

给朋友和家人的一般建议



- 尊重戒烟者的主导权。这是他的生活方式改变和他的挑战，而不是您的。
- 询问戒烟者是否希望您定期来电或访问关心她的状况。让她知道当她需要鼓励时，随时可以跟您通话。
- 帮戒烟者准备替代品，例如可含的糖果、可咀嚼的吸管及冰镇切块的新鲜蔬菜。
- 陪戒烟者一起做事情以转移她对吸烟的注意力 – 例如看电影、散步以缓解烟瘾或一起骑自行车。
- 帮助戒烟者做家务、照顾孩子、做饭 – 不管是什么，任何能减轻戒烟压力的事都可以。
- 在戒烟过程中庆祝每一次进步。戒烟是一件大事！
- 当戒烟者因尼古丁戒断而脾气暴躁时，不要往心里去。症状通常会在两周内消失。
- 不要主动提建议，而是询问如何帮戒烟者执行她正在使用的计划或方案。

若戒烟者偶尔破戒...

- 不要主观地认定他会恢复吸烟的习惯。戒烟时，“破戒”（吸一口或一两根烟）是很常见的。
- 提醒戒烟者她在破戒之前已经成功戒烟了多长时间。
- 帮助戒烟者记住他戒烟的所有原因，并尽快忘记这次破戒。
- 不要责备、唠叨或让戒烟者感到内疚。请让戒烟者知道无论她是否吸烟，您都会关心她。

若戒烟者复吸...

研究表明，大多数的戒烟者尝试五到七次戒烟才能成功。

- 若复吸发生，不要放弃鼓励和支持您的亲人。若您关心的人戒烟失败：
 - 称赞他为戒烟所做的努力以及他坚持不吸烟的时长（无论是几天、几周或几个月）。
 - 鼓励他再次尝试。不要说，“如果你再试一次...” 而要说，“当你再次尝试...”

研究表明，大多数戒烟未成功者会在不久后再次尝试。

- 鼓励他从尝试中学习。失败的经验能帮助他将来成功戒烟。不吸烟需要时间与技巧。
- 可以这样对他说，“第一次戒烟不成功很正常。很多人都明白这一点，也知道需要多次尝试才能完全戒烟。你这次已经坚持了两周没有吸烟，已经度过了最艰难的时期。现在你知道自己可以做到这么多，下次一定能坚持得更久。”

若您吸烟...

- 请在室外吸烟，并始终远离戒烟者。
- 不要让您的亲人看见烟与打火机 – 以免触发他们产生吸烟的欲望。
- 绝对不要向戒烟者递烟，即使只是开玩笑！
- 加入您朋友的戒烟行动。这不仅有益于您的健康，也会让戒烟变得更容易！