

# 您有制定一个戒烟计划吗？

成功戒烟的一个关键点是做好戒烟的准备。准备戒烟的好方法就是制定一个戒烟计划。戒烟计划有助于：

- 结合戒烟策略让您保持专注、自信且有动力戒烟。
- 判定戒烟过程中您将面临的挑战以及克服它们的方法。
- 提高永久性戒烟的几率。

以下步骤将帮助您制定个人戒烟计划。在经历如下步骤时，记录下您的计划，并在戒烟过程中随身携带。

## 选择戒烟日期

选择戒烟日期，越早越好。许多吸烟者选择从两周内的某一天开始戒烟。这让您有足够的时间进行准备。

仔细考虑您的戒烟日期。避免选择您所知的您将会很忙碌、有压力或想抽烟的日子（例如，和朋友出去玩的夜晚或可能吸烟的工作日）。

**下一步：**在日历上圈出戒烟日。将该日期写在每天都会看到的地方。此举有助于提醒您戒烟的决定，并给予您足够的时间准备戒烟。

## 让所爱之人知道您正在戒烟

有了朋友和生命中所爱之人的支持，戒烟将会更为容易。在戒烟日前提前告知他们您准备戒烟。向他们说明如何能帮助您戒烟。我们都需要不同的支持，因此，让朋友和家人明确知道您希望他们如何提供帮助。

**下一步：**支持是成功戒烟的关键之一。但是，寻求帮助可能会很难，即使是身边最亲近的人。

再次查看获取帮助的小建议，以确保您能获得您所需的帮助。

## 去除吸烟提示

摆脱吸烟提示有助于让您在戒烟过程中保持在目标轨道上。吸烟提示包括香烟、火柴、烟灰缸和打火机。

让工作环境、车内、家中保持干净清爽也会有所帮助。即使是烟味也会让您想抽烟。

**下一步：**扔掉所有的香烟和火柴。赠予他人或扔掉所有的打火机和烟灰缸。不要留下一包烟“以防万一”，这也是一种诱惑。

## 确定戒烟的原因

每个人都有其戒烟的原因。或许您希望变得更健康、省一些钱或保证家人安全。当您准备戒烟时，思考一下您希望戒烟的原因。每天提醒自己希望戒烟的原因。提醒可以激励您永久地戒烟。

**下一步：**把您希望戒烟的原因列一个清单。将该清单放在您每天都可以看到的地方。任何时候只要您想要吸烟，您就看一遍清单。这将让您有动力继续戒烟。

## 确定您的吸烟诱因

当您吸烟时，将会关联到生活中的众多方面。一些活动、感受、人物都与您吸烟相关。当您碰到这些事情时，它们就会“诱发”或促成您想吸烟的冲动。尝试预测这些吸烟诱因，然后制定解决方法。

**下一步：**把所有会让您想吸烟的事物列一个清单。然后，在清单上写下可以解决或避免每个事项的方法。在您戒烟期间，随身携带该清单。列清单有困难吗？在[烟瘾页面](#)找出解决吸烟诱因方法的示例。



Centers for Disease  
Control and Prevention  
National Center for Chronic  
Disease Prevention and  
Health Promotion

## 寻找其他解决方法

香烟中的化学物质尼古丁让您吸烟上瘾。当您停止吸烟时，您的身体必须适应体内系统中不再有尼古丁。这称为戒断。戒断的感受令人不快，但您可以熬过它！在戒烟前寻找应对戒断的方法，以帮助您永久地戒烟！

**下一步：**药物和改变生活习惯有助于您管理尼古丁戒断症状。许多戒烟药物均为非处方药。请确保在您戒烟前已准备好这些药物。虽然**药物**有一定帮助，但它们不能为您解决所有问题。寻找**其他方法**，与**药物一同用于**应对戒断症状。请记住，戒断症状，包括烟瘾，都会随着戒烟过程而日渐减少。

## 给戒烟里程碑设置奖励

戒烟里程碑为一分钟一次、一小时一次、一天一次。在戒烟过程中奖励自己。庆祝单个里程碑，包括 24 小时内未吸烟、一周未吸烟、一个月未吸烟。戒烟很难，但是请相信自己可以做到！为自己的成就感到骄傲。

**下一步：**每次达到戒烟里程碑，都应认可自己。犒劳自己一顿丰盛的晚餐、看电影或进行其他无烟活动。提前拟定您的里程碑，并分别设置无烟奖励。

## 了解何处可获得立即帮助

戒烟的前几周是最为困难的。您将经历不舒适的感觉、吸烟诱惑、戒断症状和烟瘾。无论是戒烟热线、帮助小组或是好朋友，请确保始终可获得戒烟帮助。

**后续步骤：**戒烟过程中请使用戒烟帮助选项。请随身携带，以防您戒烟过程中需要它们。以下是一份可为您提供帮助的资源清单：

- 浏览 [www.cdc.gov/Other/disclaimer.html](http://www.cdc.gov/Other/disclaimer.html) 获得免费无烟短信帮助：本手机短信服务专为美国境内尝试戒烟的成人和青少年设计。
- 华语戒烟专线：如果你想和华语戒烟辅导员谈话，请拨 **1-800-838-8917**。服务时间是星期一至星期五，西岸时间早上七点至晚上九点（东岸时间早上十点至凌晨十二点）。
- 浏览戒烟网站 [www.cdc.gov/Other/disclaimer.html](http://www.cdc.gov/Other/disclaimer.html)：手机应用程序可帮助您准备戒烟、为您提供帮助并跟踪您的进度。
- 尝试加入戒烟帮助小组：浏览您所在县或州政府的网站，查看他们是否有在您所在区域提供戒烟计划。



如需了解更多有关如何戒烟的信息（英文版），请浏览 [www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/guide/index.html](http://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/guide/index.html) 查看戒烟指南；了解来自戒烟成功者的小建议，网址：[www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/](http://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/)。