
漫談戒菸成功的要素

林口長庚禁菸運動推行委員會秘書 陳柏宏

如果你是信奉「飯後一根菸、快樂似神仙」的癮君子一族，是否曾經想過戒菸？或者曾經嘗試戒菸但仍然戒不掉，在此整理幾點戒菸成功的要素提供欲戒菸者參考：

1. 主動正視與了解菸品壞處。
2. 塑造個人化（無菸）支持環境。
3. 去電「戒菸專線」、量身打照個人戒菸計畫。
4. 掛號「戒菸門診」以尋求正確的醫療支持。
5. 積極堅持戒菸信念，不找藉口。

一、主動正視與了解菸品壞處：

許多的吸菸者故意忽視菸品的壞處和選擇性忽略相關醫學報導，不論是菸品上的警示圖文或是媒體或醫療院所的菸害宣導短片，都選擇視而不見；直到出現較親密的親友或自己本身有了疾病反應後，才開始有戒菸念頭。事實上從有戒菸意願開始，就應該更詳細去了解香菸與各類疾病的因果關係，以增強自己的戒菸信念與知識，從而影響行為。

二、塑造個人化（無菸）支持性環境：

每個人所在環境或職業別基本上很難改變，但是由欲戒菸者自行塑造屬於自己的無菸支持環境是非常可行的。實際作法包含：高調向親友宣告戒菸行動並請他們支持，減少於抽菸環境之社交行為、情境，參加戒菸班、戒菸之友會、扔掉家中與職場的打火機、菸灰缸等物以主動減少吸菸情境。

三、去電「戒菸專線」、量身打照個人戒菸計畫：

政府所提供的 0800636363「戒菸專線」，是一個完全免付費且個人化的電話戒菸諮詢管道，不但有經專業訓練的戒菸衛教人員與吸菸者輔導，並著重隱私和保密性、還可選擇方便的諮詢時間懇談，尚可轉介病人至便利個案的戒菸門診、戒菸藥局或戒菸班等以加強效果。

四、掛號「戒菸門診」以尋求正確的醫療支持：

吸菸所導致的尼古丁上癮，是不容易光靠個人意志力去克服，因此善用戒菸門診並經專門醫師開立適當的戒菸用藥減癮是一種相當重要的作法。尤其是菸癮越重的人，因尼古丁的上癮程度高故更須專業用藥支持。

五、積極堅持戒菸信念，不找藉口：

在電話追蹤門診病人戒菸成效時，常見的戒菸失敗藉口為「我工作太忙所以我放棄戒菸了」、「戒菸藥品吃了有副作用」、「戒菸貼片貼了沒效果」、「戒菸嚼錠吃了不舒服」等種種託詞。實際上口服藥感覺不舒服，下次可以請醫師改開貼片，貼片不適合可以換開嚼錠，嚼的沒感覺，下次換口香糖劑型，用遍了都沒效果，還可以自費至藥局購買鼻腔型吸劑。實際上戒菸藥品是非常的多樣化，並可因人而異以達最佳效果。

整體來說，有志戒菸者絕對可以靠自己多方努力並善用輔助資源，堅定自身戒菸意願並主動塑造無菸環境情境，從而戒菸成功成為無菸一族。《本文轉載自長庚醫訊》