

# 戒斷菸癮 有撇步

文／盧琇 臺北慈濟醫院戒菸個管師

吸菸的人，大多數都知道吸菸對身體不好。有時，醫師也會為了病情好轉而苦勸病人戒菸。但是，仍有許多癮君子不願戒除，有些人不是不想戒，只是還沒準備好，想先等一陣子再說。也有許多人努力地戒菸，只是終究無法成功，功虧一簣。

戒菸的「困難」，是很多吞雲吐霧者不願意戒菸的原因或理由。戒菸的困難，有部分來自於身體對尼古丁的依賴，有部分則是心理與行為的依賴。

身體的依賴，是指當身體缺少尼古丁時，人會覺得難過、不舒服，必須要「補充」尼古丁之後，才會「改善」，典型常見缺乏尼古丁的症狀，包括：想抽菸、情緒低落不穩定、急躁易怒、神經質、精神難集中、易恍神、疲倦、想吃東西、睡不好等，有時也會有身體的不舒服，如咳嗽或腸胃的症狀。

就心理或行為的依賴層面而言，有人用吸菸來舒解壓力、讓心情愉快、提神、覺得社交應酬不能沒有香菸助興、避免無聊，覺得吸菸是一種很難改變的習慣。戒菸時，自然會遇到這些問題。

藥物治療，可以改善身體的癮，但是，心理與行為的依賴，經常需要他人的協助，才容易度過。所以，靠自己想戒菸，一次便成功戒掉的人，比例不到十分之一，換言之，戒菸經常要戒上好幾次，才容易成功。

研究發現，靠自己意志力戒菸，一年後的成功率約為百分之五；而靠自己使用藥物戒菸的成功率，則約百分之十；純粹利用戒菸服務的成功率，約為百分之二十五。

如何更容易戒菸？可從下列四項方法著手，讓戒菸變得更簡單：

## 心理的準備

戒菸的第一件事，就是做好心理的準備。心理的準備愈充分，成功的機率愈高。大部分的人戒菸都有困難，但只要相信自己終會成功戒菸，並配合專業人員的協助，這些困難都會隨著時間而改善、消失，迎刃而解。

戒菸歷程的不適，包括：疲倦、靜不下來、沒耐心、脾氣變得急躁、易生氣、便秘或腹瀉等腸胃不適、餓得快、吃得多、體重增加、睡眠障礙、渴望吸菸等。這些症狀，在戒菸後幾個小時開始出現，通常在第二天或第三天，身體感覺最難受，直到二至四週，戒斷現象才會逐漸減輕、消退。

## 行為的策略

癮君子菸癮上身時，可用一些方法來對付。常用的方法，包括：提醒自己要戒菸、要克服菸癮、要成為一個不吸菸的人。深呼吸、喝水、起來走走、洗臉、做其他的事，都可以有效地轉移注意力。

想吸菸時，建議可嚼食清涼薄荷的糖、使用清涼薄荷的牙膏刷牙、咬吸管、嗑瓜子、吃小黃瓜、剝橘子等，若覺得雙手空空，還可以拿起筆來，任意塗鴉、畫畫，都是有效的方法喔。

放輕鬆，稍稍等待幾分鐘，讓癮頭過去。每次想吸菸的念頭，真的都只持續幾分鐘而已，所以只要肯堅持幾分鐘，它就會自動消失！多與支持自己戒菸的人談話，到禁菸場所活動，絕對避免到想吸菸的地方停駐。

## 藥物的協助

吸菸的渴望與戒斷症狀，是戒菸的主要困難，藥物可以讓戒斷症狀變得較輕，減少戒菸的困難。目前，經科學研究證實，有效的戒菸藥品，最主要區分為「非尼古丁藥物」和「尼古丁製劑」兩大方式，它們都可以降低戒菸時的不舒服與想吸菸的慾望，並增加戒菸的成功率。這些藥物都可以在有戒菸門診的醫療院所看診拿藥。

自二〇一二年三月一日起，衛生署（衛生福利部前身）推出「實施二代戒菸治療試辦計畫」，將門診、急診及住院病人都納入戒菸治療適用對象，將戒菸用藥費用比照一般健保用藥，每次門診戒菸費用只需自付掛號費加戒菸藥物處方費用，藥物處方僅須自付兩成以下、最高新臺幣二百元之部分負擔，低收入戶則費用全免。

## 尋求他人協助

戒菸專線（0800-636363）提供免費的戒菸諮詢服務，由心理諮商專業人員協助進行戒菸輔導。研究顯示，有專業人員協助，搭配使用戒菸藥物，能有助於提升戒菸成功率。

吸菸「百害無一益」，應該讓菸品永遠離開自己的人生，做自由的人，看見真實的自己。

戒菸更是一輩子的事，要有長期抗戰的心理準備，有許多人明明已經戒菸成功了，卻又因為受不了外界的誘惑，或心情一時之起伏，或為了舒緩壓力，又點燃了一根燃燒自己生命的菸。這是非常不智，也非常不值得的事，所以，有必要一再提醒戒菸成功的人，雖然您原則上已經不再受菸品控制，但千萬要時刻提醒自己，絕對要永遠堅持，勇敢對菸品說「不」！不抽菸，大自由！🍀



臺北慈濟醫院戒菸個案師盧琇於門診大廳進行戒菸宣導。