

控制尼古丁戒断

尝试戒烟时，尼古丁戒断症状很常见。许多人会经历通常持续 2 至 4 周的各种症状。

这些信息将帮助您了解戒断症状以及您可以采取哪些措施来克服这些症状。

常见的戒断症状



焦虑或紧张

焦虑是戒断的正常反应。随着您的身体逐渐适应没有尼古丁的情况，焦虑通常会在两周内消失。



心情失落

戒烟后感到悲伤或沮丧是正常的。无论身体还是情感，戒烟都是一个巨大的变化。



难以集中注意力

尼古丁是一种兴奋剂。它会增加身体释放储存的糖分和脂肪，从而帮助您保持警觉。戒烟时，您可能会感到头昏眼花，或难以集中注意力。



疲劳

尼古丁是一种兴奋剂，因此您可能会在尝试戒烟期间感到疲倦或难以入睡。



烦躁、紧张、 烦躁

你的身体渴望尼古丁，身体发出不舒服的反应，因为体内缺少尼古丁。这些感觉是对没有尼古丁的生理反应。

记住。您并不孤单 - 您可以获得帮助！
请联系您的初级医疗保健提供者或拨打吸烟者求助热线。
访问 PRINCEEDWARDISLAND.CA/QUITSMOKING
吸烟者求助热线 1-877-513-5333



LIVE WELL
together we can

smokers' helpline



控制戒断症状

Tipis 帮助您控制戒断症状



感到焦虑或紧张

这种常见症状通常发生在戒烟后的前两周内。尝试找到有助于缓解此类感觉的东西。您可以玩游戏、散步、和朋友聊天、深呼吸几次，并减少咖啡因摄入量。



情绪低落或悲伤

这是戒烟时常见的情绪。出现这些情绪时，拥有一个可以依靠的支持系统非常重要。提升情绪的选择包括活动身体和与朋友或爱人交谈。如果抑郁情绪持续一个多月，请咨询您的医疗保健提供者。



犯烟瘾

犯烟瘾通常是短暂的，只持续大约 3 到 5 分钟，所以想办法分散自己的注意力，直到它过去。喝水、看节目、联系亲人或使用尼古丁替代疗法来减少烟瘾的频率和强度。



有疲劳和睡眠困难

戒断尼古丁会使您感到疲劳并影响睡眠。随着身体的调整，您的能量水平可能需要 2-4 周才能恢复正常。尝试养成良好的睡眠习惯并进行锻炼以提高能量水平。



感到烦躁或脾气暴躁

在戒烟刚开始的前几周，烦躁是正常的。对自己要有耐心，并告知您的朋友和家人。尝试做一些您喜欢的活动来提振精神，改变思维方式并重新开始。

记住。您并不孤单 - 您可以获得帮助！
请联系您的初级医疗保健提供者或拨打吸烟者求助热线。
访问 **PRINCEEDWARDISLAND.CA/QUITSMOKING**
吸烟者求助热线 **1-877-513-5333**



LIVE WELL
together we can

smokers' helpline