知道为何你喜欢吸烟。

例如：你吸烟可以放松自己。吸烟可应付压力，你为什么吸烟，写出你的理由。

吸烟理由：

你有很好的理由戒烟，可能你不想花钱买烟，或者在冬天下雪、下雨天要在户外吸烟。为什么要戒烟。

列出戒烟理由。

戒烟理由：

你吸烟理由多一些？

努力加油！

这些理由。

吸烟仍是大比数，你要看看吸烟的负面影响，有比正面影响多一些吗？你真的要向喜欢的香烟说再见，你可能需要多些时间想清楚再尝试戒烟，

从回这页再向下一单元前进！

你戒烟理由多些？

你觉得生活里吸烟害多于利，记着戒烟的

理由相等？

好开始，迟些再列出看看哪方面比较长。

烟瘾

香烟含有尼古丁，尼古丁是引起上瘾的，当尼古丁进入你的身体而直入脑袋令你感觉良好，但这感觉很快便消失，你需要更多烟来令你愉快，常常想吸烟你已上瘾，明白上瘾是很重要的，有些人烟瘾大些，烟瘾越大越难戒烟，想想你的上瘾程度，这会帮助你成功戒烟。

做这小测验学习烟瘾如何影响你

每题选一答案

1. 起床后，需多长时间吸第一支烟？		4. 一日吸多少支烟	
少于 5 分钟	3	1-10 支 - 0	0
6-30 分钟	2	11-20 支 - 1	1
31-60 分钟	1	21-30 支 - 2	2
超出 60 分钟	0	30 支以上 - 3	3
2. 有些地方是不许吸烟，去那些地方难吗？		5. 你早上吸烟比其它时间多	
难	1	是	1
不难	0	否	0
3. 哪一支烟最重要		6. 生病时会吸烟吗？	
起床后那支	1	吸	1
其它	0	不吸	0

将答案的分数加起来。我的总分是：

总分小于 5——上瘾非常小，立戒！不要越陷越深

总分 5 分——上瘾了，如今不戒烟会越来越深，以后戒更难。

超过 7 分——上瘾很深，瘾把你套住，是时候要改变了。

想想吸烟的代价

你已经知道吸烟要用钱，你也知道吸烟危害健康，举些例子：

- 一半烟民死于吸烟习惯
- 吸烟比不吸烟者早死 8 年
- 烟民死于肺癌是非烟民的 20 倍
- 吸烟引起 80-90% 慢性肺阻塞疾病
- 中国有超过 3.15 亿烟民
- 因肺癌导致死亡占癌症死亡的 30%

列出其他健康问题：

吸烟是非常昂贵的，钱供献给烟草商，一日一包一年便要 \$21,840 元（每日一包烟 \$60 元 × 7 日 × 52 周）

算算一年你吸烟的花费

每周：___（包） × \$___（价钱） × 52 =

戒烟后如何用这些钱，列出用途：

想想戒烟的好处

戒烟是最好改进健康和生活的办法

你不需等太久就会看到好处的发生!



8 小时里，一氧化碳在体内降低（吸烟时一氧化碳进入你的身体），体内氧气恢复正常。

48 小时里，得心肌梗塞机率降低，嗅觉和味觉恢复。

72 小时内，呼吸更容易。

2 星期到 3 个月，血液循环改善了，肺功能增进 30%。

6 个月后鼻窦充血，疲倦和呼吸急促全改善。

1 年里，吸烟引起的冠心病减少一半。

10 年，死于肺癌机率减一半。

15 年，死于心肌梗塞的机率与非吸烟者一样。





不可忘记其他戒烟的益处

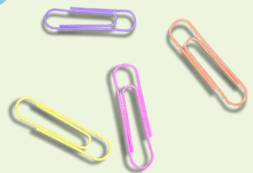
- 省钱
- 味觉、嗅觉的回归，食物更可口。
- 最后不会再有人要求你戒烟
- 感觉年轻有活力，吸烟会多皱纹和令皮肤粗糙。

还有什么益处呢？



“ 明年今日，你希望
从今日开始。 ”

