

【新聞稿附件】個案戒菸成功故事

【小桂；58歲；菸齡35年；菸量25根/天；高雄市】

小桂今年58歲，抽菸抽了35年。身為一個家庭主婦有很多的時間獨自在家中，但她若一遇到壓力，就無時無刻都會想要抽菸，若不抽菸會心情不好、以及有強烈的戒斷症狀。之所以會有想戒菸的念頭，主要是為了女兒。除了因為抽菸會傷害外在形象外，更會時常擔心別人的眼光而不敢與女兒一起出門。某天在菸盒上注意到戒菸專線的號碼，便決定來電尋求幫助。希望能夠成功戒除菸癮，找回自信並增加與家人相處的時光！

一開始雖有透過藥物來戒菸，但仍受到戒斷症狀的影響，會時常感到頭暈、疲倦且極度渴望抽菸，因而覺得戒菸非常辛苦。專線人員鼓勵小桂在每一次想抽菸的時候，都去想想自己當初為什麼要戒菸，這時如果抽了一口會不會讓自己的努力前功盡棄。此外，專線人員也鼓勵她去看見自己決心、以及所付出的努力，讓她能持續保持完全不抽菸的狀態。

因為小桂這樣願意為家人而做改變的精神，感動了她的丈夫，讓先生跟著開始在家裡不抽菸，且到最後也陪伴她一起把菸戒掉。小桂表示，過去自己說因心情不好、對尼古丁上癮而需要抽菸都是藉口，真正重要的是意志力。只要戒菸動機夠強，即使不靠戒菸藥物也有機會能夠成功戒菸！

小桂表示與專線人員的談話中，她發現自己所付出的努力，而對自己更有信心、不輕言放棄，這是靠自己不容易發現的。她開心地說戒菸後嗅覺和味覺變得比以前更好、更敏銳，出門在外也不用再因找不到吸菸區而感到焦慮，最重要的是女兒也不需要因為擔心家裡有菸味而待在外面，而且自己能夠自在的與女兒一起出門，享受美好的親子時光！