

【新聞稿附件】

戒菸成功個案故事

【戒菸成功個案：高同學，18歲，菸齡3年，菸量19根/天，高雄市】

小高從國中開始吸菸至今已有3年的時間，有次因為學校辦了一場戒菸的講座，聽到醫師分享許多吸菸對健康的影響及圖片，感到相當震撼，並了解到吸菸既傷身也傷荷包，喜愛籃球的他更不希望因吸菸影響球場上的表現，因此下定決定戒菸。

講座結束後，小高曾靠意志力減少菸量，但是這過程十分煎熬，常感到心情煩躁不安、失眠，脾氣也變得暴躁，上課的專注力也受到影響，讓小高困擾不已。因此藉由醫師提供轉介資源，讓小高接受戒菸專線專業的諮詢協助。

小高透過與專線人員的討論，了解到自己當初接觸菸品，其實是喜歡那種很像大人的感覺，也認為抽菸是種很酷的事情，卻因此損害了自己的健康，真是得不償失！專線人員向小高清楚說明生理的戒斷症狀，也討論了許多克服戒斷症狀與菸癮的方法，像是打籃球、游泳、聽音樂等來轉移注意力，而且規律的運動也能使腦內產生類似嗎啡的化學物質，使戒菸者情緒穩定，心情愉悅且有安定神經的功能，可以維持不吸菸的行為還能強身，一舉兩得！另外，小高提到同住的家人也抽菸，專線人員建議可主動向家人表明自己想戒菸的決心，當家人吸菸時，讓自己換個環境，如：到戶外公園散步、到球場運動，或委婉請家人到戶外吸菸，避免聞到菸味引發想吸菸的念頭。

小高知道戒菸沒有仙丹妙藥，除了有強而有力的動機外，專業的協助絕對不能少，在這條辛苦的路上，儘管身旁的朋友不看好，但是有了專業的諮詢人員陪伴與鼓勵，能勇敢的拒絕同學請菸，遠離吸菸的人與環境，更加有信心能堅持到底。

在小高與戒菸專線的共同努力下，戒菸成功，小高說「戒菸後，雖然體重增加了一點，但是深刻地感受到戒菸前後身體上的明顯差別，肺活量變好打球更有勁，女友更是包容自己戒菸時暴躁的脾氣，也謝謝專線關心我對戒菸的焦慮及壓力，耐心解說衛教內容、引導我找到適合自己的戒菸方式並學習如何紓解壓力。最重要的是戒菸讓我身體變得更健康，更有自信拒絕菸品誘惑！」小高做出了不一樣的選擇，更加懂得愛護自己，珍惜健康，新的人生正要展翅高飛！