Karen Lamb



当你戒烟后为什么期望吸烟

脱瘾是身体对没有尼古丁的一种反应，是很个人化的，假如以前，你有戒过烟，你知道那感觉，如果这次是第一次戒烟，在戒后的几小时里便有症状了。

脱瘾症状：	为什么有这感觉：
你要吸烟——占满你的脑海	你要尼古丁，非常易上瘾之物质。
头晕	你身体多吸氧，是好事，但身体要重新适应。
你有： · 喉干、 · 咳嗽、 · 鼻水倒流。黏液从鼻孔内流到喉部。	戒烟之始有咳嗽和黏液是好事，因肺把烟油和污物排出体外，所以有咳嗽。
睡眠有问题	尼古丁影响脑和睡眠，你的脑在改变睡眠习惯。
精神不集中	你的脑受尼古丁刺激，现在学习没有尼古丁仍有精神。
胸口憋闷	因咳嗽带来肌肉酸痛，和对尼古丁的渴求。
可能有胃气、胃痛和便秘。	大便次数减少是暂时的，很快便会回复正常。
坏脾气	身体渴求尼古丁
疲倦无力	尼古丁是刺激剂、提神剂。
饥饿感	脑部把渴望尼古丁和饥饿混淆了

有些症状可令人非常不舒服，渴求有时难于控制，记往你的身体正在自疗和修复吸烟的祸害。

渴求可能会延长但不会永久，一些解释：

多长：	你可以做的事：
戒烟后的数天，渴求最强，有些人的渴求延长至月和年。	等候，渴求只是数分钟之事，选择另类活动、喝杯水、打电话或去散步。
1 至 2 天	从坐或卧的姿势到站立时要慢些动作
数天	饮大量开水稀释黏液
一星期	不可饮咖啡或可乐，戒烟期间对咖啡因非常敏感，1 杯等于 5 杯的影响。
数星期	深呼吸慢慢来； 工作间多休息； 多喝水和高纤维饮食（蔬菜、水果）。
2 - 4 星期	散步做些运动，学习松弛，热水浴、听音乐、伸展或游车河； 如果疲倦可以小睡一会儿，不要太强迫自己； 健康饮食和小食，用爽脆的蔬菜条、爆谷、水果、多喝水、咀嚼无糖口香糖。

症状不会延得太长的，最好处理方法便是准备好自己，当戒烟后你会庆幸不吸烟的喜悦。

体重增加

戒烟后你会担心体重增加，有些人增加 5-10 磅，也有些人一点体重都没有增加。

假如你增了一些重量，但不要因此而停止戒烟，虽然戒烟后可能会增加体重，但比继续吸烟健康。

保持体重的窍门

虽然大多数人士只增加一点重量，这也会令人不舒服，有些帮助戒烟时维持体重的小窍门。

- 要活跃，活动可把脱瘾症状减轻和预防体重增加。
- 多喝水，把体内尼古丁排出来，协助渴求减轻，亦可帮助对食物之渴求。
- 饮食均衡，尼古丁阻止饥饿感，当戒烟时可能有饿的感觉，食物味道增加，多吃蔬菜、水果，健康饮食可以满足渴求。

“活动是消灭焦虑的首选。”

Walter Anderson



压力

压力是生活的一部份，你可能用吸烟来处理压力，可能一想起要戒烟便有压力感。

这是应付压力的方法：

- 找人诉说你的压力
- 出去散步或跑步
- 开怀地笑
- 洗澡放松
- 拥抱人或宠物



你可以加上另一些事情吗？

想一想某时、某地、某人会让你感觉压力，写下来
你如何应付：

当我渴求吸烟：

我会应付如下：

我总是在这样的情况下渴求吸烟：

戒烟旅程：

想像

看见吗？是你，你已经戒了烟！是真的吗？

想像：

家人和朋友恭喜你戒烟成功！

衣服和口气更清新自然！

从瘾里释放出来——我自由了

有多余的钱可以用

你预备好走下一步吗？

假如你预备好戒烟，继续下一个单元开始计划无烟的生活。

假如你没有预备好，你可能需要多点时间来决策这是一个很大的决定，戒烟有时，当你预备好戒烟，重回来这本书，重读第一单元，再继续读第二单元，想戒但你预备好实行吗？





第二单元

预备!

