

戒菸團體課程 心理與壓力調適

台大醫院雲林分院
社區及家庭醫學部

江建勰 醫師



戒菸成功的因素

- 動機強度

增強動機

- 吸菸的害處
- 戒菸的好處

- 成癮性

成癮性的克服

- 生理上的依賴：

尼古丁戒斷症候群的克服

- 心理上的依賴：

環境的改變與新習慣的取代

戒菸第一週各項症狀出現的百分比

症狀	百分比(%)
焦慮緊張	87
睡眠障礙（失眠為主）	84
容易激動情緒不穩定	80
沒有耐性	76
注意力無法集中	73
坐立不安	71
渴望吸菸	62
飢餓	53

Milhorn HT, "Nicotine Dependence" . Am Fam Physician, 39: 214-224, 1989

戒菸—解除心理上的依賴

- 找一個新習慣取代抽菸
- 培養因應緊張、無聊、憂鬱的方法
- 堅定戒菸理由
- 改變個人生活習慣
- 遠離會抽菸的環境及朋友

環境控制

- 移除會想吸菸的事物，避免參加會吸菸的聚會。
- 增加會想戒菸的事物。
- 向他人展示戒菸的決心。

想抽菸時做其他的事

- 用口腔吸收的尼古丁
- 深呼吸
- 喝冷水
- 離開現場
- 吃低熱量的食物
- 嚼口香糖
- 等待幾分鐘
- 從**100**倒數

吸菸的原因

戒菸時的改變

紓解壓力

學習紓解壓力

改善心情

學習改善心情方法

提神

多休息或用其他方式
提神

有氧運動

- 戒菸時一切都不對勁，運動會改善。
- 改善心情。
- 改善睡眠。
- 掌握感與成就感。
- 改善身材，控制體重。

休息可緩解戒斷症狀

- 焦慮緊張
- 睡眠障礙（失眠為主）
- 易怒、情緒不穩定
- 沒有耐性
- 注意力無法集中
- 坐立不安
- 渴望吸菸
- 飢餓

健康飲食

- 水
- 蔬果
- 全穀類、含澱粉的根莖類
- 豆類
- 調味劑、健康脂肪
- 奶蛋
- 魚、海鮮
- 瘦肉

喝水

- 女性每天需要**8杯=2公升**
- 男性每天需要**12杯=3公升**

戒菸時多喝水的理由

- 吸菸破壞唾液腺，尼古丁促進唾液腺分泌。
- 戒菸時容易口乾或感覺嘴巴味道不對。
- 喝水緩解吸菸的衝動或焦慮。
- 有飽足感，協助體重控制。
- 化痰、少感冒。
 - 黏液困住吸入的顆粒。
 - 纖毛每分鐘擺動超過**1,000**次，使黏液向氣管移動每分鐘**0.5**到**1**公分。
 - 抽菸破壞這系統。

憤怒

- 戒菸時滿足感降低，容易發脾氣。
- 每個憤怒都代表著有不能接受的事情。
- 憤怒可能暫時有效，但是相同的事件還是會再發生。
- **先轉移注意力**，等情緒退了之後，想出哪件事受不了，以他人能了解的方式說出來。

失眠

- 固定時間睡眠
- 睡前沉澱心裏的想法
- 避免興奮劑(咖啡、可樂、菸、巧克力)
- 不要喝酒
- 睡前避免甜或油膩的食物
- 有氧運動、放鬆運動、專注
- 洗溫水澡

抵抗吸菸的誘惑

- 學會處理壓力
- 尋找支持自己的朋友

如何處理戒菸的壓力



改變壓力環境→解決問題

若有一些事情困擾你，問你自己：

- 哪些是絕對的主要問題？
- 我能做些什麼不同地？
- **試著去做！**
- 若問題持續發生，和你相信的人討論這個情況。

- 
- 自由和焦慮是一體的兩面，伴隨焦慮的出現，會產生新思想的興奮感。
 - 開始做事之前會有焦慮，開始做之後對沒有了。

時間管理

- 訂出每天的目標及任務種類。
- 計畫你的時間，排出**優先順序**。
- **先做最重要的事**。
- 為達到你的目的，設立實際的近期及長期的計畫。

把你自己擺在第一位

- 每天做一件只為你自己的事
- 練習說‘不’，若你需要花更多時間
- 和一個朋友談談，尋求支持。
- 每天晚上試著得到一個良好充足的睡眠。

放鬆的簡單方式

- 每天花**15**分鐘，**只為你自己**。
- 安靜地坐下並做一些長、慢且深的呼吸
- 去游泳，散步或加入塑身課程或活動團體。
- 聽一些你喜歡的音樂，或坐下來閱讀。

• 吐納



基本放鬆



- 做個深呼吸，然後把氣吐出。
- 選擇一組肌肉群，繃緊 **5**秒鐘。
- 放開並放鬆。
- 做個深呼吸，吐氣，重複另一組肌群。

提高戒菸成功的方法

- 將省下的買菸錢放入撲滿中，看它增加。
- 放置一個日曆，並在每個沒吸菸的日子，給一個記號。
- 在成功時，常常恭喜你自己，鼓勵自己。

戒菸

- 經過一個月的時間好不容易得到不吸菸的自由。
- 永遠的警戒是這個自由的代價。
 - 不管到哪裡，不管發生什麼事，不管別人怎麼說，就是不吸菸。