

當抽菸的慾望出現時, 您可以做以下的事情

戒菸的過程並非一帆風順，但日經月累，您可以通過耐心和努力實現無菸的生活。下面有一些可以幫助您改掉抽菸習慣的提示！

代替抽菸...

- 做自己喜歡的事如讀本書，鍛鍊，園藝或參加一項體育運動
- 讓自己忙碌起來 - 出門辦事，打掃房間，洗車，做手工，和朋友玩棋類遊戲
- 保持您雙手忙碌，不要有空閒抽煙
- 提醒自己需要戒菸的原因
- 飯後刷牙或出去散步
- 咬牙籤，嚼無糖口香糖，吃胡蘿蔔，芹菜段或喝水
- 多運動；嘗試新的健身方式如瑜珈，普拉提，跆拳道等
- 洗個冷水或熱水澡
- 給朋友或支持您戒菸的人打個電話
- 避免接觸能喚醒您菸癮的地方和事
- 深呼吸，幫助自己減少壓力
- 看一場電影或娛樂休閒獎勵自己戒菸
- 每日堅持，循序漸進！