你的旅程继续，第二单元预备，戒烟不是一件容易的事，戒烟前做好有计划可以帮助你过无烟生活。

这单元的活动需时，一定要先部署好一个计划再向第三单元前进。这是你的期望：

- 回顾与前瞻
- 列出戒烟的理由
- 找戒烟方法
- 订立戒烟日
- 明白诱因
- 观察吸烟行为
- 计划应付策略
- 创造个人计划
- 建立支持网络

继续你的旅程!

“计划不用等于没用，从长计议是一切”

Dwight D. Eisenhower

回顾与前瞻

在过去曾试过戒烟吗？新年愿望，一时意气说我戒，戒完又吸是正常的。戒烟不易，很多人尝试了多次才能成功戒烟。

不要看过去尝试戒烟失败之经验，要从失败学习到哪些行得通和行不通，利用这瞻前顾后的经验去协助永久戒烟。

思考以前戒烟的尝试，为什么要戒？

戒烟容易之点？

戒烟难处是什么？

“我没有失败，我只是找出一千条行不通之路。”

Karen Lamb

为什么你又吸烟？

你这次要改变些什么策略来协助你完全把烟戒掉？

戒烟有选择

有很多戒烟的方法，你可能已试过一些，也可利用一种以上的方式去戒烟，这里有过无烟生活的一些方法。

即戒

立即把烟戒掉，有些人戒烟不需要别人的帮助，先有计划之后实行，由专家或自我帮助如这指南可协助戒烟，戒烟可以很困难，大部份人需要别人的帮助。



慢慢戒

有些人减少吸烟直到戒掉，每天少吸几支烟。

试试这些步骤戒烟：

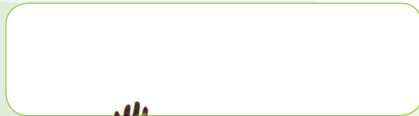
1. 写下每日吸烟的数目
2. 开始吸少些，每吸一支烟自问“我真需要吸这支烟？”。
3. 自己定少吸烟的规条；如：本周每天少两支烟，下周每天少吸4支或只在户外吸烟。
4. 慢慢停止
5. 告诉朋友让他们帮你一起倒数

把最容易的那支烟先戒掉之后到最难那支烟，你决定何时戒，也可以每日少一些到不吸为止。



自助指南

好像这作业本的自助指南可以帮助你成为不吸烟者，带在身边随自己意思发挥，自助指南加上其他戒烟方法更佳。



尼古丁代替疗法 NRT

尼古丁代替疗法 NRT 是药物可帮助脱瘾症状，包括渴求，帮助更易把烟戒掉，NRT 将烟里的尼古丁给你，减低吸烟，用得合适，NRT 将会是一好方法。NRT 有几种型式；如：香口胶／口香糖、戒烟贴、喉糖、口腔喷雾剂和吸入剂等。不同牌子不同剂量，需要处方才可以在药局买到。

尼古丁是烟上瘾的原因，本身没有害处，在烟里有 44 种有害化学物危害健康，有些化学元素是毒物：

- 铅
- 甲醛
- 一氧化碳
- 丙酮
- 砷
- 氨和其他

处方药物

医生处方，不含尼古丁，但刺激脑减低尼古丁的量，每位吸烟者都不一样，找一个合适自己的戒烟方法，医生药剂师或其他医务人员可提供选择方法。



追踪源头

在戒烟之前，想想你如何吸烟，你一般在何时吸烟？吸烟时在哪里？与谁一起？用记录卡记录每吸的一支烟。这样可以协助你明白你日常吸烟的习惯和源头。


如何用记录卡

复印卡片放在烟包中，左边号码是香烟数目，每吸一支烟都要写下：

- 吸烟时间
- 吸烟地点
- 与谁一起吸烟
- 感受
- 渴望度
(1 想抽，5 非抽不可)

