

# 別靠吸菸紓解壓力， 試試減壓5招！

1

## 第一招

均衡飲食，睡眠充足，  
規律生活作息



2

## 第二招

養成運動好習慣



3

## 第三招

安排旅遊或喜歡的活動，  
放鬆身心



4

## 第四招

深呼吸，偶爾讓自己放空，  
保持簡單生活



5

## 第五招

與家人朋友聊天，傾聽心事，  
讓情緒有適當出口



# 出 戒菸戒斷症候群， 現 不用怕！

吸菸持續一段時間後，身體會逐漸對尼古丁產生依賴性，使人不得不吸菸，也就是所謂的「成癮」。在戒菸過程中，長期吸菸的人突然停止或減少吸菸，幾天內會產生一些不舒服症狀，稱為「戒斷症候群」，**不舒服的感覺會隨時間逐漸減少**，所以可以放心喔！以下為可能出現的戒斷反應及紓解方式，記得隨時跟醫師討論，讓我們當你的堅強後盾！

可能出現的戒斷症狀	紓解方式
焦慮緊張、憂鬱、 注意力不集中	<ul style="list-style-type: none"><li>★ 暫時離開有壓迫感的地方</li><li>★ 放鬆全身肌肉，搭配深呼吸</li><li>★ 適度運動（有氧運動為主）</li><li>★ 轉移注意力，想想愉快的經驗，將工作分階段完成</li></ul>
咳嗽、口乾	<ul style="list-style-type: none"><li>★ 多喝溫開水，少吃油炸食物，以免痰變稠</li><li>★ 少吃冰及生冷食物，注意保暖</li></ul>
食慾變好、體重增加	<ul style="list-style-type: none"><li>★ 均衡健康的飲食，少吃高熱量食物</li><li>★ 多喝水，增加基礎代謝率，多運動</li></ul>
便秘	<ul style="list-style-type: none"><li>★ 多吃蔬菜、水果及粗糙的食物（高纖食物）</li><li>★ 放鬆、多運動</li><li>★ 有需要時服用溫和軟便藥物</li></ul>
難以入睡	<ul style="list-style-type: none"><li>★ 睡前洗溫水澡、做緩和運動</li><li>★ 有需要時短期服用助眠藥物</li></ul>
手指與腳趾刺痛感、 頭暈	<ul style="list-style-type: none"><li>★ 洗溫水澡，用浴巾擦拭刺痛的地方，促進血液循環</li><li>★ 柔軟操伸展手腳，呼吸新鮮空氣</li></ul>
雙手空空的感覺	<ul style="list-style-type: none"><li>★ 隨身攜帶原子筆，可以把玩及記錄心情</li><li>★ 捏減壓小球、轉移注意力</li></ul>



# 戒菸計畫 4 步驟

## 讓你成爲明日之星

### (STAR)

1

#### S (Set)

慎重設定戒菸日，  
跨出戒菸第一步！



2

#### T (Tell)

公開決心，昭告親  
朋好友，我開始戒  
菸囉！請大家多多  
協助與支持！



3

#### A (Anticipate)

預想戒菸過程可能會遇  
到的困難，準備勇敢對  
抗菸癮！

- ★ 認識戒菸戒斷症候群及紓解方式
- ★ 諮詢醫師及專業人員，與你一起  
並肩作戰



4

#### R (Remove)

移除引起吸菸念頭  
的一切！

- ★ 丟掉所有的菸灰缸、打火機、菸  
品和電子煙。
- ★ 暫時遠離和吸菸的親友聚會！
- ★ 不讓任何人在你身邊  
吸菸。
- ★ 戒菸期間不要喝  
酒、咖啡或刺激  
性飲料。

