

## 【新聞稿附件】

### 戒菸成功個案故事

#### 堅持到底 戒菸不怕難

【戒菸成功個案：陳先生，40歲，菸齡 22 年，菸量 40 根/天，臺中市】

我今年 40 歲，從 18 歲開始抽菸至今已有 22 年的時間，忙碌的廣告工作中，業務繁重且工作時間長，讓我壓力很大。從青少年到結婚生子，失戀或心情沮喪時，吸菸陪伴我很長的時間，但是近年來身旁的朋友陸續戒菸、禁菸場所的限制讓吸菸變得不方便，加上鼻子過敏、咳嗽不止的問題，太太與女兒們也多次勸告，讓我終於下定決心戒菸，進而求助專線協助。

#### 決心戒菸 專線助你度難關

我發覺常因為廣告業績的壓力、客戶請菸或是起床與三餐飯後、睡前特別想抽菸。在剛開始戒菸的前幾天，身體出現一些不舒服的情形，像是容易感到疲倦、坐立不安、冒冷汗，心情上更是焦躁難耐，讓自己非常擔心是否能順利克服這些困難。經過與諮詢人員的討論，讓我了解到這些生理的症狀只要幾天後就會慢慢減緩，也表示身體的狀況逐漸改善。

因此，在專線的鼓勵下，我決定開始改變自己，以自己的生日為戒菸日，為自己許了一個願望，希望從生日的這一天起展開無菸的新生活。戒菸初期配合戒菸貼片的使用，加上專線諮詢人員的每周聯繫讓我有種安心的感覺，並與我一起討論如何舒緩戒斷症狀如多喝水、多運動、深呼吸放鬆肌肉，想菸的時候含顆喉糖，讓自己轉移注意力，進一步再與諮詢人員共同討論出具體可行的戒菸策略、克服菸癮的技巧及生活習慣的調整，讓我可以穩定持續戒菸的狀態。特別是戒菸過程中焦慮、煩躁不安的情緒，諮詢人員專注且耐心的傾聽，對於我堅持戒菸的努力給予肯定，也時常引導我去檢視戒菸歷程中維持不吸菸行為的關鍵，這些種種都讓我更具信心，並能持續努力直到成功戒菸。

#### 專線家人齊關懷 戒菸重獲新生

身旁的親友看到自己開始戒菸，十分敬佩我的決心與意志力，也給予許多鼓勵與支持，戒菸後參與朋友的露營聚會或家庭聚會，可以展現自己不吸菸的形象，不再因想吸菸而打斷談話，身上的菸味也無需用香水或古龍水去掩飾，不必擔心會被他人嫌棄菸味。在戶外公共場合遇到有人吸菸或聞到菸味時，也能確定自己不會被影響；戒菸後身體有許多的改善，包括自己的味覺、嗅覺變得敏感，睡覺打呼聲音也變小了，工作時更能提高專注力讓工作更有效率，唱歌也不需要清痰。

在自己及家人、戒菸專線的陪伴及努力下，我已經成功戒菸將近 1 年的時

間，戒菸成功時，家人最開心了，特別是我的太太常得意的向朋友分享我已戒菸成功的喜悅，看到太太的笑容，讓我了解到戒菸是個明智的決定！我覺得自己的人生黃金歲月都在抽菸中渡過，從 40 歲開始新生，也送給自己一個健康且別具意義的生日禮物，也帶給家人滿滿的幸福，為了守護我和家人的健康，我會繼續堅持戒菸的決心，這次的改變，讓我清楚了解，唯有健康的身體才能為親愛的家人帶來最大的財富，也能長久陪伴在家人身邊，工作上也能有專業的發揮更有自信，戒菸不嫌晚，讓自己與家人遠離菸害，共享無菸新生活，讓幸福更加倍！