会记录 3 至 5 日

每吸一支烟要自问“我真需要这支烟吗？我可以等等或去做一些事？”你会发现你是可以避免不吸的，吸烟记录可能让你减少吸烟数目。



	时间	地点	和谁	情绪 (1好1坏)	渴望度 (1-5)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

是什么令你瘾起

可能你吸烟不需要思考, 在某时间便口手习惯, 休息时, 饭后或有压力时。

想一想抽烟时刻, 当你戒烟时, 这些时刻不会远你而去, 仍会发生, 预备好如何去处理是一上策, 抗衡方法会帮助戒烟, 想想如何去匹敌烟瘾。



左面列出引发原因: 处境、人物、地方、和感觉? 右面是对付战略, 如何避免吸烟? 如何避免吸那一支烟:

源头

源头

你可以常常实习（5D）

Delay. 延迟，5-10 分钟瘾便会消失。

Distract. 你可以分散注意，要集中在新兴趣上，让手部忙碌起来。

Deep Breath. 深呼吸，深呼吸让人放松，把思路集中。

Drink Water. 饮水，水把体内毒素冲走，口和手都忙碌。

Do Something. 做些事，体能活动能帮助减瘾和对断瘾反应减少。

可能会遇到困难，但要避免去常吸烟的地方，甚至要避免和其他吸烟者接触，告诉烟友你在戒烟，要远离他们，朋友会明白的。

支持系统

从朋友得到支持，如果有朋友和家人的支持戒烟会容易一些。

告诉他人你的计划

告诉他人你的戒烟计划，你会得到更多支持，多人知道不易改变初衷，要求支持戒烟令你旅程更易成功。



找一个健康提供者的支持

医生、护士、药剂师、呼吸治疗师可协助戒烟, 请求帮助亦可给予指导和支持。

我的医护人员的支持是: _____

找一个健康提供者的支持

医生、护士、药剂师、呼吸治疗师可协助戒烟, 请求帮助亦可给予指导和支持。

建立支持网络



营造一个无烟环境

为了协助你戒烟，家里和车上都无烟，这可以帮助对抗压力所引起的烟瘾。

让大家说说

- 告诉家里每一位成员，为无烟家庭的方法作预备。

准备

- 如果家庭成员有人吸烟，在吸烟时远离你，或在户外吸。
- 告诉家人和朋友，你的车是不许吸烟的。
- 从车上和家中把烟灰缸和打火机移走
- 把不吸烟牌放在车中，和住家大门前。
- 想一想如何请吸烟的朋友在外面吸烟

请吸烟者在外面吸烟

- 态度要好但坚持
- 要说感谢家人和朋友的帮忙，保持家中
和车里是不吸烟的地方。



你的理由是什么？

你可以自问，“我为什么戒烟？”你可能已经问过自己多次，你知道你为什么戒烟，你有好的理由。

1


2

定一个戒烟的日子

你预备好，是时候定一个戒烟日。

选一个可行的日子，想想将要来临的数星期，避免高压力的时刻，可以从星期五开始把整个周末专注在戒烟的事宜上，或星期一更适合你。

没有完美的戒烟日，假如计划好了按计划进行，有充足时间预备的戒烟日是成功的一半，选择好日子便写下来，贴在冰箱或上脸书社交网站。



我会在戒烟：

写下戒烟的主要原因：

在戒烟困难的日子拿出来看，你有非常好的戒烟理由，不可忘记啊！

3

4

你的计划

现在是时候把计划收集起来：

我的戒烟日：

戒烟理由：

戒烟方法：

支持网络：

主要诱因：

我会用以下策略抗拒诱因：



第三单元

开始!

恭喜！你预备开始不吸烟的生活，你已定好了戒烟日，有计划并且现在你预备好行动了！

这单元旅程继续——开始！这单元会预备好戒烟日，可帮助你成为不吸烟者的第一天和接下来的日子。

这单元之期望：

- 为戒烟日而预备
- 针对诱因
- 避免引诱
- 自我奖励
- 运动
- 压力处理
- 挫折处理
- 是时候把训练进入到行动

戒烟前一天

戒烟前一天，有些事情可帮助你容易些面对第一天。

- 用新水壶，多喝水可把烟瘾压下和排出毒素。
- 无糖口香糖或糖，想吸烟时可让嘴巴忙碌起来。
- 清洁！把常吸烟的地方，例如：家里或车上的烟灰缸、打火机、香烟全拿走。
- 支持网：提醒家人和朋友明天便是戒烟日，放上网、电话提醒网络要预备支持。

今晚好好的睡一觉，明天是大日子。

“一个真正的决定是量度一些行动的事实，假如没有行动便是没有真决定。”

——罗宾



戒烟日

恭喜!

你辛劳的工作戒烟日便在眼前，要为自己骄傲，你决定要过无烟生活，准备好了。

第一步便是想我不吸烟，试试感觉良好!

今天可以祈望的事，你可能烦躁和感觉有压力，头痛和精神不集中，亦可能有焦虑，这一切都是正常的。这里有些忠告可以缓和诱因。

手忙：

- 发短讯给支持组群
- 挤压力球
- 摸摸袋中之钱币
- 劈啪橡皮筋
- 玩计算机游戏
- 运动



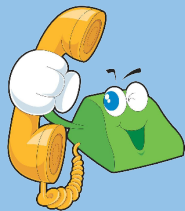
脑忙：

- 拼图
- 写下进展
- 玩游戏
- 出去走路（散步）或跑步
- 试煮新菜谱
- 到户外



口忙：

- 多喝水
- 咀嚼口香糖
- 吃水果或蔬菜条
- 打电话给老友
- 刷牙或用牙线
- 唱你喜爱的歌



改变一下

在日常生活中，一天里可能有好多次的烟瘾起，改变一下日常规律可帮助戒烟。

起床第一支烟？

- 淋浴
- 刷牙
- 早上散步

喝咖啡或吸烟？

- 避免咖啡
- 饮水或果汁
- 外买咖啡

没有烟无法开车？

- 把车中之烟灰缸和打火机拿掉
- 听收音机或音乐
- 避免开车，走路或骑单车。

想在朋友和家人面前吸烟？

- 与他们去不可吸烟的地方
- 看电影或上馆子
- 他们去外面吸烟时你留在室内
- 避免去可以吸烟的地方

压力来时想吸烟？

- 练习放松运动
- 打电话给朋友
- 播放音乐

自我奖赏

这是赏心乐事的部份，你不吸烟是值得奖赏的事，每日都应该有一个特别的奖赏，只是你的，不买烟钱便多了。

- 买一本书或杂志
- 迟一点睡觉或在床上吃早餐
- 去看一场球赛
- 改发型，修甲
- 出外晚餐
- 看电影或租一套电影回来看
- 听音乐会
- 买心中想要的东西
- 多花些时间在兴趣方面



列出其他特别奖赏的方法：

运动

戒烟后之运动和饮食可以控制体重，运动有很多好处。

- 带给你精力
- 减少压力
- 出汗燃烧热量
- 改进情绪
- 增加自信
- 分散想吸烟的注意力
- 减低瘾起和断瘾症状
- 睡得更好
- 运动后精神爽利

不需要去体育馆，可以在家或与朋友在公园或空地上，为了保持体重一星期五次，每次 30 分钟是个好开始，还有其他选择：

- 走楼梯不乘搭电梯
- 提早下公交车走向公司
- 午餐或晚饭后散步
- 有狗可以遛狗，没有狗可以找一位朋友同行聊天。



记录进展

在第一个不吸烟月里可利用月历记录

- 定目标每天少吸几支香烟
- 写下戒烟日
- 写下奖赏
- 写下戒烟一周或一个月
- 设定个人目标
- 提醒自己常与支持网络接触
- 运动时间表



挫折处理

戒烟后吸了一口烟或吸了一支烟不要担心，很多人都有这经验，但一定要重新定位，逆流不是失败，可以从失败中学习。

利用这机会多一些自我了解，向前进：

1. 想一想为什么你吸了这支香烟

你在哪里？

什么诱因呢？

2. 可能会发生第二次的应变计划

诱因来时如何处理？

失败乃成功之母，只是小小的挫折，克服后继续前进。

假如我再次吸烟？

戒烟长短都很伟大，为试戒而感到自豪，向这经验学习，成为再戒时的借鉴。

假如想戒时重温第一、第二单元。计划，从失败中找答案，如果没有准备好再戒也不要紧。

你试过应该觉得骄傲，当时间再到，重温这本书再试，过不吸烟的生活方式是近在眼前了。



维持

戒了真棒!

已经好几天没有吸烟了!

感觉如何? 戒烟后有何好处呢?

你仍然有吸烟的瘾吗? 重温策略计划。

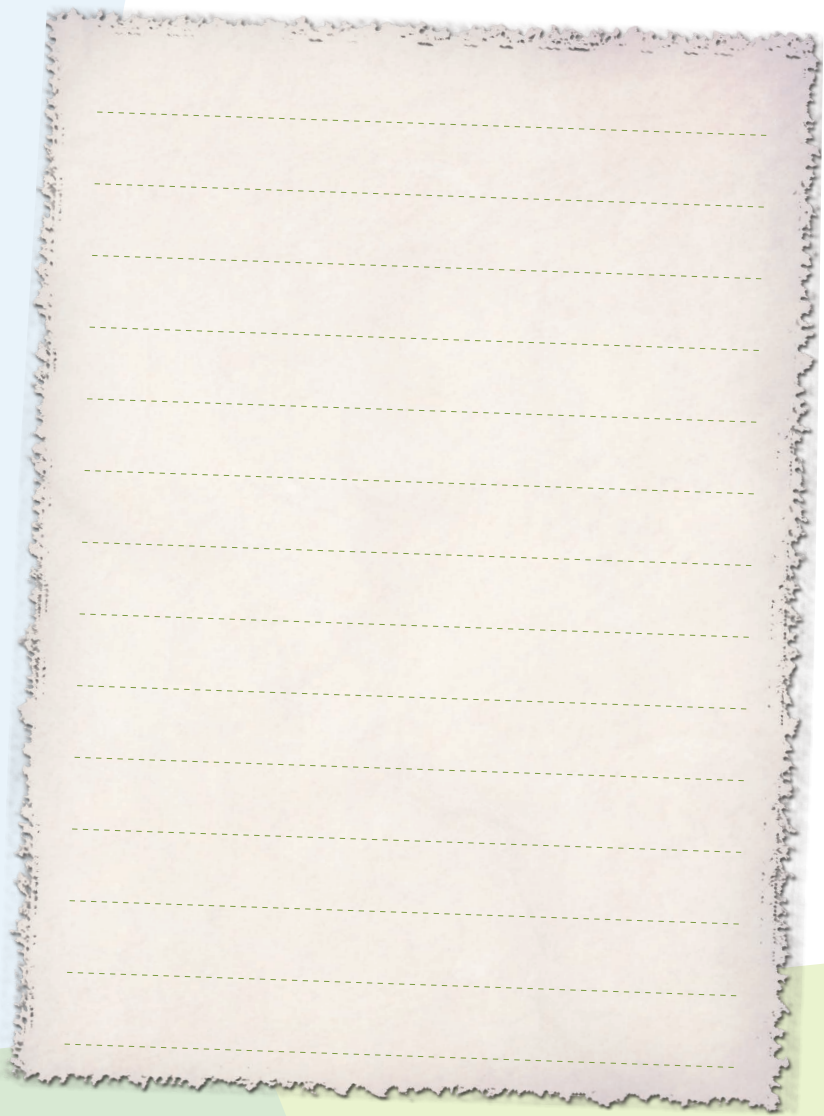
你很自信不会再吸烟, 与烟友一起时更要警惕, 不要重蹈覆辙!



笔记：



笔记：



笔记：



